



Volkshochschule
Mettmann-Wülfrath

Kurs-
angebote
für die ganze
Familie!



A photograph of two hands reaching towards each other from opposite sides, with their thumbs touching. In the center, there is a blue circular overlay containing the promotional text. Below the hands, there are white paper cutouts of a family: a woman, a man, and two children (a boy and a girl) holding hands in a circle.

Die neuen
vhs-Kurse
Januar –
Juli '26

www.vhs-mettmann.de

Die vhs – ein Haus für alle!

Inhalt

Einzelveranstaltungen	3 – 7
	Gesellschaft - Politik - Umwelt ... 8 – 11
	Kultur & Kreatives 12 – 16
	Schulabschlüsse 17
	Sprachen 18 – 21
	EDV & Beruf 22 – 25
	Gesundheit 26 – 30
	Junge vhs 31

Impressum:

Herausgeber: vhs Mettmann-Wülfrath
Inhalt, Satz, Druck: vhs Mettmann-Wülfrath
Redaktionsschluss: 17.11.2025

Bildnachweise:

Titelbild: Ruslan Ivantsov/stock.adobe.com
Seite 8: rangizzz/stock.adobe.com
Leonardo/stock.adobe.com
Seite 11: chee siong teh/stock.adobe.com
Seite 12: Samady/stock.adobe.com
castenoid/stock.adobe.com
Seite 14: Tobias Kaiser
Seite 16: lenets_tan/stock.adobe.com
Seite 17: Rido/stock.adobe.com
Seite 18: Trendy Graphics/stock.adobe.com
MiraCle72/stock.adobe.com
Seite 20: Sakina/stock.adobe.com
Seite 22: PHOTO4U/stock.adobe.com
Studio Zenith/stock.adobe.com
Seite 26: WavebreakmediaMicro/stock.adobe.com
Robert Kneschke/stock.adobe.com
Seite 28: JackF/stock.adobe.com
Robert Kneschke/stock.adobe.com
Seite 29: Photographee.eu/stock.adobe.com
hitdelight/stock.adobe.com
Seite 31: Matthias Wessel
Rückseite: Karin & Uwe Annas/stock.adobe.com

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr 2025 war für unsere Volkshochschule ein besonderes Jahr: Wir durften unser 50-jähriges Bestehen feiern. Ein halbes Jahrhundert gemeinsames Lernen, Wachsen und Gestalten liegt hinter uns – ein Jubiläum, das ohne Ihr Interesse und Ihre Begeisterung nicht möglich gewesen wäre. Dafür sagen wir von Herzen Danke.

Auch im neuen Jahr möchten wir an diese Tradition anknüpfen und zugleich neue Wege gehen. Mit knapp 350 Kursangeboten bieten wir erneut ein breites Spektrum – von bewährten Klassikern bis zu rund 120 neuen Kursen, die frische Impulse setzen und neue Themenfelder öffnen. Ob Sprachen, Kreativität, Gesundheitsbildung oder digitale Kompetenzen: Für jede und jeden ist etwas dabei.

Nutzen Sie die stille Zeit des Jahres, um in Ruhe in diesem Heft zu blättern und Ihre persönlichen Bildungsvorhaben zu planen. Lassen Sie sich inspirieren, entdecken Sie Neues und erleben Sie die Freude am gemeinsamen Lernen.

Wir freuen uns auf Sie – im Kursraum, im Gespräch, in unserer lebendigen Gemeinschaft.

Herzlichst, Ihr vhs-Team

Kontakt:

vhs Mettmann-Wülfrath
Schwarzbachstraße 28
40822 Mettmann
Tel: (0 21 04) 13 92-0

Schulstraße 7
42489 Wülfrath
Tel: (0 20 58) 91 00 24
info@vhs-mettmann.de
www.vhs-mettmann.de

Nur einen Tag Zeit? Einzelveranstaltungen querbeet



Gesellschaft | Politik | Umwelt

Führung: Durch die Stadt - Was gibt es zu entdecken, was ist verschwunden? Ein Spaziergang zu den Stolpersteinen in der Düsseldorfer Altstadt 1x Mi, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit T. Krause 9,- €	29.04.26	P1100	Online-Vortrag: Jüdisches Leben von 1945 bis heute 1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit A. von Treuenfeld 10,- €	22.04.26	P1030
Einführung in das Judentum - Besuch der Synagoge 1x Mo, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, Synagoge Düsseldorf engelfrei	18.05.26	P1110	Exkursion: Wildkräuterspaziergang 1x Fr, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit A. Walker 19,- € / erm. 10,- €	08.05.26	P1200
Führung durch die Bezirksregierung Düsseldorf: Eine ehemalige NS-Täterbehörde beleuchtet den Tatort Verwaltung 1x Mo, 15.30 Uhr - 17.00 Uhr, mit G. Bezirksregierung Düsseldorf engelfrei	01.06.26	P1120	Führung: Stadtbäume - eine besondere Stadtführung durch Alt-Erkrath 1x Sa, 16.00 Uhr - 17.30 Uhr, mit S. Hobé 10,- € / erm. 5,- €	27.06.26	P1202
Exkursion: Hermann – Externsteine – Wewelsburg Konstruktion und Missbrauch des Germanenmythos 1x Di, 14.00 Uhr - 20.00 Uhr 54,- €	05.05.26	P1130	Live-Online: Vortrag "Sonnenstrom vom Balkon" 1x Di, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V. engelfrei	10.02.26	P1210
Besuch des Landtages von Nordrhein-Westfalen 1x Fr, 9.45 Uhr - 13.15 Uhr, mit T. Krause engelfrei	08.05.26	P1150	Live-Online: Vortrag "Sonnenstrom vom Dach" 1x Do, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V. engelfrei	16.04.26	P1220
Führung im Haus der Parlamentsgeschichte 1x Fr, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr, mit T. Krause engelfrei	12.06.26	P1160	Live-Online: Vortrag "Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen" 1x Mo, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V. engelfrei	02.03.26	P1230
Führung „Architektur und Politik: Ein Spaziergang vom Behrensbau zum Landtag Nordrhein-Westfalen“ 1x Fr, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit T. Krause engelfrei	03.07.26	P1170	Live-Online: Vortrag "Energetisch sanieren - vom Keller bis zum Dach" 1x Mi, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V. engelfrei	13.05.26	P1240
Führung: Ein Rundgang durch die gläserne Fabrik Killepitsch – Ön äschte Düsseldorfer Spezialität! 1x Fr, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit T. Krause 39,- €	26.06.26	P1190	Unser eigener Garten - Beitrag zum Umweltschutz, Abkühlung und Klimaresilienz Klimaauswirkungen und Zusammenhänge verstehen 1x Sa, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit S. Hobé 10,- € / erm. 5,- €	07.03.26	P1250
Vortrag: Nach dem 16.04.1945 - Wie ging das Leben weiter? Nachkriegszeit in Mettmann 1x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit R. Köster engelfrei	24.03.26	P1010	Live-Online: Vortrag "Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus" 1x Di, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V. engelfrei	16.06.26	P1260
Vortrag: Der Umgang mit dem "braunen Erbe" in Mettmann und Umgebung. 2. Teil 1966 - 2026 1x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit R. Köster engelfrei	21.04.26	P1020	Live-Online-Seminar: "Klima und Konsum": Gesellschaftliche Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten 1x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Bähr engelfrei	27.01.26	P1290
			Live-Online-Seminar: "Klima und Eigenanbau": Natürlich gärtnern mit Permakultur 1x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit R. Franz engelfrei	24.02.26	P1292



Live-Online-Seminar: "Klima und Kultur": Für mehr Klimaschutz - und was wir dafür tun können 1x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit F. Mohaupt engelfrei	18.03.26	P1294	Online-Vortrag: Todeswunsch - wie damit umgehen? 1x Di, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. R. Voltz 10,- €	16.06.26	P1570
Live-Online-Seminar: "Klima und Beteiligung": Wie können wir vor Ort wirksam werden? 1x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit Dr. J. Seim engelfrei	22.04.26	P1296	Der Schlüssel zur Geschichte: Alte Schriften lesen 1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Betker/J. Muhlack (Stadtarchiv Mettmann) 28,- € / erm. 19,- €	09.05.26	P1650
Live-Online-Seminar: "Klima und Psychologie": Warum Wissen allein nicht reicht 1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Von Agris engelfrei	07.05.26	P1298	Farbberatung 1x Sa, 11.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit N. Klinski 42,- € / erm. 27,- €	14.03.26	P1740
Live-Online-Seminar: "Klima und Finanzen": Grün investieren - aber wie? 1x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Herte engelfrei	03.06.26	P1299	Stilberatung für Frauen 1x So, 11.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit N. Klinski 42,- € / erm. 27,- €	15.03.26	P1742
Live-Online-Seminar: Rentenbescheid verstehen und Klarheit für die Zukunft gewinnen 1x Mi, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit R. Schütt 19,- €	25.02.26	P1300	Mediation und Konfliktcoaching Praktische Hilfe im Umgang mit Konflikten 1x Do, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit A. Hesterberg 19,- € / erm. 10,- €	26.03.26	P1750
Live-Online-Seminar: Sind Sie Vermieter*in? Mietnomaden vermeiden mit der Einfach-Sicher-Vermieten-Formel 1x Mo, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit R. Schütt 19,- €	11.05.26	P1310	Beziehung vertiefen oder respektvoll trennen? Wie Paarmediation bei Konflikten unterstützt 1x Do, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit A. Hesterberg 19,- € / erm. 10,- €	18.06.26	P1752
Live-Online-Seminar: Steuervorteile bei der vermieteten Immobilie - für Erstanleger*innen 1x Mo, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit R. Schütt 19,- €	01.06.26	P1320	Online-Vortrag: Warum Glück ein Schulfach sein sollte 1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit M. Meier 10,- €	18.03.26	P1770
Live-Online-Seminar: Der Finanzkompass. Die Geldwelt verstehen und Vermögen mit System aufbauen 1x Fr, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit K. Böhm 15,- €	13.03.26	P1350	Online-Vortrag: Träume besser verstehen - Was kann ich aus Träumen lernen? 1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. M. Schredl 10,- €	15.04.26	P1772
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung 1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp engelfrei	20.04.26	P1400	Online-Vortrag: Vokabellernen - Tipps vom Gedächtnisweltmeister 1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. J. Mallow 10,- €	10.06.26	P1774
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung 1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp engelfrei	23.03.26	P1410	"Ordnung ist das halbe Leben..." - Anregungen für mehr Struktur 1x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit C. Schwarz 19,- € / erm. 10,- €	20.03.26	P1780
Pflegekursvertiefende Veranstaltung: „Was spielt das denn für ein Rolle?“ 1x Di, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit M. Thöne engelfrei	21.04.26	P1520	Lebenssinn und Lebenskunst "Was gibt dem Leben Sinn?" 1x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit C. Schwarz 19,- € / erm. 10,- €	19.06.26	P1790
Letzte Hilfe-Kurs Jetzt neu auch in Mettmann 1x Do, 14.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit C. Dommach/M. Frank engelfrei	12.03.26	P1550	Einsamkeit - ein ehrlicher Moment 1x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit C. Schwarz 19,- € / erm. 10,- €	10.07.26	P1792
Letzte Hilfe-Kurs in Wülfrath 1x Do, 15.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit N. Weber/C. Heilmann engelfrei	16.04.26	P1560	Online-Vortrag: Wenn der Alltag unterbrochen wird: Vorsorgen für Krisen und Katastrophen -Empfehlungen vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe 1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit F. Ursula 10,- €	20.05.26	P1390

**Kultur & Kreativität**

Klingende Perlen - Komponistinnen und ihre Lieder Seminar zum "Internationalen Frauentag" am 08. März 2026 1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden 12,- € / erm. 8,- €	11.03.26	P2210
Exilkomponisten und ihre Erfolge in den USA Zum 250. Gründungstag der Vereinigten Staaten von Amerika 1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden 12,- € / erm. 8,- €	15.04.26	P2220
"Im wunderschönen Monat Mai" - Robert Schumanns Heine-Vertonung 1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden 12,- € / erm. 8,- €	06.05.26	P2230
Carl Maria von Weber - Komponist der Romantik 1x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden 12,- € / erm. 8,- €	02.06.26	P2240
Didgeridoo für Anfänger*innen und Fortgeschrittene 1x So, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit R. Falhs/V. Strauß 25,- € / erm. 13,- €	14.06.26	P2300
Ukulele spielen(d) lernen an einem Tag Workshop für Einsteiger*innen 1x Sa, 11.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit D. Spatz 54,- € / erm. 27,- €	04.07.26	P2310
Ukulele und Gitarre - Aufbaukurs 1x So, 11.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit D. Spatz 54,- € / erm. 27,- €	12.07.26	P2320
Blues Harp Erfolgreich diatonische Mundharmonika lernen 1x Sa, 14.30 Uhr - 17.30 Uhr, mit D. Spatz 54,- € / erm. 27,- €	04.07.26	P2330
Blues Harp - Die diatonische Mundharmonika in C-Dur Aufbaukurs und Refresher-Workshop 1x So, 14.30 Uhr - 17.30 Uhr, mit D. Spatz 54,- € / erm. 27,- €	12.07.26	P2340
Führung: Durch die Historische Stadthalle Wuppertal Sa, 11.00 Uhr - 12.30 Uhr 15,- €	25.04.26	P1180
Einführung in die Digitale Fotografie: Kamera und Aufnahme 1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler 18,- € / erm. 9,- €	19.02.26	P2500
Einführung in die Digitale Fotografie: Kamera und Aufnahme 1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler 18,- € / erm. 9,- €	02.07.26	P2502
Smartphone-Fotografie - Mehr als nur ein Schnappschuss! 1x Sa, 9.30 Uhr - 15.45 Uhr, mit N. Brähler 32,- € / erm. 21,- €	09.05.26	P2510

Fotoworkshop: Smartphone-Fotografie im Neandertal 1x Sa, 9.30 Uhr - 14.00 Uhr, mit N. Brähler 23,- € / erm. 12,- €	27.06.26	P2520
Fotoworkshop: Smartphone-Fotografie mit der Schwebebahn Beeindruckende Fotos mit Ihrem Smartphone 1x So, 9.30 Uhr - 15.00 Uhr, mit N. Brähler 27,- € / erm. 19,- €	15.03.26	P2522
Fotoworkshop: Abenteuer Ruhrgebiet - Landschaftspark Duisburg-Nord Fotoworkshop in der illuminierten Industriekulisse 1x Sa, 16.30 Uhr - 21.45 Uhr, mit U. Schmid 38,- € / erm. 24,- €	14.03.26	P2560
Fotoworkshop: Grabmal Kunst - Nordfriedhof Düsseldorf Urban Exploration 1x Fr, 16.00 Uhr - 21.15 Uhr, mit U. Schmid 38,- € / erm. 24,- €	29.05.26	P2562
Fotoworkshop: Abenteuer Ruhrgebiet - Blaue Stunde im Landschaftspark Duisburg Fotoworkshop Industriekulisse 1x Sa, 17.00 Uhr - 22.15 Uhr, mit U. Schmid 38,- € / erm. 24,- €	13.06.26	P2564
Fotoworkshop: Japanische Bildkompositionen in der Fotografie - Workshop im Japanischen Garten 1x Sa, 16.30 Uhr - 21.45 Uhr, mit U. Schmid 38,- € / erm. 24,- €	11.07.26	P2566
Einführung Temperafarben Das brillante Leuchten der Farbe und des Pigments 1x Sa, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit K. Hiraiwa 22,- € / erm. 10,- €	14.03.26	P2620
Entdecken Sie die kreative Welt des Näh-Cafés! 11x Mi, 16.30 Uhr - 18.30 Uhr, mit N. Bogner 10,- €	04.02.26	P2820
Japanische Tuschemalerei "Sumi-e" 1x Sa, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit K. Hiraiwa 22,- € / erm. 10,- €	28.02.26	P2830
Japanische Tuschemalerei "Sumi-e" 1x So, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit K. Hiraiwa 22,- € / erm. 10,- €	31.05.26	P2832
Gute-Laune-Karten – bunt, lustig und handgemacht 1x Sa, 13.00 Uhr - 17.30 Uhr, mit A. Bley 33,- € / erm. 24,- €	14.03.26	P2850
Online-Vortrag: Typografie als Spiegel der Zeit: Schrift und Macht 1x Di, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit N. Klemens 10,- €	24.03.26	P1040
Online-Vortrag: Zwischen Werkstatt und Wohnzimmer - Design als Kulturgeschichte 1x Di, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit N. Klemens 10,- €	03.03.26	P2600

Rheinische Küche im Frühjahr - vom Rhein bis ins Bergische Land	13.03.26	P2912
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit G. Röder 26,- € / erm. 18,- €		
Frühlingsküche	30.04.26	P2914
Wir starten kulinarisch in den Wonnemonat Mai		
1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit G. Röder 26,- € / erm. 18,- €		
Koch-Workshop: Alltagsküche leicht gemacht - Schnelle und gesunde Feierabendküche	11.06.26	P2920
1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit S. Sander 26,- € / erm. 18,- €		
Koch-Workshop: Meal Prep leicht gemacht - immer gut vorbereitet	02.07.26	P2922
1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit S. Sander 26,- € / erm. 19,- €		
Westafrikanische Küche - Spezialitäten aus Gambia (Benachin)	27.06.26	P2930
1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Darboe 34,- € / erm. 22,- €		
Westafrikanische Küche - Besondere Spezialitäten aus Gambia (Yassa)	04.07.26	P2932
1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Darboe 34,- € / erm. 22,- €		
Koch-Workshop: Ägyptische vegetarische Küche - Koshari	24.04.26	P2940
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed 29,- € / erm. 20,- €		
Koch-Workshop: Die Falafel-Tafel	22.05.26	P2942
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed 29,- € / erm. 20,- €		
Orientalische Vorspeisen	29.05.26	P2944
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed 29,- € / erm. 20,- €		
Koch-Workshop: Bissara - ein Klassiker unter den ägyptischen "Dips"	12.06.26	P2946
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed 29,- € / erm. 20,- €		
Koch-Workshop: Japanische Küche - Sushi	09.05.26	P2950
1x Sa, 9.30 Uhr - 12.30 Uhr, mit T. Fujimura 26,- € / erm. 18,- €		
Koch-Workshop: Udon-Nudeln, Yakitori und Co. Japanische Appetizer	20.06.26	P2952
1x Sa, 9.30 Uhr - 12.30 Uhr, mit T. Fujimura 26,- € / erm. 18,- €		
Sonntagsbrötchen - luftig und knusprig	01.03.26	P2960
1x So, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Schreiweis 34,- € / erm. 22,- €		
Faszination Sauerteig - das natürlich gesunde Brot	14.03.26	P2962
1x Sa, 10.00 Uhr - 15.15 Uhr, mit M. Schreiweis 38,- € / erm. 24,- €		

Sauerteigkunst für Fortgeschrittene	21.03.26	P2964
Perfektionieren Sie Ihr Sauerteigbrot		
1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Schreiweis 34,- € / erm. 22,- €		

Baguette-Zauber à la française - Baguette-Tradition	18.04.26	P2966
1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Schreiweis 34,- € / erm. 22,- €		

Flammkuchen-Genuss leicht gemacht - Schnell und perfekt für den Feierabend	07.02.26	P2970
1x Sa, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit M. Schreiweis 26,- € / erm. 18,- €		

Wraps zum Verlieben	26.04.26	P2972
Vom frischen Teig bis zur leckeren Füllung		
1x So, 10.00 Uhr - 13.45 Uhr, mit M. Schreiweis 29,- € / erm. 20,- €		

Perfekte Pasta leicht gemacht	21.06.26	P2974
Handgemachte Nudeln und Bolognese im Handumdrehen		
1x So, 10.00 Uhr - 15.15 Uhr, mit M. Schreiweis 38,- € / erm. 24,- €		

EDV & Beruf

Online-Vortrag: Games, Gaming und E-Sport: Mehr als nur Zeitvertreib	25.03.26	P4100
1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit J. Möglich 10,- €		

Online-Vortrag: Ein Burnout kommt nicht über Nacht: Handeln bevor der Job krank macht	29.04.26	P4110
1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit C. Kleinschmidt 10,- €		

Online-Vortrag: Wie Serviceroboter das Berufsleben verändern	11.05.26	P4120
1x Mo, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. O. Bendel 10,- €		

Online-Sicherheit für Senior:innen	09.03.26	P4712
1x Mo, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit V. Hoff engelfrei		

Online-Sicherheit für Senior:innen	04.05.26	P4714
1x Mo, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit V. Hoff engelfrei		

Schnupperkurs: Linux kennenlernen	30.05.26	P4950
1x Sa, 10.00 Uhr - 12.15 Uhr, mit H. Eisenmenger 25,- € / erm. 13,- €		

Wo findet welcher Kurs statt?

I = Mettmann I = Wülfrath

I = Exkursion I = Online-Kurs



Gesundheitsbildung

Online-Vortrag: Chronische Atemwegserkrankungen 1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. R. Bals 10,- €	26.02.26	P6010
Online-Vortrag: Reflux - Diagnose und Therapie 1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. A. Hann 10,- €	05.03.26	P6012
Online-Vortrag: Tinnitus 1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. U. Walter 10,- €	12.03.26	P6014
Online-Vortrag: Depressionen 1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Univ. Prof. Dr. M. Walter 10,- €	19.03.26	P6016
Online-Vortrag: Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte 1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. med H. Agostini 10,- €	26.03.26	P6018
Online-Vortrag: Erkrankungen der Hand - Karpaltunnelsyndrom, Schnappfinger, Morbus Dupuytren, Arthrose und Rheuma 1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. B. Kurosch 10,- €	16.04.26	P6020
Online-Vortrag: Burnout kommt nicht über Nacht - Handeln bevor der Job krank macht 1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit C. Kleinschmidt 10,- €	29.04.26	P6022
Online-Vortrag: Das weibliche Herz - schlagen Frauenherzen anders? 1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. N. Abanador-Kamper 10,- €	07.05.26	P6024
Online-Vortrag: Venenleiden - Ursachen und moderne Behandlungsmöglichkeiten 1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. M. Mory 10,- €	21.05.26	P6026
Tief entspannt und erholt mit der Teschler Energiemassage. Massagetechniken für Paare 1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit C. Frank 36,- €	14.02.26	P6115
Tief entspannt und erholt mit der Teschler Energiemassage. Massagetechniken für Paare 1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit C. Frank 36,- €	28.02.26	P6117
Tief entspannt und erholt mit der Teschler Energiemassage. Massagetechniken für Paare 1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit C. Frank 36,- €	21.03.26	P6119

Tief entspannt und erholt mit der Teschler Energiemassage. Massagetechniken für Paare 1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit C. Frank 36,- €	25.04.26	P6121
--	----------	-------

Workshop: Atem, Klang und Meditation – ein entspannter Nachmittag rund um verschiedene, kreative Meditationsformen 1x Sa, 10.15 Uhr - 14.45 Uhr, mit B. Engels 40,- € / erm. 25,- €	27.06.26	P6160
--	----------	-------

Workshop: Relaxed! Der Frauen-Wohlfühltag. Entspannung lässt sich lernen 1x Sa, 10.15 Uhr - 15.30 Uhr, mit B. Engels 46,- € / erm. 28,- €	30.05.26	P6164
--	----------	-------

Workshop: Klangschalen und Fantasiereisen 1x Sa, 14.15 Uhr - 17.15 Uhr, mit B. Engels 25,- € / erm. 13,- €	18.04.26	P6166
---	----------	-------

Yoga-Workshop: Stille Kraft – Hatha, Yin & Yoga Nidra 1x So, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit V. Zerres 22,- € / erm. 13,- €	03.05.26	P6261
---	----------	-------

Yoga-Workshop: Stille Kraft – Hatha, Yin & Yoga Nidra 1x So, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit V. Zerres 22,- € / erm. 13,- €	22.03.26	P6262
---	----------	-------

Yoga-Workshop: Stille Kraft – Hatha, Yin & Yoga Nidra 1x So, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit V. Zerres 22,- € / erm. 13,- €	31.05.26	P6263
---	----------	-------



junge vhs

vhs.KinderUni: Wo sind die Dinos geblieben? 1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit Prof. Dr. R. Schoch 5,- €	08.02.26	P9900
--	----------	-------

vhs.KinderUni: Kann man Glück lernen? 1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit M. Meier 5,- €	08.03.26	P9901
---	----------	-------

vhs.KinderUni: Eine Reise durch das Sonnensystem 1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit Dr. R. Bräucker 5,- €	03.05.26	P9902
---	----------	-------

vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen? 1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit Dr. J. Mallow 5,- €	31.05.26	P9903
---	----------	-------

vhs.KinderUni: Wie lernen Roboter mit KI sprechen und denken? 1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit Prof. Dr. N. Bergner 5,- €	05.07.26	P9904
---	----------	-------

»Informieren, mitreden, handeln«

Veranstaltungen des Bereichs „Gesellschaft – Politik – Umwelt“ berühren sowohl soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch pädagogische und psychologische Themen. Globales Lernen, Bildung für nachhaltige Entwicklung und Umweltbildung gehören ebenfalls zu den wichtigen gesellschaftlichen Aufgaben.

Die vhs Mettmann-Wülfrath hält hier ein Angebot für Sie bereit, dass Ihnen die Möglichkeit zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln bietet. Erweitern Sie Ihre Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen mit anderen interessierten Teilnehmenden und professionellen Kursleitungen.



Gesellschaft – Politik – Umwelt



Führungen / Besichtigungen

Führung: Durch die Stadt - Was gibt es zu entdecken, was ist verschwunden?	29.04.26	P1100	Vortrag: Nach dem 16.04.1945 - Wie ging das Leben weiter? Nachkriegszeit in Mettmann	24.03.26	P1010
Ein Spaziergang zu den Stolpersteinen in der Düsseldorfer Altstadt 1x Mi, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit T. Krause 9,- €			1x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit R. Köster engelfrei		
Einführung in das Judentum - Besuch der Synagoge 1x Mo, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr engelfrei	18.05.26	P1110	Vortrag: Der Umgang mit dem "braunen Erbe" in Mettmann und Umgebung, 2. Teil 1966 - 2026 1x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit R. Köster engelfrei	21.04.26	P1020
Führung durch die Bezirksregierung Düsseldorf: Eine ehemalige NS-Täterbehörde beleuchtet den Tatort Verwaltung 1x Mo, 15.30 Uhr - 17.00 Uhr, engelfrei	01.06.26	P1120	Online-Vortrag: Jüdisches Leben von 1945 bis heute 1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit A. von Treuenfeld 10,- €	22.04.26	P1030
Exkursion: Hermann – Externsteine – Wewelsburg Konstruktion und Missbrauch des Germanenmythos 1x Di, 14.00 Uhr - 20.00 Uhr 54,- €	05.05.26	P1130	Online-Vortrag: Typografie als Spiegel der Zeit: Schrift und Macht 1x Di, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit N. Klemens 10,- €	24.03.26	P1040
Besuch des Landtages von Nordrhein-Westfalen 1x Fr, 9.45 Uhr - 13.15 Uhr, mit T. Krause engelfrei	08.05.26	P1150	Der Schlüssel zur Geschichte: Alte Schriften lesen 1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Betker/J. Muhlack (Stadtarchiv Mettmann) 28,- € / erm. 19,- €	09.05.26	P1650
Führung „Architektur und Politik: Ein Spaziergang vom Behrensbau zum Landtag Nordrhein-Westfalen“ 1x Fr, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit T. Krause engelfrei	03.07.26	P1170	Weitere Exkursionen finden Sie auf Seite 10!		
Führung: Ein Rundgang durch die gläserne Fabrik Killepitsch – Ön äschte Düsseldorfer Spezialität! 1x Fr, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit T. Krause 39,- €	26.06.26	P1190			

Gesellschaft / Politik / Geschichte

Live-Online: Desinformation entlarven Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tages-Schau	08.01.26	N1850
1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit P. Siggelkow engelfrei		
Live-Online: Erinnerungskultur. Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: Das Projekt „Stolpersteine NRW“ 1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit J. Küpper/S. Domke engelfrei	22.01.26	N1860

Weitere Exkursionen finden Sie auf Seite 10!

Sie suchen den offenen Gedankenaustausch mit engagierten Menschen? Legen Wert auf sachliche und kontroverse Diskussionen? Oder suchen Sie Hilfestellungen für den Alltag?



»Gemeinsam finden wir das passende Kursangebot.«

Thomas Krause
Fachbereichsleitung
krause@vhs-mettmann.de

NEU

Fachtagung

Fachtagung: Von Babyboomer bis Gen Z: Vorurteile erkennen, Chancen nutzen	P1600
Do, 9.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit T. Krause/A. Bose 60,- €	

Pflege und Betreuung

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung	20.04.26	P1400
1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp engeltfrei		
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung	23.03.26	P1410
1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp engeltfrei		
Leben mit Demenz - Kurs	10.07.26	P1510
3x Fr, 15.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Stickley engeltfrei		
Pflegekursvertiefende Veranstaltung: „Was spielt das denn für eine Rolle?“	21.04.26	P1520
1x Di, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit M. Thöne engeltfrei		
Letzte Hilfe-Kurs	12.03.26	P1550
Jetzt neu auch bei der vhs in Mettmann		
1x Do, 14.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit C. Dommach/M. Frank engeltfrei		
Letzte Hilfe-Kurs in Wülfrath	16.04.26	P1560
1x Do, 15.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit N. Weber/C. Heilmann engeltfrei		
Online-Vortrag: Todeswunsch - wie damit umgehen?	16.06.26	P1570
1x Di, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. R. Voltz 10,- €		

NEU

NEU

Pädagogik

Zirkus-Erfahrungen inklusiv gestalten: Ein praxisnaher Einführungskurs in die Zirkuspädagogik	11.03.26	P1800
10x Mi, 16.30 Uhr - 18.30 Uhr, mit J. Born 95,- € / erm. 53,- €		

Wo findet welcher Kurs statt?

- I = Mettmann I = Wülfrath
I = Exkursion I = Online-Kurs

Psychologie und Persönlichkeit

Selbstverteidigung und Deeskalation für Frauen	22.04.26	P1730
4x Mi, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Schulte/Z. Shulte 66,- € / erm. 38,- €		
Farberatung	14.03.26	P1740
1x Sa, 11.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit N. Klinski 42,- € / erm. 27,- €		
Stilberatung für Frauen	15.03.26	P1742
1x So, 11.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit N. Klinski 42,- € / erm. 27,- €		
Mediation und Konfliktcoaching Praktische Hilfe im Umgang mit Konflikten	26.03.26	P1750
1x Do, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit A. Hesterberg 19,- € / erm. 10,- €		
Beziehung vertiefen oder respektvoll trennen? Wie Paarmediation bei Konflikten unterstützt	18.06.26	P1752
1x Do, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit A. Hesterberg 19,- € / erm. 10,- €		
Zukunft beginnt jetzt – Zukunft bewusst gestalten. Ein interaktiver Workshop mit Impulsen und praktischen Übungen aus Coaching und Mediation	14.04.26	P1760
2x Di, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit A. Hesterberg/A. Testrut 38,- € / erm. 25,- €		
"Ordnung ist das halbe Leben..." - Anregungen für mehr Struktur	20.03.26	P1780
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit C. Schwarz 19,- € / erm. 10,- €		
Lebenssinn und Lebenskunst "Was gibt dem Leben Sinn?"	19.06.26	P1790
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit C. Schwarz 19,- € / erm. 10,- €		
Einsamkeit - ein ehrlicher Moment	10.07.26	P1792
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit C. Schwarz 19,- € / erm. 10,- €		



Verbraucherfragen / Umwelt

Führung: Stadtbäume - eine besondere Stadtführung durch Alt-Erkrath 1x Sa, 16.00 Uhr - 17.30 Uhr, mit S. Hobé 10,- € / erm. 5,- €	27.06.26	P1202		Live-Online-Seminar: "Klima und Psychologie": Warum Wissen allein nicht reicht 1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Von Agris engelfrei	07.05.26	P1298
Live-Online: Vortrag "Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen" 1x Mo, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V. engelfrei	02.03.26	P1230		Live-Online-Seminar: "Klima und Finanzen": Grün investieren - aber wie? 1x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Herte engelfrei	03.06.26	P1299
Live-Online: Vortrag "Sonnenstrom vom Balkon" 1x Di, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V. engelfrei	10.02.26	P1210				
Live-Online: Vortrag "Sonnenstrom vom Dach" 1x Do, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V. engelfrei	16.04.26	P1220		Live-Online-Seminar: Rentenbescheid verstehen und Klarheit für die Zukunft gewinnen 1x Mi, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit R. Schütt 19,- €	25.02.26	P1300
Live-Online: Vortrag "Energetisch sanieren - vom Keller bis zum Dach" 1x Mi, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V. engelfrei	13.05.26	P1240		Live-Online-Seminar: Sind Sie Vermieter*in? Mietnomaden vermeiden mit der Einfach-Sicher-Vermieten-Formel 1x Mo, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit R. Schütt 19,- €	11.05.26	P1310
Live-Online: Vortrag "Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus" 1x Di, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V. engelfrei	16.06.26	P1260		Live-Online-Seminar: Steuervorteile bei der vermieteten Immobilie - für Erstanleger*innen 1x Mo, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit R. Schütt 19,- €	01.06.26	P1320
Unser eigener Garten - Beitrag zum Umweltschutz, Abkühlung und Klimaresilienz. Klimaauswirkungen und Zusammenhänge verstehen 1x Sa, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit S. Hobé 10,- € / erm. 5,- €	07.03.26	P1250		Live-Online-Seminar: Immobilie richtig verkaufen Fehler vermeiden, die Verkäufer mehrere Zehntausend Euro kosten können 3x Mi, 18.45 Uhr - 20.30 Uhr, mit R. Schütt 56,- €	03.06.26	P1330
Live-Online-Seminar: "Klima und Konsum": Gesellschaftliche Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten 1x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Bähr engelfrei	27.01.26	P1290		Live-Online-Seminar: Der Finanzkompass. Die Geldwelt verstehen und Vermögen mit System aufbauen 1x Fr, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit K. Böhm 15,- €	13.03.26	P1350
Live-Online-Seminar: "Klima und Eigenanbau": Natürlich gärtnern mit Permakultur 1x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit R. Franz engelfrei	24.02.26	P1292				
Live-Online-Seminar: "Klima und Kultur": Für mehr Klimaschutz - und was wir dafür tun können 1x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit F. Mohaupt engelfrei	18.03.26	P1294				
Live-Online-Seminar: "Klima und Beteiligung": Wie können wir vor Ort wirksam werden? 1x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit Dr. J. Seim engelfrei	22.04.26	P1296				

Wo findet welcher Kurs statt?

I = Mettmann I = Wülfrath
 I = Exkursion I = Online-Kurs

»Kultur macht stark«

„Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betonte die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Wahrnehmung, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.

Kreativität hat viele Seiten und kennt keine Altersgrenzen. Nutzen Sie unsere Kurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern! Hierzu dient auch der anregende Austausch in der Kursgruppe, den die vhs-Veranstaltungen ausdrücklich fördern. Wissen und praktisches Tun machen Lernen zum Erlebnis und eröffnen neue Horizonte. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.



Kultur & Kreatives

Musik, Kunst, Esskultur & mehr



Oper

NEU	Oper Düsseldorf: Astor Piazzolla - María de Buenos Aires 1x Fr, 19.30 Uhr - 22.00 Uhr 33,- €	27.02.26	P2000
NEU	Oper Düsseldorf: Giacomo Puccini - Il trittico 1x So, 18.30 Uhr - 22.15 Uhr 33,- €	29.03.26	P2010
NEU	Oper Düsseldorf: Charles Gounod - Die Königin von Saba (konzertant) 1x Sa, 19.30 Uhr - 22.30 Uhr 33,- €	23.05.26	P2020
NEU	Oper Düsseldorf: John Neumeier - Endstation Sehnsucht - Ballett 1x Do, 19.30 Uhr - 21.30 Uhr 33,- €	18.06.26	P2030
NEU	Oper Düsseldorf: Giuseppe Verdi - Il trovatore 1x So, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr 33,- €	12.07.26	P2040

vhs-Sinfonieorchester

NEU	Proben - vhs-Sinfonieorchester Mettmann-Wülfrath 24x Di, 19.30 Uhr - 21.45 Uhr, mit F. Ferrari 60,- €	13.01.26	P2100
NEU	Neujahrskonzert des vhs-Sinfonieorchesters Mettmann-Wülfrath 1x Sa, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit F. Ferrari engeltfrei	17.01.26	P2110
NEU	Neujahrskonzert des vhs-Sinfonieorchesters Mettmann-Wülfrath 1x So, 17.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit F. Ferrari engeltfrei	18.01.26	P2112
NEU	Maikonzert des vhs-Sinfonieorchesters Mettmann-Wülfrath 1x Sa, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit F. Ferrari engeltfrei	30.05.26	P2114
NEU	Maikonzert des vhs-Sinfonieorchesters Mettmann-Wülfrath 1x So, 17.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit F. Ferrari engeltfrei	08.03.26	P2116

Musikgeschichte

NEU	Beethoven, Smetana, Fauré und Walton - taube Meister Seminar zum Welttag des Hörens am 03.März 2026 4x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden 42,- € / erm. 26,- €	03.03.26	P2200
NEU	Klingende Perlen - Komponistinnen und ihre Lieder Seminar zum "Internationalen Frauentag" am 08. März 2026 1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden 12,- € / erm. 8,- €	11.03.26	P2210
NEU	Exilkomponisten und ihre Erfolge in den USA Zum 250. Gründungstag der Vereinigten Staaten von Amerika 1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden 12,- € / erm. 8,- €	15.04.26	P2220
NEU	"Im wunderschönen Monat Mai" - Robert Schumanns Heine-Vertonung 1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden 12,- € / erm. 8,- €	06.05.26	P2230
NEU	Carl Maria von Weber - Komponist der Romantik 1x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden 12,- € / erm. 8,- €	02.06.26	P2240
	Weber, Rossini, Wagner und Verdi - wie Sie sie (noch) nicht kennen 4x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden 42,- € / erm. 26,- €	17.06.26	P2250

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.



»Ein wirklich vielfältiges Angebot mit immer neuen Kursen«

Thomas Krause
Fachbereichsleitung
krause@vhs-mettmann.de





Das **vhs-Sinfonieorchester Mettmann-Wülfrath** bringt seit vielen Jahren Menschen allen Alters zum gemeinsamen Musizieren sinfonischer Musik zusammen. Wir erarbeiten jährlich zwei bis drei Konzerte. Neben den wöchentlich stattfindenden Proben gibt es kurz vor den Konzerten pro Halbjahr auch ein bis zwei Probentage mit Dozenten, an denen wir intensiv musizieren, aber auch genügend Zeit bleibt, um die anderen Orchestermitglieder besser kennenzulernen und sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen.

Wir proben dienstags von 19:30 – 21:45 Uhr in der Aula des Konrad-Heresbach-Gymnasiums, Laubacher Str. 13, 40822 Mettmann.

Wir suchen noch ambitionierte und erfahrene Musiker*innen jeden Alters.

Lesefreu(n)de – der vhs-Büchertreff

Bücherfreunde aufgepasst! Der vhs.Büchertreff ist ein Ort für alle, die leidenschaftlich gerne Bücher lesen und darüber ins Gespräch kommen möchten.

Haben Sie Lust darauf mitzumachen? Dann schreiben Sie einfach eine kurze E-Mail an: wessel@vhs-mettmann.de.

Theater / Improvisation

NEU	Improtheater – ein Einführungs-workshop	10.01.26	P2450
	1x Sa, 10.00 Uhr - 16.00 Uhr, 1x So, 11.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit S. Voß 50,- € / erm. 30,- €		

Instrumente erlernen

NEU	Didgeridoo für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	14.06.26	P2300
	1x So, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit R. Falhs/V. Strauß 25,- € / erm. 13,- €		
NEU	Ukulele spielen(d) lernen an einem Tag	04.07.26	P2310
	Workshop für Einsteiger*innen 1x Sa, 11.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit D. Spatz 54,- € / erm. 27,- €		
NEU	Ukulele und Gitarre - Aufbaukurs	12.07.26	P2320
	1x So, 11.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit D. Spatz 54,- € / erm. 27,- €		
NEU	Blues Harp Erfolgreich diatonische Mund-harmonika lernen	04.07.26	P2330
	1x Sa, 14.30 Uhr - 17.30 Uhr, mit D. Spatz 54,- € / erm. 27,- €		
NEU	Blues Harp - Die diatonische Mundharmonika in C-Dur Aufbaukurs und Refresher-Workshop	12.07.26	P2340
	1x So, 14.30 Uhr - 17.30 Uhr, mit D. Spatz 54,- € / erm. 27,- €		

Führungen / Besichtigungen

Führung: Durch die Historische Stadthalle Wuppertal	25.04.26	P1180
Sa, 11.00 Uhr - 12.30 Uhr, mit Kein Dozent 15,- €		

Malen / Zeichnen

Die Kunstschule - Grundlagen und Techniken des Zeichnens	19.02.26	P2630
10x Do, 17.30 Uhr - 19.45 Uhr, mit N. Becirspahic 115,- € / erm. 63,- €		

Malen mit Acryl- oder Aquarellfarbe - du entscheidest!	02.02.26	P2640
6x Mo, 18.30 Uhr - 20.30 Uhr, mit D. Schalthöfer 66,- € / erm. 38,- €		

Malen mit Acryl- oder Aquarellfarbe - du entscheidest!	13.04.26	P2650
9x Mo, 18.30 Uhr - 20.30 Uhr, mit D. Schalthöfer 94,- € / erm. 52,- €		

Aquarellmalkurs in Wülfrath	05.02.26	P2660
8x Do, 18.00 Uhr - 20.15 Uhr, mit B. Bötzer 94,- € / erm. 52,- €		

Mal dich glücklich - kreativ kann jedeR Ein inklusiver Malkurs	26.02.26	P2680
7x Do, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr, mit I. Bruns entgeltfrei		

Einführung Temperafarben Das brillante Leuchten der Farbe und des Pigments	14.03.26	P2620
1x Sa, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit K. Hiraiwa 22,- € / erm. 10,- €		

Art-Workshop: Black & Gold	30.05.26	P2840
2x Sa, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit C. Kirchberg-Hoeft 42,- € / erm. 31,- €		

Fotografie / Bildbearbeitung / Video

Einführung in die Digitale Fotografie: 29.01.26 Kamera und Aufnahme Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler 18,- € / erm. 9,- €	N2510	Fotoworkshop: Grabmalkunst - Nordfriedhof Düsseldorf Urban Exploration 1x Fr, 16.00 Uhr - 21.15 Uhr, mit U. Schmid 38,- € / erm. 24,- €	29.05.26	P2562
Smartphone-Fotografie - Mehr als nur ein Schnappschuss! 1x Sa, 9.30 Uhr - 15.45 Uhr, mit N. Brähler 32,- € / erm. 21,- €	N2530	Fotoworkshop: Abenteuer Ruhrgebiet - Blaue Stunde im Landschaftspark Duisburg Fotoworkshop Industriekulisse 1x Sa, 17.00 Uhr - 22.15 Uhr, mit U. Schmid 38,- € / erm. 24,- €	13.06.26	P2564
Born to be wild - Nomaden der Lüfte - 01.03.26 Fotoworkshop Naturfotografie Exkursion zu den Wildgänsen - Naturschutzgebiet Xantener Altrhein 1x So, 8.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit U. Schmid 44,- €	N2580	Fotoworkshop: Japanische Bildkompositionen in der Fotografie - Workshop im Japanischen Garten 1x Sa, 16.30 Uhr - 21.45 Uhr, mit U. Schmid 38,- € / erm. 24,- €	11.07.26	P2566
Einführung in die Digitale Fotografie: 19.02.26 Kamera und Aufnahme 1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler 18,- € / erm. 9,- €	P2500	Kamera und Medien - Dein Einstieg in die Welt der Videoproduktion 3x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit G. Nowatzki 64,- € / erm. 37,- €	18.04.26	P2590
Einführung in die Digitale Fotografie: 02.07.26 Kamera und Aufnahme 1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler 18,- € / erm. 9,- €	P2502			
Smartphone-Fotografie - Mehr als nur ein Schnappschuss! 1x Sa, 9.30 Uhr - 15.45 Uhr, mit N. Brähler 32,- € / erm. 21,- €	09.05.26			
Fotoworkshop: Smartphone-Fotografie im Neandertal 1x Sa, 9.30 Uhr - 14.00 Uhr, mit N. Brähler 23,- € / erm. 12,- €	27.06.26			
Fotoworkshop: Smartphone-Fotografie mit der Schwebebahn Beeindruckende Fotos mit Ihrem Smartphone 1x So, 9.30 Uhr - 15.00 Uhr, mit N. Brähler 27,- € / erm. 19,- €	15.03.26			
Einführung in die digitale Bildbearbeitung 2x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler 36,- € / erm. 23,- €	19.03.26			
Erstellen eines CEWE-Fotobuches 2x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler 36,- € / erm. 23,- €	23.04.26			
Startup-Fotokurs: Digitalfotografie für Einsteiger*innen - Funktionsweise von Fotokamera und Objektiven 2x Sa, 9.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit U. Schmid 78,- € / erm. 44,- €	28.03.26			
Startup-Fotokurs: Digitalfotografie für Einsteiger*innen - Funktionsweise von Fotokamera und Objektiven 2x Sa, 9.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit U. Schmid 78,- € / erm. 44,- €	04.07.26			
Fotoworkshop: Abenteuer Ruhrgebiet - Landschaftspark Duisburg-Nord Fotoworkshop in der illuminierten Industriekulisse 1x Sa, 16.30 Uhr - 21.45 Uhr, mit U. Schmid 38,- € / erm. 24,- €	14.03.26			

NEU

Modellbau

"Stammtisch" für Modellbahner und -(Wieder)-Einsteiger MoBaTe-Stammtisch-Mettmann 2025-2 10x Di, 18.30 Uhr - 20.45 Uhr, mit V. Krön 50,- €	13.01.26	P2700
---	----------	-------

(Textiles) Basteln und Gestalten

Spitzenklöppeln 10x Di, 15.15 Uhr - 17.30 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming 124,- € / erm. 67,- €	20.01.26	P2800
Spitzenklöppeln 10x Di, 17.30 Uhr - 19.45 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming 124,- € / erm. 67,- €	20.01.26	P2802
Spitzenklöppeln 13x Di, 15.15 Uhr - 17.30 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming 159,- € / erm. 85,- €	14.04.26	P2810
Spitzenklöppeln 13x Di, 17.30 Uhr - 19.45 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming 159,- € / erm. 85,- €	14.04.26	P2812
Entdecken Sie die kreative Welt des Näh-Cafés! 11x Mi, 16.30 Uhr - 18.30 Uhr, mit N. Bogner 10,- €	04.02.26	P2820
Japanische Tuschemalerei "Sumi-e" 1x Sa, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit K. Hiraiwa 22,- € / erm. 10,- €	28.02.26	P2830
Japanische Tuschemalerei "Sumi-e" 1x So, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit K. Hiraiwa 22,- € / erm. 10,- €	31.05.26	P2832

NEU

Esskultur: Kochen und Backen

Saisonale Küche im Wandel Winter/Frühjahr	06.03.26	P2910	Sonntagsbrötchen - luftig und knusprig	01.03.26	P2960
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit G. Röder 26,- € / erm. 18,- €			1x So, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Schreiweis 34,- € / erm. 22,- €		
Rheinische Küche im Frühjahr - vom Rhein bis ins Bergische Land	13.03.26	P2912	Faszination Sauerteig - das natürlich gesunde Brot	14.03.26	P2962
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit G. Röder 26,- € / erm. 18,- €			1x Sa, 10.00 Uhr - 15.15 Uhr, mit M. Schreiweis 38,- € / erm. 24,- €		
Frühlingsküche Wir starten kulinarisch in den Wonnemonat Mai	30.04.26	P2914	Sauerteigkunst für Fortgeschrittene Perfektionieren Sie Ihr Sauerteigbrot	21.03.26	P2964
1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit G. Röder 26,- € / erm. 18,- €			1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Schreiweis 34,- € / erm. 22,- €		
Koch-Workshop: Alltagsküche leicht gemacht - Schnelle und gesunde Feierabendküche	11.06.26	P2920	Baguette-Zauber à la française - Baguette-Tradition	18.04.26	P2966
1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit S. Sander 26,- € / erm. 18,- €			1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Schreiweis 34,- € / erm. 22,- €		
Koch-Workshop: Meal Prep leicht gemacht - immer gut vorbereitet	02.07.26	P2922	Flammkuchen-Genuss leicht gemacht - Schnell und perfekt für den Feierabend	07.02.26	P2970
1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit S. Sander 26,- € / erm. 19,- €			1x Sa, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit M. Schreiweis 26,- € / erm. 18,- €		
Westafrikanische Küche - Spezialitäten aus Gambia (Benachin)	27.06.26	P2930	Wraps zum Verlieben Vom frischen Teig bis zur leckeren Füllung	26.04.26	P2972
1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Darboe 34,- € / erm. 22,- €			1x So, 10.00 Uhr - 13.45 Uhr, mit M. Schreiweis 29,- € / erm. 20,- €		
Westafrikanische Küche - Besondere Spezialitäten aus Gambia (Yassa)	04.07.26	P2932	Perfekte Pasta leicht gemacht Handgemachte Nudeln und Bolognese im Handumdrehen	21.06.26	P2974
1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Darboe 34,- € / erm. 22,- €			1x So, 10.00 Uhr - 15.15 Uhr, mit M. Schreiweis 38,- € / erm. 24,- €		
Koch-Workshop: Ägyptische vegetarische Küche - Koshari	24.04.26	P2940	Indische Küche - eine Welt der Gewürze und Aromen	03.02.26	P2980
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed 29,- € / erm. 20,- €			6x Di, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr, mit V. Thengumthuruthil 106,- € / erm. 58,- €		
Koch-Workshop: Die Falafel-Tafel	22.05.26	P2942	Wetten, ich bringe Sie zum Kochen? Kochkurs für Männer	17.03.26	P2990
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed 29,- € / erm. 20,- €			12x Di, 17.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit A. Boland 169,- €		
Orientalische Vorspeisen	29.05.26	P2944	Kochkurs für Menschen mit und ohne Behinderung	04.02.26	P2900
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed 29,- € / erm. 20,- €			10x Mi, 17.30 Uhr - 20.30 Uhr, mit B. Peters/J. Rothe engelfrei		
Koch-Workshop: Bissara - ein Klassiker unter den ägyptischen "Dips"	12.06.26	P2946			
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed 29,- € / erm. 20,- €					
Koch-Workshop: Japanische Küche - Sushi	09.05.26	P2950			
1x Sa, 9.30 Uhr - 12.30 Uhr, mit T. Fujimura 26,- € / erm. 18,- €					
Koch-Workshop: Udon-Nudeln, Yakitori und Co. Japanische Appetizer	20.06.26	P2952			
1x Sa, 9.30 Uhr - 12.30 Uhr, mit T. Fujimura 26,- € / erm. 18,- €					



Schulabschlüsse EESA (HSA 10A) & MSA



Schulabschlüsse gemäß §6 WbG NRW

Der Eintritt in den Beruf, die Sicherung des Arbeitsplatzes und der berufliche Erfolg hängen im Wesentlichen von der Qualifikation eines schulischen Abschlusses ab.

Die Vorbereitungslehrgänge zum nachträglichen Erwerb eines Schulabschlusses der vhs Mettmann-Wülfrath bieten die Möglichkeit, Verpasstes nachzuholen, den vorhandenen Abschluss zu verbessern oder einen höherwertigen Abschluss zu erreichen. Sie werden von der zuständigen Schulbehörde genehmigt. Somit sind die Schulabschlüsse staatlich anerkannt. Alle Lehrgangsinhalte stimmen mit den Kernlehrplänen der Hauptschulen überein.

Die Lehrgänge der vhs sind für erwachsene Teilnehmende entwickelt worden und folgen erwachsenenpädagogischen Grundsätzen.

Bewerben können sich Jugendliche und junge Erwachsene, die

- das 17. Lebensjahr vollendet haben,
- die Vollzeitschulpflicht (10 Jahre) erfüllt haben und
- über Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 verfügen.

Über den QR-Code können Sie uns direkt eine Mail schicken, um ein persönliches Beratungsgespräch zu vereinbaren!

Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage.



Tageslehrgang zum Erwerb des Erweiterten Ersten Schulabschlusses (EESA/HSA 10A)	02.02.26	P5001
2. Semester Mo-Fr, 8.15 Uhr - 10.50 Uhr, mit Kursleiterteam 60,- €		

Tageslehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (MSA)	02.02.26	P5006
2. Semester Mo-Fr, 8.15 Uhr - 11.40 Uhr, mit Kursleiterteam 60,- €		



Ein Schulabschluss ist ein wesentlicher Bestandteil für die persönliche Entwicklung und die gesellschaftliche Teilnahme.

Daher ist es nie zu spät, sich um einen (weiteren) Schulabschluss zu bemühen. Starten Sie jetzt durch mit unseren Schulabschlusslehrgängen und einem engagierten Lehrkräfte-Team!



»Ich bin Ihr Ansprechpartner, wenn es um Schulabschlüsse geht.«

Thomas Krause
Fachbereichsleitung
krause@vhs-mettmann.de

Wo findet welcher Kurs statt?

I = Mettmann I = Wülfrath
I = Exkursion I = Online-Kurs

»Ihre Sprachreise beginnt bei uns!«

Die vhs Mettmann-Wülfrath bietet Ihnen im I. Halbjahr 2026 wieder eine reiche und vielfältige Palette an Kursen. Von den gängigen Weltsprachen wie Englisch, Spanisch, Französisch und Italienisch bis hin zu besonderen Angeboten wie Schwedisch, Japanisch oder der faszinierenden Deutschen Gebärdensprache (DGS).

Wählen Sie die Lernform, die zu Ihnen passt: Nehmen Sie an unseren bewährten Präsenzkursen teil und profitieren Sie von der Gruppen-dynamik vor Ort. Oder erleben Sie das Lernen der Zukunft: Mit unseren Online-Kursen, die direkt aus dem Zielland – beispielsweise aus Italien oder Schweden – unterrichtet werden, holen Sie sich authentische Muttersprachler*innen und das Flair des Landes direkt in Ihr Wohnzimmer.



Sprachen

Fremdsprachen & Deutsch



Englisch

Easy English – Wiedereinstieg A1 12x Di, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr, mit S. Clevers 116,- € / erm. 63,- €	17.02.26	P3201
Englisch für Senior*innen A1.2 12x Di, 14.45 Uhr - 16.15 Uhr, mit H. Busch 116,- € / erm. 63,- €	10.02.26	P3202
Englisch für Senior*innen mit geringen Vorkenntnissen 13x Di, 15.00 Uhr - 16.30 Uhr, mit D. Kumar Dahal 124,- € / erm. 67,- €	17.02.26	P3205
Englisch für Senior*innen mit geringen Vorkenntnissen 13x Di, 16.30 Uhr - 18.00 Uhr, mit D. Kumar Dahal 124,- € / erm. 67,- €	17.02.26	P3206
English Easy Conversation A2 50+ 12x Mi, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit H. Busch 116,- € / erm. 63,- €	11.02.26	P3212
English A2 Talk, talk, talk 50+ 12x Mi, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit H. Busch 116,- € / erm. 63,- €	11.02.26	P3214
English Refresher B1.2 13x Do, 9.45 Uhr - 11.15 Uhr, mit M. Bruns 124,- € / erm. 67,- €	12.02.26	P3250
Fluency and More in English B1/B2 14x Di, 9.15 Uhr - 10.45 Uhr, mit M. Speth 132,- € / erm. 71,- €	10.02.26	P3260
English Conversation and Language Practice B1+ 10x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Drummond Nauck 98,- € / erm. 54,- €	02.02.26	P3270
English Conversation for Every Day B2 10x Mo, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit T. Drummond Nauck 98,- € / erm. 54,- €	02.02.26	P3280
English Conversation Plus B2/C1 14x Do, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit M. Speth 132,- € / erm. 71,- €	12.02.26	P3290

Wo findet welcher Kurs statt?

I = Mettmann I = Wülfrath
I = Exkursion I = Online-Kurs

Französisch

Französisch von Anfang an 12x Di, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit K. Witte 116,- € / erm. 63,- €	10.02.26	P3301
Französisch A2.1 12x Mo, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit S. Schreiweis 116,- € / erm. 63,- €	23.02.26	P3304
Französisch A2.2 13x Mo, 17.45 Uhr - 19.00 Uhr, mit G. Martino 108,- € / erm. 59,- €	02.02.26	P3306

Niederländisch

Live-Online: Niederländisch A1.1 - Intensivkurs 5x Mo, 8.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit L. Küpper van Leeuwen 100,- € / erm. 55,- €	22.06.26	P3700
Niederländisch A1.1 mit geringen Vorkenntnissen 16x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Mackenzie-Owen 148,- € / erm. 79,- €	24.02.26	P3701
Niederländisch A1.1 mit erweiterten Vorkenntnissen 16x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Mackenzie-Owen 148,- € / erm. 79,- €	25.02.26	P3706
Live-Online: Niederländisch B1.1 in der vhs.cloud (Kleingruppe) 10x Fr, 8.30 Uhr - 10.00 Uhr, mit L. Küpper van Leeuwen 100,- € / erm. 55,- €	06.02.26	P3710

Lassen Sie sich von der Freude am Sprachenlernen anstecken!

Ich lade Sie als Ihre Fachbereichsleiterin herzlich ein: Blättern Sie durch unser Programm, wählen Sie Ihren Kurs und werden Sie Teil unserer Sprach-Community!

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrer persönlichen Sprachreise zu begleiten!



»Welcher Sprachkurs passt zu Ihnen? Ich berate Sie gerne.«

Tünde Vallyon
Fachbereichsleitung
vallyon@vhs-mettmann.de

Spanisch

Spanisch für die Reise - Kompaktkurs Spanisch A1	07.01.26	N3585
1x Mi-Fr, 10.00 Uhr - 13.15 Uhr, mit M. Zörner 67,- € / erm. 39,- €		
Spanisch für Senior*innen - von Anfang an	04.02.26	P3500
12x Mi, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit M. Zörner 116,- € / erm. 63,- €		
Spanisch mit geringen Kenntnissen	03.02.26	P3501
12x Di, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Zörner 116,- € / erm. 63,- €		
Spanisch mit geringen Kenntnissen - Fortsetzung	19.05.26	P3502
6x Di, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Zörner 64,- € / erm. 37,- €		
Spanisch A1.1 am Mittwochvormittag	04.02.26	P3504
12x Mi, 11.00 Uhr - 12.30 Uhr, mit M. Zörner 116,- € / erm. 63,- €		
Spanisch A1.1 am Mittwochvormittag - Fortsetzung	13.05.26	P3505
7x Mi, 11.00 Uhr - 12.30 Uhr, mit M. Zörner 72,- € / erm. 42,- €		
Spanisch A1.2 - Wiederholung und Vertiefung	03.02.26	P3507
17x Di, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr, mit M. Zörner 157,- € / erm. 85,- €		
Spanisch A1.2 am Mittwochvormittag	11.02.26	P3508
16x Mi, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz 148,- € / erm. 79,- €		
Spanisch A1.2 am Donnerstagabend	12.02.26	P3510
14x Do, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz 132,- € / erm. 71,- €		
Spanisch A1.1 am Dienstagvormittag	10.02.26	P3515
14x Di, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr, mit M. Mir Ruiz 132,- € / erm. 71,- €		
Spanisch A2.1 am Montagabend	09.02.26	P3530
14x Mo, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz 132,- € / erm. 71,- €		
Spanisch für Fortgeschrittene - B1.1 (Kleingruppe)	11.02.26	P3570
16x Mi, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit M. Mir Ruiz 264,- €		
Spanisch - Ideal für den Urlaub - Fortsetzung	19.02.26	P3580
12x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Mir Ruiz 116,- € / erm. 63,- €		
Intensivwoche - Spanisch für die Reise	06.07.26	P3590
5x Mo, 10.00 Uhr - 13.15 Uhr, mit M. Zörner 103,- € / erm. 57,- €		

Italienisch

NEU Live-Online: Italienisch für Anfänger*innen Stufe A1	19.03.26	P3401
9x Do, 18.00 Uhr - 20.15 Uhr, mit Dr. L. Sandroni 143,- € / erm. 77,- €		
Italienisch von Anfang an	17.02.26	P3402
14x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Dattisi 132,- € / erm. 71,- €		
Italienisch A1.1 mit geringen Vorkenntnissen	02.02.26	P3403
13x Mo, 19.15 Uhr - 20.45 Uhr, mit G. Martino 124,- € / erm. 67,- €		
Italienisch A1.2 - Vertiefung und Wiederholung	23.02.26	P3404
13x Mo, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit S. Dattisi 124,- € / erm. 67,- €		
Live-Online: Italienisch B1.1 (Kleingruppe)	20.02.26	P3416
11x Fr, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit S. Di Mari 107,- € / erm. 59,- €		
Live-Online: Italienisch-Intensivkurs A1 für die Reisen	30.03.26	P3420
1x Mo-Do, 9.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit Dr. L. Sandroni 190,- € / erm. 100,- €		

Schwedisch

NEU Live-Online aus Schweden: Schwedisch von Anfang an	23.02.26	P3660
10x Mo, 18.45 Uhr - 19.45 Uhr, mit H. Grebelius-Wolk 80,- € / erm. 48,- €		

Live-Online aus Schweden: Schwedisch B1.1	23.02.26	P3670
10x Mo, 20.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit H. Grebelius-Wolk 80,- € / erm. 48,- €		



Arabisch

Arabisch für Teilnehmende mit geringen Sprachkenntnissen (Kleingruppe) 8x Mo, 17.00 Uhr - 18.45 Uhr, mit M. Ahmed 149,- €	05.01.26	P3602
--	----------	-------

Japanisch

Live-Online: Japanisch von Anfang an (Kleingruppe) 15x Mo, 16.30 Uhr - 18.00 Uhr, mit S. Kohno 185,- €	23.02.26	P3614
Live-Online: Japanisch Konversationskurs A2/B1 (Kleingruppe) 15x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Kohno 185,- €	23.02.26	P3616
Live-Online: Japanisch B1/B2 (Kleingruppe) 15x Mo, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit S. Kohno 185,- €	23.02.26	P3618

NEU

Deutsche Gebärdensprache

Schnupperworkshop: Deutsche Gebärdensprache I 1x Sa-So, 9.45 Uhr - 13.45 Uhr, mit O. Leder-Tietz 50,- €	06.12.25	N3910
Intensivwoche - Deutsche Gebärdensprache für Anfänger*innen 1x Mo-Do, 9.45 Uhr - 13.45 Uhr, mit O. Leder-Tietz 65,- € / erm. 37,- €	30.03.26	P3910
Deutsche Gebärdensprache für Fortgeschrittene 1x Sa-So, 9.45 Uhr - 13.45 Uhr, mit O. Leder-Tietz 50,- € / erm. 30,- €	14.02.26	P3920

NEU

Ein besonderes Highlight in diesem Kurshalbjahr stellt unsere Intensivwoche in den Osterferien dar: In kompakten Lerneinheiten tauchen die Teilnehmenden tief in die Welt der Gebärdensprache ein. Auch hier sind keine Vorkenntnisse erforderlich – und neben dem Spracherwerb erhalten die Teilnehmenden spannende Einblicke in die Kultur der Gehörlosen-Community, ihre Geschichte, Werte und das soziale Miteinander. Die Intensivwoche bietet nicht nur eine besonders konzentrierte und tiefgehende Einführung in die Gebärdensprache, sondern ermöglicht auch intensive kulturelle Begegnungen und ein vertieftes Verständnis für die Lebenswelt gehörloser Menschen.

Einbürgerungstest

Einbürgerungstest 1x Fr, 9.00 Uhr - 10.00 Uhr 25,- €	13.02.26	P3112
Einbürgerungstest 1x Fr, 10.30 Uhr - 11.30 Uhr 25,- €	13.02.26	P3113
Einbürgerungstest 1x Fr, 9.00 Uhr - 10.00 Uhr 25,- €	17.04.26	P3114
Einbürgerungstest 1x Fr, 10.30 Uhr - 11.30 Uhr 25,- €	17.04.26	P3115
Einbürgerungstest 1x Fr, 9.00 Uhr - 10.00 Uhr 25,- €	05.06.26	P3116
Einbürgerungstest 1x Fr, 10.30 Uhr - 11.30 Uhr 25,- €	05.06.26	P3118

Deutsch als Fremdsprache

Sprachcafé Deutsch 10x Mo, 14.30 Uhr - 16.00 Uhr, mit E. Polanz 10,- €	23.02.26	P3170
---	----------	-------

Bei Deutschkursen ist eine Beratung und Einstufung erforderlich.

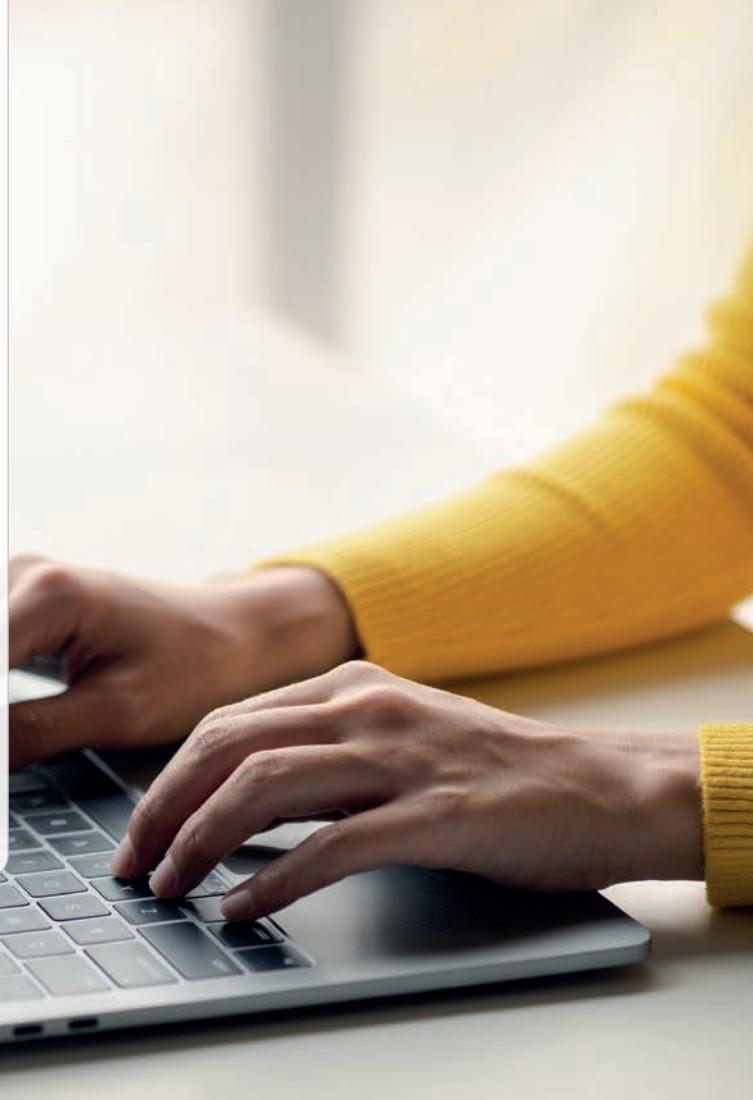
Interessenten wenden sich bitte an Frau Vallyon - telefonisch unter (02104) 139244 oder per E-Mail an sprachen@vhs-mettmann.de.

»Bleiben Sie am Ball«

In unserer zunehmend digitalisierten Welt ist es wichtiger denn je, sich kontinuierlich im Bereich der digitalen Kompetenzen weiterzubilden. Digitale Technologien durchdringen nahezu alle Lebens- und Arbeitsbereiche – vom Online-Banking über die Kommunikation bis hin zu modernen Arbeitsprozessen.

Die kontinuierliche Weiterbildung in digitalen Themen ist somit ein Schlüssel, um beruflich, privat und gesellschaftlich erfolgreich und sicher zu agieren.

In unserem Kursprogramm finden Sie zahlreiche Angebote, die Sie in Ihren Bemühungen unterstützen.



EDV & Beruf

Digitale und berufliche Bildung



Beratung

Zurück in den Beruf - Offene Sprechstunde der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt	21.01.26	P4050
4x Mi, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit B. Engelmann/P. Baumbach engeltfrei		
Berufsberatung im Erwerbsleben - offene Sprechstunde	26.01.26	P4060
5x Mo, 16.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit C. Pascher engeltfrei		

Kaufmännische Bildung

vhs.kaufmännisch: Vorbereitende Buchführung kompakt	24.02.26	P4201
3x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze		
30,- €		
vhs.kaufmännisch: Einführung in die Buchführung	17.03.26	P4203
3x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze		
30,- €		
vhs.kaufmännisch: Vertiefende Buchführung	14.04.26	P4205
3x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze		
30,- €		
vhs.kaufmännisch: Kosten- und Leistungsrechnung	05.05.26	P4207
3x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze		
30,- €		
vhs.kaufmännisch - Einstieg in die Finanzbuchhaltung	05.05.26	P4209
3x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze		
30,- €		
E-Rechnungen erfolgreich umsetzen - Praxisleitfaden für Selbstständige und kleine Unternehmen	04.03.26	P4211
2x Mi, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit T. Sarasa		
40,- €		

Berufsvorbereitung

Klarheit, Stärke und Zukunftsplanung - mit Resilienz in den Job!	04.03.26	P4170
Online-Kurs für junge Erwachsene		
4x Mi, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit B. Blettgen		
48,- € / erm. 29,- €		

Vorträge

NEU	Online-Vortrag: Games, Gaming und E-Sport: Mehr als nur Zeitvertreib	25.03.26	P4100
	1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit J. Möglich		
	10,- €		
NEU	Online-Vortrag: Ein Burnout kommt nicht über Nacht: Handeln bevor der Job krank macht	29.04.26	P4110
	1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit C. Kleinschmidt		
	10,- €		
NEU	Online-Vortrag: Wie Serviceroboter das Berufsleben verändern	11.05.26	P4120
	1x Mo, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. O. Bendel		
	10,- €		

Train the Trainer / AEVO

Vorbereitung auf die Ausbildungsbereichsprüfung (AEVO)	18.02.26	P4150
10x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze		
180,- € / erm. 100,- €		
Vorbereitung auf die Ausbildungsbereichsprüfung (AEVO)	29.04.26	P4160
10x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze		
180,- € / erm. 100,- €		

Unser Kursangebot ist vielfältig und orientiert sich stets an den aktuellen Erfordernissen. Der Fokus liegt hierbei deutlich auf der beruflichen Bildung. Aber auch Themen, die eher in den Bereich der privaten Anwendung fallen, kommen hier nicht zu kurz.

Ein Blick auf unser Kursangebot lohnt sich daher auf jeden Fall.



»Und was kann ich für Sie tun?«

Matthias Wessel
Fachbereichsleitung
wessel@vhs-mettmann.de



Anwendungen

NEU	Freie Software-Alternativen für Vereine und Initiativen 5x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit V. Hoff 60,- € / erm. 35,- €	14.04.26	P4542
	MS OneNote in der Teamarbeit Agile Workflows im Büromanagement 1x Mi, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt 30,- €	25.02.26	P4520
	MS OneNote – Essentials zur professionellen Anwendung Individuelles und kollaboratives Wissensmanagement 1x Mo, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt 30,- €	13.04.26	P4522
NEU	Word - digitale Textverarbeitung im Büroalltag 3x Mo, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze 30,- €	13.04.26	P4524
NEU	Excel im Büroalltag – professionell kalkulieren und visualisieren 3x Mo, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze 30,- €	04.05.26	P4530
	MS Planner - Zentrale Aufgabenverteilung. Transparentes Taskmanagement für Teams 1x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Bradt 15,- €	12.05.26	P4532
NEU	MS Lists – Nachverfolgung von Informationen & Prozessen. Intelligente und integrative Datenerfassung für Teams 1x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt 15,- €	12.05.26	P4534
	MS Outlook - "Full Power"-Workflows Strategien zur Steigerung der Arbeitsproduktivität 1x Mi, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt 30,- €	13.05.26	P4536
	MS Word & Outlook – Unternehmenskommunikation. Moderne und kundenzentrierte Briefe und E-Mails 1x Fr, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt 30,- €	22.05.26	P4538
NEU	MS Project – Klassisches Projektmanagement. Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben 1x Mi, 9.30 Uhr - 17.00 Uhr, mit T. Bradt 90,- €	27.05.26	P4540

Wo findet welcher Kurs statt?

I = Mettmann I = Wülfrath
 I = Exkursion I = Online-Kurs

Arbeitsorganisation

NEU	Effiziente Büroprozesse: Abläufe verstehen und organisieren 3x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze 30,- €	16.03.26	P4300
NEU	Informationsmanagement im Büroalltag 3x Mo, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze 30,- € / erm. 20,- €	16.03.26	P4305
NEU	Personalbezogene Aufgaben im Büro - kompakt und praxisnah 3x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze 30,- €	17.03.26	P4250
NEU	Projektmanagement kompakt - Kleinprojekte erfolgreich umsetzen 3x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze 30,- € / erm. 11,50 €	04.05.26	P4310

Präsentieren

NEU	Präsentieren mit Wirkung - Medien, Methoden und Reflexion 3x Mo, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze 30,- €	15.06.26	P4450
------------	--	----------	-------

Künstliche Intelligenz (KI)

NEU	Smarte Power im Büro – Mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten 3x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze 30,- €	14.04.26	P4400
	Künstliche Intelligenz im beruflichen Alltag: KI, Prompting und Praxisbeispiele 4x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit H. Eisenmenger 48,- € / erm. 29,- €	11.06.26	P4420
NEU	Bewerbungen mit KI – Chancen nutzen, Stolperfallen vermeiden 3x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze 30,- €	13.04.26	P4410
	KI-Videos erstellen 3x Do, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit T. Sarasa 58,- € / erm. 34,- €	05.03.26	P4430
NEU	Musik erstellen mit KI Do, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit T. Sarasa 20,- €	05.03.26	P4435

Tastschreiben / PC-Grundlagen

10-Finger-Tastschreiben am PC	07.05.26	P4850
4x Do, 18.30 Uhr - 20.15 Uhr, mit C. Tannowitz		
66,- € / erm. 38,- €		
PC-Einsteigerkurs - auch für Ältere	12.03.26	P4875
6x Do, 9.30 Uhr - 13.00 Uhr, mit C. Tannowitz		
99,- € / erm. 55,- €		

NEU

Smartphone / Tablet

iPhone und iPad für Einsteiger*innen	10.03.26	P4800
3x Di, 16.00 Uhr - 18.15 Uhr, mit M. Brandt		
50,- € / erm. 30,- €		
iPhone und iPad für Fortgeschrittene	14.04.26	P4805
3x Di, 16.00 Uhr - 18.15 Uhr, mit M. Brandt		
50,- € / erm. 30,- €		
Android-Smartphone für Einsteiger:innen	19.02.26	P4810
3x Do, 9.15 Uhr - 11.30 Uhr, mit C. Tannowitz		
50,- € / erm. 30,- €		
Android-Smartphone für Einsteiger*innen	07.05.26	P4815
3x Do, 9.15 Uhr - 11.30 Uhr, mit C. Tannowitz		
50,- € / erm. 30,- €		

Online-Sicherheit / Datenschutz

Datenschutz und DSGVO – verständlich erklärt	13.03.26	P4700
2x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit V. Hoff		
50,- € / erm. 30,- €		
Datenschutz und DSGVO – verständlich erklärt	11.06.26	P4702
2x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit V. Hoff		
50,- € / erm. 30,- €		
Online-Sicherheit – digitale Selbstverteidigung im Alltag	09.03.26	P4710
2x Mo, 18.00 Uhr - 20.15 Uhr, mit V. Hoff		
40,- € / erm. 25,- €		
Online-Sicherheit für Senior:innen	09.03.26	P4712
1x Mo, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit V. Hoff		
engeltfrei		
Online-Sicherheit für Senior:innen	04.05.26	P4714
1x Mo, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit V. Hoff		
engeltfrei		

NEU

NEU

NEU

NEU

NEU

Wo findet welcher Kurs statt?

I = Mettmann I = Wülfrath
 I = Exkursion I = Online-Kurs

Social Media / Internet

Social-Media-Marketing mit Instagram	25.03.26	P4600
Erfolgskonzepte und -strategien im Business		
1x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Bradt		
15,- €		
Erfolgreiche Kampagnen mit Instagram. Strategien für mehr Reichweite und Engagement	09.06.26	P4610
1x Di, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt		
30,- €		
Content Marketing mit Canva	25.03.26	P4620
Online-Creative-Tool der Master Class		
1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt		
15,- €		
Ideenreiches Design mit Canva. Content Marketing mit "Wow-Effekt!"	11.06.26	P4630
1x Do, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt		
30,- €		
WordPress - einfach genial & genial einfach. Professionelles Content Management und Marketing	13.06.26	P4640
1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit T. Bradt		
45,- €		
Webseiten erstellen mit KI	16.04.26	P4635
3x Do, 18.00 Uhr - 20.15 Uhr, mit T. Sarasa		
60,- € / erm. 37,- €		

Betriebssystem / Netzwerke

Schnupperkurs: Linux kennenlernen	30.05.26	P4950
1x Sa, 10.00 Uhr - 12.15 Uhr, mit H. Eisenmenger		
25,- € / erm. 13,- €		
Netzwerke verstehen und aufbauen	01.06.26	P4960
4x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit H. Eisenmenger		
48,- € / erm. 29,- €		

Programmieren

C# entdecken: Programmieren für Einsteiger:innen	02.03.26	P4900
10x Mo, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr, mit T. Braeske		
120,- € / erm. 65,- €		

»Ihre Gesundheit ist uns wichtig!«

Gesundheitskurse an der Volkshochschule fördern das körperliche und psychische Wohlbefinden und richten sich an Menschen jeden Alters. Das Angebot reicht von Bewegung, Entspannung und Ernährung bis hin zu Stressbewältigung und Achtsamkeit.

Die Kurse werden von qualifizierten Lehrkräften geleitet, die ihr Wissen regelmäßig aktualisieren. Ziel ist es, die Gesundheitskompetenz der Teilnehmenden zu stärken und einen gesunden Lebensstil zu vermitteln. Durch die Vielfalt der Angebote kann jeder das passende Kursformat für seine individuellen Bedürfnisse finden.



Gesundheit

Bewegen & Entspannen



Gesundheitsvorträge

NEU	Online-Vortrag: Chronische Atemwegserkrankungen 1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. R. Bals 10,- €	26.02.26	P6010
NEU	Online-Vortrag: Reflux - Diagnose und Therapie 1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. A. Hann 10,- €	05.03.26	P6012
NEU	Online-Vortrag: Tinnitus 1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. U. Walter 10,- €	12.03.26	P6014
NEU	Online-Vortrag: Depressionen 1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Univ. Prof. Dr. M. Walter 10,- €	19.03.26	P6016
NEU	Online-Vortrag: Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte 1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. H. Agostini 10,- €	26.03.26	P6018
NEU	Online-Vortrag: Erkrankungen der Hand - Karpaltunnelsyndrom, Schnappfinger, Morbus Dupuytren, Arthrose und Rheuma 1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. B. Kurosch 10,- €	16.04.26	P6020
NEU	Online-Vortrag: Das weibliche Herz - schlagen Frauenherzen anders? 1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. N. Abanador-Kamper 10,- €	07.05.26	P6024
NEU	Online-Vortrag: Venenleiden - Ursachen und moderne Behandlungsmöglichkeiten 1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. M. Mory 10,- €	21.05.26	P6026

Pflege und Betreuung

NEU	Leben mit Demenz - Kurs 3x Fr, 15.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Stickley engelfrei	10.07.26	P1510
	Pflegekursvertiefende Veranstaltung: „Was spielt das denn für eine Rolle?“ 1x Di, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit M. Thöne engelfrei	21.04.26	P1520
NEU	Letzte Hilfe-Kurs Jetzt neu auch in Mettmann 1x Do, 14.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit C. Dommach/M. Frank engelfrei	12.03.26	P1550
	Letzte Hilfe-Kurs in Wülfrath 1x Do, 15.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit N. Weber/C. Heilmann engelfrei	16.04.26	P1560

Senior:innen-Gesundheit

Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen und Teilnehmende mit Einschränkungen. 18x Mo, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit A. Burger 114,- € / erm. 62,- €	02.02.26	P6250
Fitness und Beweglichkeit auch im hohen Alter 21x Fr, 11.15 Uhr - 12.00 Uhr, mit E. Klatt 94,- € / erm. 52,- €	16.01.26	P6435
Sitzgymnastik 13x Mi, 15.45 Uhr - 16.45 Uhr, mit C. Rösch 80,- € / erm. 45,- €	04.02.26	P6520
Rücken-und Sitzgymnastik 10x Mi, 9.00 Uhr - 10.00 Uhr, mit T. Tereshchenko 64,- € / erm. 37,- €	21.01.26	P6522
Rücken-und Sitzgymnastik 13x Mi, 9.00 Uhr - 10.00 Uhr, mit T. Tereshchenko 84,- € / erm. 47,- €	15.04.26	P6523
Sturzprävention 12x Mi, 16.50 Uhr - 17.50 Uhr, mit C. Rösch 74,- € / erm. 42,- €	04.02.26	P6528

Wo findet welcher Kurs statt?

I = Mettmann I = Wülfrath
I = Exkursion I = Online-Kurs

Jetzt sind Sie bei unseren Gesundheitskursen angekommen. Gönnen Sie sich nun eine kleine Pause und schauen Sie sich in Ruhe um. Wir haben ein vielfältiges Programm für Sie zusammengestellt. Sicherlich ist etwas dabei, was Sie in Ihren Bemühungen, etwas mehr für die eigene Gesundheit zu tun, sinnvoll unterstützt. Und gemeinsam mit anderen macht es gleich doppelt so viel Freude.



»Ich bin Ihr Ansprechpartner rund um das Thema Gesundheitsbildung.«

Matthias Wessel
Fachbereichsleitung
wessel@vhs-mettmann.de





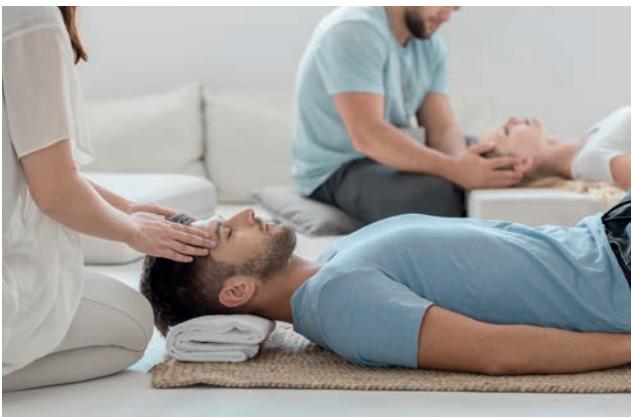
Fitness und Training

Fitness und BodyPower 21x Mi, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr, mit I. Rössler 122,- € / erm. 66,- €	28.01.26	P6426		Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken 12x Mo, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr, mit G. Rienas 74,- € / erm. 42,- €	13.04.26	P6514
Fitness und BodyPower 21x Mi, 19.15 Uhr - 20.15 Uhr, mit I. Rössler 122,- € / erm. 66,- €	28.01.26	P6427		Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken 7x Di, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit G. Rienas 48,- € / erm. 29,- €	10.02.26	P6515
Fitness und BodyPower 21x Fr, 8.45 Uhr - 9.45 Uhr, mit E. Klatt 122,- € / erm. 66,- €	16.01.26	P6430		Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken 12x Di, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit G. Rienas 74,- € / erm. 42,- €	14.04.26	P6516
Fitness und Beweglichkeit auch im hohen Alter 21x Fr, 11.15 Uhr - 12.00 Uhr, mit E. Klatt 94,- € / erm. 52,- €	16.01.26	P6435		Sitzgymnastik 13x Mi, 15.45 Uhr - 16.45 Uhr, mit C. Rösch 80,- € / erm. 45,- €	04.02.26	P6520
Pilates 10x Mi, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit P. Slachmuylers-Mück 70,- € / erm. 40,- €	21.01.26	P6500		Rücken-und Sitzgymnastik 10x Mi, 9.00 Uhr - 10.00 Uhr, mit T. Tereshchenko 64,- € / erm. 37,- €	21.01.26	P6522
Pilates 13x Mi, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit P. Slachmuylers-Mück 87,- € / erm. 45,- €	15.04.26	P6501	NEU	Rücken-und Sitzgymnastik 13x Mi, 9.00 Uhr - 10.00 Uhr, mit T. Tereshchenko 84,- € / erm. 47,- €	15.04.26	P6523
Pilates 10x Mi, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit P. Slachmuylers-Mück 70,- € / erm. 40,- €	21.01.26	P6502	NEU	Fitness- und Ausgleichsgymnastik 10x Mi, 10.15 Uhr - 11.15 Uhr, mit T. Tereshchenko 64,- € / erm. 37,- €	21.01.26	P6524
Pilates 13x Mi, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit P. Slachmuylers-Mück 87,- € / erm. 49,- €	15.04.26	P6503	NEU	Fitness- und Ausgleichsgymnastik 13x Mi, 10.15 Uhr - 11.15 Uhr, mit T. Tereshchenko 79,- € / erm. 45,- €	15.04.26	P6526
Pilates 10x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit P. Slachmuylers-Mück 70,- € / erm. 40,- €	21.01.26	P6504				
Pilates 13x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit P. Slachmuylers-Mück 87,- € / erm. 49,- €	15.04.26	P6505				
Pilates 10x Do, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr, mit P. Slachmuylers-Mück 70,- € / erm. 40,- €	22.01.26	P6506				
Pilates 11x Do, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr, mit P. Slachmuylers-Mück 75,- € / erm. 43,- €	16.04.26	P6507				
Pilates 10x Do, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit P. Slachmuylers-Mück 70,- € / erm. 40,- €	22.01.26	P6508				
Pilates 11x Do, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit P. Slachmuylers-Mück 75,- € / erm. 43,- €	16.04.26	P6509				
Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken 6x Mo, 16.15 Uhr - 17.15 Uhr, mit G. Rienas 42,- € / erm. 26,- €	09.02.26	P6511				
Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken 12x Mo, 16.15 Uhr - 17.15 Uhr, mit G. Rienas 74,- € / erm. 42,- €	13.04.26	P6512				
Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken 6x Mo, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr, mit G. Rienas 42,- € / erm. 26,- €	09.02.26	P6513				



Entspannungsverfahren / Stressbewältigung / Massage

Tief entspannt und erholt mit der Teschler Energiemassage. Massagetechniken für Paare 1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit C. Frank 36,- €	14.02.26	P6115
Tief entspannt und erholt mit der Teschler Energiemassage. Massagetechniken für Paare 1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit C. Frank 36,- €	28.02.26	P6117
Tief entspannt und erholt mit der Teschler Energiemassage. Massagetechniken für Paare 1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit C. Frank 36,- €	21.03.26	P6119
Tief entspannt und erholt mit der Teschler Energiemassage. Massagetechniken für Paare 1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit C. Frank 36,- €	25.04.26	P6121
Workshop: Atem, Klang und Meditation – ein entspannter Nachmittag rund um verschiedene, kreative Meditationsformen 1x Sa, 10.15 Uhr - 14.45 Uhr, mit B. Engels 40,- € / erm. 25,- €	27.06.26	P6160
Workshop: Relaxed! - Der Frauen-Wohlfühltag. Entspannung lässt sich lernen 1x Sa, 10.15 Uhr - 15.30 Uhr, mit B. Engels 46,- € / erm. 28,- €	30.05.26	P6164
Workshop: Klangschalen und Fantasiereisen 1x Sa, 14.15 Uhr - 17.15 Uhr, mit B. Engels 25,- € / erm. 13,- €	18.04.26	P6166
Lachyoga 8x Fr, 18.00 Uhr - 18.45 Uhr, mit I. Bruns 45,- € / erm. 28,- €	30.01.26	P6254



Tai Chi / Qigong

Tai Chi für Beginnende 7x Mo, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Kobrig 70,- € / erm. 40,- €	02.02.26	P6350
Tai Chi für Beginnende 11x Mo, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Kobrig 105,- € / erm. 58,- €	13.04.26	P6355
Tai Chi für Beginnende 8x Do, 19.15 Uhr - 20.45 Uhr, mit M. Kobrig 79,- € / erm. 45,- €	05.02.26	P6360
Tai Chi für Beginnende 10x Do, 19.15 Uhr - 20.45 Uhr, mit M. Kobrig 96,- € / erm. 53,- €	16.04.26	P6365
Qi Gong für die Generation 50+ 7x Di, 16.00 Uhr - 17.15 Uhr 64,- € / erm. 37,- €	10.02.26	P6305
Qi Gong für die Generation 50+ 12x Di, 16.00 Uhr - 17.15 Uhr 96,- € / erm. 53,- €	14.04.26	P6307
Qi Gong für alle. Ein inklusiver Gesundheitskurs für mehr Wohlbefinden 12x Do, 17.30 Uhr - 18.45 Uhr, mit S. Blase 30,- € / erm. 20,- €	26.02.26	P6310

Wo findet welcher Kurs statt?

I = Mettmann I = Wülfrath
 I = Exkursion I = Online-Kurs



Yoga-Kurse

Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen	02.02.26	P6210	Yoga für den starken Rücken verbunden mit faszialen Aspekten	27.01.26	P6206
18x Mo, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr, mit A. Burger 166,- € / erm. 88,- €			8x Di, 16.45 Uhr - 18.15 Uhr, mit C. Clanzett 79,- € / erm. 45,- €		
Yoga 55+	03.02.26	P6212	Yoga für den starken Rücken verbunden mit faszialen Aspekten	14.04.26	P6208
19x Di, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr, mit A. Burger 174,- € / erm. 92,- €			12x Di, 16.45 Uhr - 18.15 Uhr, mit C. Clanzett 114,- € / erm. 62,- €		
Hatha Yoga am Montag	02.02.26	P6215	Yoga für den Rücken	02.02.26	P6200
6x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit N. Di Battista 62,- € / erm. 36,- €			7x Mo, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit S. Hobé 71,- € / erm. 41,- €		
Hatha Yoga am Montag	13.04.26	P6214	Yoga für den Rücken	13.04.26	P6201
12x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit N. Di Battista 114,- € / erm. 62,- €			8x Mo, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit S. Hobé 80,- € / erm. 45,- €		
Hatha Yoga am Mittwoch	11.03.26	P6216	Gelassenheit pur – Tiefenentspannung mit Meditation und Yoga Nidra	11.03.26	P6220
10x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit V. Zerres 96,- € / erm. 53,- €			10x Mi, 19.35 Uhr - 20.50 Uhr, mit V. Zerres 69,- € / erm. 40,- €		
Hatha Yoga am Donnerstag	12.03.26	P6217	Gesundes Yoga - Regeneration und Kräftigung	04.02.26	P6218
8x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit V. Zerres 79,- € / erm. 45,- €			5x Mi, 18.15 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Sanders 46,- € / erm. 28,- €		
Kundalini Yoga für einen gesunden Rücken	02.02.26	P6240	Faszienyoga	27.01.26	P6224
17x Mo, 16.15 Uhr - 17.45 Uhr, mit U. Schäfer 157,- € / erm. 84,- €			8x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit C. Clanzett 79,- € / erm. 45,- €		
Kundalini Yoga für einen gesunden Rücken	05.02.26	P6242	Faszienyoga	14.04.26	P6226
17x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit U. Schäfer 157,- € / erm. 84,- €			12x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit C. Clanzett 114,- € / erm. 62,- €		
Kundalini Yoga für einen gesunden Rücken	05.02.26	P6244			
17x Do, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit U. Schäfer 157,- € / erm. 84,- €					
Yin Yoga & Faszien	02.02.26	P6230			
6x Mo, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit N. Di Battista 62,- € / erm. 36,- €					
Yin Yoga	03.02.26	P6235	Yoga-Workshop: Stille Kraft – Hatha, Yin & Yoga Nidra	03.05.26	P6261
9x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Weiß 88,- € / erm. 49,- €			1x So, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit V. Zerres 22,- € / erm. 13,- €		
Yin Yoga	07.04.26	P6236	Yoga-Workshop: Stille Kraft – Hatha, Yin & Yoga Nidra	22.03.26	P6262
8x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Weiß 80,- € / erm. 45,- €			1x So, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit V. Zerres 22,- € / erm. 13,- €		
Yin Yoga	03.02.26	P6237	Yoga-Workshop: Stille Kraft – Hatha, Yin & Yoga Nidra	31.05.26	P6263
9x Di, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit A. Weiß 88,- € / erm. 49,- €			1x So, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit V. Zerres 22,- € / erm. 13,- €		
Yin Yoga	07.04.26	P6238			
8x Di, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit A. Weiß 80,- € / erm. 45,- €					
Yin Yoga - Sanfte Praxis für tiefe Entspannung	12.03.26	P6239			
8x Do, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit V. Zerres 79,- € / erm. 45,- €					
Yin Yoga & Faszien	13.04.26	P6231			
12x Mo, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit N. Di Battista 114,- € / erm. 62,- €					

Yoga-Workshops

Yoga-Workshop: Stille Kraft – Hatha, Yin & Yoga Nidra	03.05.26	P6261
1x So, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit V. Zerres 22,- € / erm. 13,- €		
Yoga-Workshop: Stille Kraft – Hatha, Yin & Yoga Nidra	22.03.26	P6262
1x So, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit V. Zerres 22,- € / erm. 13,- €		
Yoga-Workshop: Stille Kraft – Hatha, Yin & Yoga Nidra	31.05.26	P6263
1x So, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit V. Zerres 22,- € / erm. 13,- €		

Wo findet welcher Kurs statt?

- I = Mettmann I = Wülfrath
 I = Exkursion I = Online-Kurs

Junge vhs für Kinder & Jugendliche



Online-Wissen

NEU	vhs.KinderUni: Wo sind die Dinos geblieben? 1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit Prof. Dr. R. Schoch 5,- €	08.02.26	P9900
NEU	vhs.KinderUni: Kann man Glück lernen? 1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit M. Meier 5,- €	08.03.26	P9901
NEU	vhs.KinderUni: Eine Reise durch das Sonnensystem 1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit Dr. R. Bräucker 5,- €	03.05.26	P9902
	vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen? 1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit Dr. J. Mallow 5,- €	31.05.26	P9903
	vhs.KinderUni: Wie lernen Roboter mit KI sprechen und denken? 1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit N. Bergner 5,- €	05.07.26	P9904

Zirkus

Zirkusprojekt für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren. Ein inklusives Angebot. 1x Mo-Do, 9.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit J. Born 50,- €	30.03.26	P9350
--	----------	-------



Kreatives

NEU	KI-Camp: Gestalte Content mit künstlicher Intelligenz Für Jugendliche ab 13 Jahren 1x Mo-Do, 9.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit F. Mancarella 20,- €	30.03.26	P9100
-----	--	----------	-------

Sprachen lernen

NEU	Spanisch-Intensivkurs für Schüler*innen zur Vorbereitung auf die DELE A2 Prüfung 1x Di-Fr, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz 50,- €	07.04.26	P9300
-----	--	----------	-------

Wir arbeiten für Euch an neuen Ideen.

Schaut doch einfach zwischendurch mal auf www.vhs-mettmann.de nach.

Es gibt regelmäßig neue Angebote.

Bei der „jungen vhs“ kannst du Neues entdecken, ausprobieren und jede Menge Spaß haben. Du kannst eigene Ideen einbringen und neue Talente an dir entdecken.

In kleinen Gruppen lernst du mit anderen, die genauso neugierig sind wie du. Und unsere Kursleiterinnen und Kursleiter unterstützen dich und sorgen für gute Stimmung.

Die „junge vhs“ – dein Platz für Kreativität, Teamgeist und coole Erlebnisse.



»Eure Wünsche sind uns wichtig.«

Tünde Vallyon
Fachbereichsleitung
vallyon@vhs-mettmann.de



*Wir wünschen
Ihnen
eine schöne
Adventszeit und
ein frohes
Weihnachtsfest.*

Sie suchen ein Weihnachtsgeschenk für Ihre Liebste oder Ihren Liebsten?

Mit einem Gutschein Ihrer vhs verschenken Sie viel Freude, Wissen, und eine gute Zeit.

