



Volkshochschule
Mettmann-Wülfrath

Kurs-
angebote
für die ganze
Familie!

Two hands are shown from the top, with fingers spread, framing a central blue circle containing text.

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? 29.04.26 P1100

Ein Spaziergang zu den Stolpersteinen in der Düsseldorfer Altstadt
1x Mi, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit T. Krause
9,- €

Einführung in das Judentum - Besuch der Synagoge 18.05.26 P1110
1x Mo, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, Synagoge Düsseldorf
engeltfrei

Führung durch die Bezirksregierung Düsseldorf: Eine ehemalige NS-Täterbehörde beleuchtet den Tatort Verwaltung 01.06.26 P1120
1x Mo, 15.30 Uhr - 17.00 Uhr, mit G. Bezirksregierung Düsseldorf
engeltfrei

Exkursion: Hermann – Externsteine – Wewelsburg Konstruktion und Missbrauch des Germanenmythos 05.05.26 P1130
1x Di, 14.00 Uhr - 20.00 Uhr
54,- €

Besuch des Landtages von Nordrhein-Westfalen 08.05.26 P1150
1x Fr, 9.45 Uhr - 13.15 Uhr, mit T. Krause
engeltfrei

Führung im Haus der Parlamentsgeschichte 12.06.26 P1160
1x Fr, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr, mit T. Krause
engeltfrei

Führung „Architektur und Politik: Ein Spaziergang vom Behrensbaum zum Landtag Nordrhein-Westfalen“ 03.07.26 P1170
1x Fr, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit T. Krause
engeltfrei

Führung: Ein Rundgang durch die gläserne Fabrik Killepitsch – Ökonomie Düsseldorf Spezialität! 26.06.26 P1190
1x Fr, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit T. Krause
39,- €

Vortrag: Nach dem 16.04.1945 - Wie ging das Leben weiter? Nachkriegszeit in Mettmann 24.03.26 P1010
1x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit R. Köster
engeltfrei

Vortrag: Der Umgang mit dem "braunen Erbe" in Mettmann und Umgebung. 2. Teil 1966 - 2026 21.04.26 P1020
1x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit R. Köster
engeltfrei

Online-Vortrag: Jüdisches Leben von 1945 bis heute 22.04.26 P1030
1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit A. von Treuenfeld
10,- €

Exkursion: Wildkräuterspaziergang 08.05.26 P1200
1x Fr, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit A. Walker
19,- € / erm. 10,- €

Führung: Stadtbäume - eine besondere Stadtführung durch Alt-Erkrath 27.06.26 P1202
1x Sa, 16.00 Uhr - 17.30 Uhr, mit S. Hobé
10,- € / erm. 5,- €

Live-Online: Vortrag "Sonnenstrom vom Balkon" 10.02.26 P1210
1x Di, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V.
engeltfrei

Live-Online: Vortrag "Sonnenstrom vom Dach" 16.04.26 P1220
1x Do, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V.
engeltfrei

Live-Online: Vortrag "Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen" 02.03.26 P1230
1x Mo, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V.
engeltfrei

Live-Online: Vortrag "Energetisch sanieren - vom Keller bis zum Dach" 13.05.26 P1240
1x Mi, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V.
engeltfrei

Unser eigener Garten - Beitrag zum Umweltschutz, Abkühlung und Klimaresilienz Klimaauswirkungen und Zusammenhänge verstehen 07.03.26 P1250
1x Sa, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit S. Hobé
10,- € / erm. 5,- €

Live-Online: Vortrag "Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus" 16.06.26 P1260
1x Di, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V.
engeltfrei

Live-Online-Seminar: "Klima und Konsum": Gesellschaftliche Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten 27.01.26 P1290
1x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Bähr
engeltfrei

Live-Online-Seminar: "Klima und Eigenanbau": Natürlich gärtnern mit Permakultur 24.02.26 P1292
1x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit R. Franz
engeltfrei



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 engeltfrei	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 engeltfrei	22.04.26	P1296
Live-Online-Seminar: "Klima und Psychologie": Warum Wissen allein nicht reicht 1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Von Agris engeltfrei	07.05.26	P1298
Live-Online-Seminar: "Klima und Finanzen": Grün investieren - aber wie? 1x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Herte engeltfrei	03.06.26	P1299
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-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-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
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
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung 1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp engeltfrei	20.04.26	P1400
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung 1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp engeltfrei	23.03.26	P1410
Pflegekursvertiefende Veranstaltung: „Was spielt das denn für ein Rolle?“ 1x Di, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit M. Thöne engeltfrei	21.04.26	P1520
Letzte Hilfe-Kurs Jetzt neu auch in Mettmann 1x Do, 14.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit C. Dommach/M. Frank engeltfrei	12.03.26	P1550
Letzte Hilfe-Kurs in Wülfrath 1x Do, 15.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit N. Weber/C. Heilmann engeltfrei	16.04.26	P1560

Online-Vortrag: Todeswunsch - wie damit umgehen? 1x Di, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. R. Voltz 10,- €	16.06.26	P1570
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
Farbberatung 1x Sa, 11.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit N. Klinski 42,- € / erm. 27,- €	14.03.26	P1740
Stilberatung für Frauen 1x So, 11.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit N. Klinski 42,- € / erm. 27,- €	15.03.26	P1742
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
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
Online-Vortrag: Warum Glück ein Schulfach sein sollte 1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit M. Meier 10,- €	18.03.26	P1770
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
Online-Vortrag: Vokabellernen - Tipps vom Gedächtnisweltmeister 1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. J. Mallow 10,- €	10.06.26	P1774
"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
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
Einsamkeit - ein ehrlicher Moment 1x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit C. Schwarz 19,- € / erm. 10,- €	10.07.26	P1792
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 Schwebbahn 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: Grabmalkunst - 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 1x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit G. Röder 26,- € / erm. 18,- €	13.03.26	P2912
Frühlingsküche Wir starten kulinarisch in den Wonnemonat Mai 1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit G. Röder 26,- € / erm. 18,- €	30.04.26	P2914
Koch-Workshop: Alltagsküche leicht gemacht - Schnelle und gesunde Feierabendküche 1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit S. Sander 26,- € / erm. 18,- €	11.06.26	P2920
Koch-Workshop: Meal Prep leicht gemacht - immer gut vorbereitet 1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit S. Sander 26,- € / erm. 19,- €	02.07.26	P2922
Westafrikanische Küche - Spezialitäten aus Gambia (Benachin) 1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Darboe 34,- € / erm. 22,- €	27.06.26	P2930
Westafrikanische Küche - Besondere Spezialitäten aus Gambia (Yassa) 1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Darboe 34,- € / erm. 22,- €	04.07.26	P2932
Koch-Workshop: Ägyptische vegetarische Küche - Koshari 1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed 29,- € / erm. 20,- €	24.04.26	P2940
Koch-Workshop: Die Falafel-Tafel 1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed 29,- € / erm. 20,- €	22.05.26	P2942
Orientalische Vorspeisen 1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed 29,- € / erm. 20,- €	29.05.26	P2944
Koch-Workshop: Bissara - ein Klassiker unter den ägyptischen "Dips" 1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed 29,- € / erm. 20,- €	12.06.26	P2946
Koch-Workshop: Japanische Küche - Sushi 1x Sa, 9.30 Uhr - 12.30 Uhr, mit T. Fujimura 26,- € / erm. 18,- €	09.05.26	P2950
Koch-Workshop: Udon-Nudeln, Yakitori und Co. Japanische Appetizer 1x Sa, 9.30 Uhr - 12.30 Uhr, mit T. Fujimura 26,- € / erm. 18,- €	20.06.26	P2952
Sonntagsbrötchen - luftig und knusprig 1x So, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Schreiweis 34,- € / erm. 22,- €	01.03.26	P2960
Faszination Sauerteig - das natürlich gesunde Brot 1x Sa, 10.00 Uhr - 15.15 Uhr, mit M. Schreiweis 38,- € / erm. 24,- €	14.03.26	P2962

Sauerteigkunst für Fortgeschrittene Perfektionieren Sie Ihr Sauerteigbrot 1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Schreiweis 34,- € / erm. 22,- €	21.03.26	P2964
Baguette-Zauber à la française - Baguette-Tradition 1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Schreiweis 34,- € / erm. 22,- €	18.04.26	P2966
Flammkuchen-Genuss leicht gemacht - Schnell und perfekt für den Feierabend 1x Sa, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit M. Schreiweis 26,- € / erm. 18,- €	07.02.26	P2970
Wraps zum Verlieben Vom frischen Teig bis zur leckeren Füllung 1x So, 10.00 Uhr - 13.45 Uhr, mit M. Schreiweis 29,- € / erm. 20,- €	26.04.26	P2972
Perfekte Pasta leicht gemacht Handgemachte Nudeln und Bolognese im Handumdrehen 1x So, 10.00 Uhr - 15.15 Uhr, mit M. Schreiweis 38,- € / erm. 24,- €	21.06.26	P2974



EDV & Beruf

Online-Vortrag: Games, Gaming und E-Sport: Mehr als nur Zeitvertreib 1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit J. Möglich 10,- €	25.03.26	P4100
Online-Vortrag: Ein 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	P4110
Online-Vortrag: Wie Serviceroboter das Berufsleben verändern 1x Mo, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. O. Bendel 10,- €	11.05.26	P4120
Online-Sicherheit für Senior:innen 1x Mo, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit V. Hoff engeltfrei	09.03.26	P4712
Online-Sicherheit für Senior:innen 1x Mo, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit V. Hoff engeltfrei	04.05.26	P4714
Schnupperkurs: Linux kennenlernen 1x Sa, 10.00 Uhr - 12.15 Uhr, mit H. Eisenmenger 25,- € / erm. 13,- €	30.05.26	P4950

Wo findet welcher Kurs statt?

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





Gesundheitsbildung

Online-Vortrag: Chronische Atemwegserkrankungen 26.02.26 P6010
1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. R. Bals
10,- €

Online-Vortrag: Reflux - Diagnose und Therapie 05.03.26 P6012
1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. A. Hann
10,- €

Online-Vortrag: Tinnitus 12.03.26 P6014
1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. U. Walter
10,- €

Online-Vortrag: Depressionen 19.03.26 P6016
1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Univ. Prof. Dr. M. Walter
10,- €

Online-Vortrag: Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte 26.03.26 P6018
1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. med H. Agostini
10,- €

Online-Vortrag: Erkrankungen der Hand - Karpaltunnelsyndrom, Schnappfinger, Morbus Dupuytren, Arthrose und Rheuma 16.04.26 P6020
1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. B. Kurosch
10,- €

Online-Vortrag: Burnout kommt nicht über Nacht - Handeln bevor der Job krank macht 29.04.26 P6022
1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit C. Kleinschmidt
10,- €

Online-Vortrag: Das weibliche Herz - schlagen Frauenherzen anders? 07.05.26 P6024
1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. N. Abanador-Kamper
10,- €

Online-Vortrag: Venenleiden - Ursachen und moderne Behandlungsmöglichkeiten 21.05.26 P6026
1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. M. Mory
10,- €

Tief entspannt und erholt mit der Teschler Energiemassage. Massagetechniken für Paare 14.02.26 P6115
1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit C. Frank
36,- €

Tief entspannt und erholt mit der Teschler Energiemassage. Massagetechniken für Paare 28.02.26 P6117
1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit C. Frank
36,- €

Tief entspannt und erholt mit der Teschler Energiemassage. Massagetechniken für Paare 21.03.26 P6119
1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit C. Frank
36,- €

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

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

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

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

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,- €



junge vhs

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

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

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

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

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

»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.





Führungen / Besichtigungen

NEU	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
	Einführung in das Judentum - Besuch der Synagoge 1x Mo, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr engeltfrei	18.05.26	P1110
NEU	Führung durch die Bezirksregierung Düsseldorf: Eine ehemalige NS-Täterbehörde beleuchtet den Tatort Verwaltung 1x Mo, 15.30 Uhr - 17.00 Uhr, engeltfrei	01.06.26	P1120
	Exkursion: Hermann – Externsteine – Wewelsburg Konstruktion und Missbrauch des Germanenmythos 1x Di, 14.00 Uhr - 20.00 Uhr 54,- €	05.05.26	P1130
NEU	Besuch des Landtages von Nordrhein-Westfalen 1x Fr, 9.45 Uhr - 13.15 Uhr, mit T. Krause engeltfrei	08.05.26	P1150
	Führung „Architektur und Politik: Ein Spaziergang vom Behrensbaum zum Landtag Nordrhein-Westfalen“ 1x Fr, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit T. Krause engeltfrei	03.07.26	P1170
NEU	Führung: Ein Rundgang durch die gläserne Fabrik Killepitsch – Ökonomie Düsseldorf Spezialität! 1x Fr, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit T. Krause 39,- €	26.06.26	P1190

NEU	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 engeltfrei	24.03.26	P1010
NEU	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 engeltfrei	21.04.26	P1020
NEU	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
NEU	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
NEU	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

Weitere Exkursionen finden Sie auf Seite 10!

Gesellschaft / Politik / Geschichte

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

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

Fachtagung

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

Pflege und Betreuung

NEU	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung	20.04.26	P1400
	1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp engeltfrei		
NEU	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung	23.03.26	P1410
	1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp engeltfrei		
NEU	Leben mit Demenz - Kurs	10.07.26	P1510
	3x Fr, 15.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Stickley engeltfrei		
NEU	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		
NEU	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		
NEU	Letzte Hilfe-Kurs in Wülfrath	16.04.26	P1560
	1x Do, 15.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit N. Weber/C. Heilmann engeltfrei		
NEU	Online-Vortrag: Todeswunsch - wie damit umgehen?	16.06.26	P1570
	1x Di, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. R. Voltz 10,- €		

Pädagogik

NEU	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

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



Verbraucherfragen / Umwelt

NEU	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: Vortrag "Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen" 1x Mo, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V. engeltfrei	02.03.26	P1230
	Live-Online: Vortrag "Sonnenstrom vom Balkon" 1x Di, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V. engeltfrei	10.02.26	P1210
	Live-Online: Vortrag "Sonnenstrom vom Dach" 1x Do, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V. engeltfrei	16.04.26	P1220
	Live-Online: Vortrag "Energetisch sanieren - vom Keller bis zum Dach" 1x Mi, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V. engeltfrei	13.05.26	P1240
	Live-Online: Vortrag "Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus" 1x Di, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW e.V. engeltfrei	16.06.26	P1260
NEU	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
NEU	Live-Online-Seminar: "Klima und Konsum": Gesellschaftliche Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten 1x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Bähr engeltfrei	27.01.26	P1290
NEU	Live-Online-Seminar: "Klima und Eigenanbau": Natürlich gärtnern mit Permakultur 1x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit R. Franz engeltfrei	24.02.26	P1292
NEU	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 engeltfrei	18.03.26	P1294
NEU	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 engeltfrei	22.04.26	P1296

NEU	Live-Online-Seminar: "Klima und Psychologie": Warum Wissen allein nicht reicht 1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Von Agris engeltfrei	07.05.26	P1298
NEU	Live-Online-Seminar: "Klima und Finanzen": Grün investieren - aber wie? 1x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Herte engeltfrei	03.06.26	P1299

Finanzen und Recht

NEU	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-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-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
	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
NEU	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

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 - Maria 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

	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



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.

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 Probenstage 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.

Führungen / Besichtigungen

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

Theater / Improvisation

Improtheater – ein Einführungsworkshop 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

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,- €

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,- €

Ukulele und Gitarre - Aufbaukurs 12.07.26 P2320
1x So, 11.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit D. Spatz
54,- € / erm. 27,- €

Blues Harp 04.07.26 P2330
Erfolgreich diatonische Mundharmonika lernen
1x Sa, 14.30 Uhr - 17.30 Uhr, mit D. Spatz
54,- € / erm. 27,- €

Blues Harp - Die diatonische Mundharmonika in C-Dur 12.07.26 P2340
Aufbaukurs und Refresher-Workshop
1x So, 14.30 Uhr - 17.30 Uhr, mit D. Spatz
54,- € / erm. 27,- €

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 26.02.26 P2680
Ein inklusiver Malkurs
7x Do, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr, mit I. Bruns
entgeltfrei

Einführung Temperafarben 14.03.26 P2620
Das brillante Leuchten der Farbe und des Pigments
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: Kamera und Aufnahme 29.01.26 N2510
Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler
18,- € / erm. 9,- €

Smartphone-Fotografie - Mehr als nur ein Schnappschuss! 31.01.26 N2530
1x Sa, 9.30 Uhr - 15.45 Uhr, mit N. Brähler
32,- € / erm. 21,- €

Born to be wild - Nomaden der Lüfte - Fotoworkshop Naturfotografie Exkursion zu den Wildgänsen - Naturschutzgebiet Xantener Altrhein 01.03.26 N2580
1x So, 8.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit U. Schmid
44,- €

Einführung in die Digitale Fotografie: Kamera und Aufnahme 19.02.26 P2500
1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler
18,- € / erm. 9,- €

Einführung in die Digitale Fotografie: Kamera und Aufnahme 02.07.26 P2502
1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler
18,- € / erm. 9,- €

Smartphone-Fotografie - Mehr als nur ein Schnappschuss! 09.05.26 P2510
1x Sa, 9.30 Uhr - 15.45 Uhr, mit N. Brähler
32,- € / erm. 21,- €

NEU Fotoworkshop: Smartphone-Fotografie im Neandertal 27.06.26 P2520
1x Sa, 9.30 Uhr - 14.00 Uhr, mit N. Brähler
23,- € / erm. 12,- €

NEU Fotoworkshop: Smartphone-Fotografie mit der Schwebbahn Beeindruckende Fotos mit Ihrem Smartphone 15.03.26 P2522
1x So, 9.30 Uhr - 15.00 Uhr, mit N. Brähler
27,- € / erm. 19,- €

Einführung in die digitale Bildbearbeitung 19.03.26 P2530
2x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler
36,- € / erm. 23,- €

Erstellen eines CEWE-Fotobuches 23.04.26 P2540
2x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler
36,- € / erm. 23,- €

Startup-Fotokurs: Digitalfotografie für Einsteiger*innen - Funktionsweise von Fotokamera und Objektiven 28.03.26 P2550
2x Sa, 9.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit U. Schmid
78,- € / erm. 44,- €

Startup-Fotokurs: Digitalfotografie für Einsteiger*innen - Funktionsweise von Fotokamera und Objektiven 04.07.26 P2552
2x Sa, 9.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit U. Schmid
78,- € / erm. 44,- €

Fotoworkshop: Abenteuer Ruhrgebiet - Landschaftspark Duisburg-Nord Fotoworkshop in der illuminierten Industriekulisse 14.03.26 P2560
1x Sa, 16.30 Uhr - 21.45 Uhr, mit U. Schmid
38,- € / erm. 24,- €

Fotoworkshop: Grabmalkunst - Nordfriedhof Düsseldorf Urban Exploration 29.05.26 P2562
1x Fr, 16.00 Uhr - 21.15 Uhr, mit U. Schmid
38,- € / erm. 24,- €

Fotoworkshop: Abenteuer Ruhrgebiet - Blaue Stunde im Landschaftspark Duisburg Fotoworkshop Industriekulisse 13.06.26 P2564
1x Sa, 17.00 Uhr - 22.15 Uhr, mit U. Schmid
38,- € / erm. 24,- €

Fotoworkshop: Japanische Bildkompositionen in der Fotografie - Workshop im Japanischen Garten 11.07.26 P2566
1x Sa, 16.30 Uhr - 21.45 Uhr, mit U. Schmid
38,- € / erm. 24,- €

Kamera und Medien - Dein Einstieg in die Welt der Videoproduktion 18.04.26 P2590
3x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit G. Nowatzki
64,- € / erm. 37,- €

Modellbau

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

(Textiles) Basteln und Gestalten

Spitzenklöppeln 20.01.26 P2800
10x Di, 15.15 Uhr - 17.30 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming
124,- € / erm. 67,- €

Spitzenklöppeln 20.01.26 P2802
10x Di, 17.30 Uhr - 19.45 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming
124,- € / erm. 67,- €

Spitzenklöppeln 14.04.26 P2810
13x Di, 15.15 Uhr - 17.30 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming
159,- € / erm. 85,- €

Spitzenklöppeln 14.04.26 P2812
13x Di, 17.30 Uhr - 19.45 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming
159,- € / erm. 85,- €

Entdecken Sie die kreative Welt des Näh-Cafés! 04.02.26 P2820
11x Mi, 16.30 Uhr - 18.30 Uhr, mit N. Bogner
10,- €

NEU Japanische Tuschemalerei "Sumi-e" 28.02.26 P2830
1x Sa, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit K. Hiraiwa
22,- € / erm. 10,- €

NEU Japanische Tuschemalerei "Sumi-e" 31.05.26 P2832
1x So, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit K. Hiraiwa
22,- € / erm. 10,- €

Esskultur: Kochen und Backen

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



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.

Wo findet welcher Kurs statt?

M = Mettmann **W** = Wülfrath
E = Exkursion **O** = Online-Kurs

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 Teilhabe.

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

»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 Gruppendynamik 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

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

Französisch

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

Niederländisch

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

Wo findet welcher Kurs statt?

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

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

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

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)	05.01.26	P3602
8x Mo, 17.00 Uhr - 18.45 Uhr, mit M. Ahmed		
149,- €		

Japanisch

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

Deutsche Gebärdensprache

Schnupperworkshop: Deutsche Gebärdensprache I	06.12.25	N3910
1x Sa-So, 9.45 Uhr - 13.45 Uhr, mit O. Leder-Tietz		
50,- €		

Intensivwoche - Deutsche Gebärdensprache für Anfänger*innen	30.03.26	P3910
1x Mo-Do, 9.45 Uhr - 13.45 Uhr, mit O. Leder-Tietz		
65,- € / erm. 37,- €		

Deutsche Gebärdensprache für Fortgeschrittene	14.02.26	P3920
1x Sa-So, 9.45 Uhr - 13.45 Uhr, mit O. Leder-Tietz		
50,- € / erm. 30,- €		

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

Deutsch als Fremdsprache

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

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. Engelmänn/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! Online-Kurs für junge Erwachsene 04.03.26 P4170
4x Mi, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit B. Blettgen
48,- € / erm. 29,- €

Vorträge

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,- €

Train the Trainer / AEVO

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

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (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

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

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Tastatschreiben / PC-Grundlagen

10-Finger-Tastatschreiben am PC 07.05.26 P4850
4x Do, 18.30 Uhr - 20.15 Uhr, mit C. Tannewitz
66,- € / erm. 38,- €

PC-Einsteigerkurs - auch für Ältere 12.03.26 P4875
6x Do, 9.30 Uhr - 13.00 Uhr, mit C. Tannewitz
99,- € / erm. 55,- €

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. Tannewitz
50,- € / erm. 30,- €

Android-Smartphone für Einsteiger*innen 07.05.26 P4815
3x Do, 9.15 Uhr - 11.30 Uhr, mit C. Tannewitz
50,- € / erm. 30,- €

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 Online-Creative-Tool der Master Class 25.03.26 P4620
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,- €

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

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,- €

Wo findet welcher Kurs statt?

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

»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. Kuroschi 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 engeltfrei	10.07.26	P1510
NEU	Pflegekursvertiefende Veranstaltung: „Was spielt das denn für eine Rolle?“ 1x Di, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit M. Thöne engeltfrei	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 engeltfrei	12.03.26	P1550
NEU	Letzte Hilfe-Kurs in Wülfrath 1x Do, 15.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit N. Weber/C. Heilmann engeltfrei	16.04.26	P1560

Senior:innen-Gesundheit

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



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 18x Mo, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr, mit A. Burger 166,- € / erm. 88,- €	02.02.26	P6210
Yoga 55+ 19x Di, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr, mit A. Burger 174,- € / erm. 92,- €	03.02.26	P6212
Hatha Yoga am Montag 6x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit N. Di Battista 62,- € / erm. 36,- €	02.02.26	P6215
Hatha Yoga am Montag 12x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit N. Di Battista 114,- € / erm. 62,- €	13.04.26	P6214
Hatha Yoga am Mittwoch 10x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit V. Zerres 96,- € / erm. 53,- €	11.03.26	P6216
Hatha Yoga am Donnerstag 8x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit V. Zerres 79,- € / erm. 45,- €	12.03.26	P6217
Kundalini Yoga für einen gesunden Rücken 17x Mo, 16.15 Uhr - 17.45 Uhr, mit U. Schäfer 157,- € / erm. 84,- €	02.02.26	P6240
Kundalini Yoga für einen gesunden Rücken 17x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit U. Schäfer 157,- € / erm. 84,- €	05.02.26	P6242
Kundalini Yoga für einen gesunden Rücken 17x Do, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit U. Schäfer 157,- € / erm. 84,- €	05.02.26	P6244
Yin Yoga & Faszien 6x Mo, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit N. Di Battista 62,- € / erm. 36,- €	02.02.26	P6230
Yin Yoga 9x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Weiß 88,- € / erm. 49,- €	03.02.26	P6235
Yin Yoga 8x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Weiß 80,- € / erm. 45,- €	07.04.26	P6236
Yin Yoga 9x Di, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit A. Weiß 88,- € / erm. 49,- €	03.02.26	P6237
Yin Yoga 8x Di, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit A. Weiß 80,- € / erm. 45,- €	07.04.26	P6238
Yin Yoga - Sanfte Praxis für tiefe Entspannung 8x Do, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit V. Zerres 79,- € / erm. 45,- €	12.03.26	P6239
Yin Yoga & Faszien 12x Mo, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit N. Di Battista 114,- € / erm. 62,- €	13.04.26	P6231

Yoga für den starken Rücken verbunden mit faszialen Aspekten 8x Di, 16.45 Uhr - 18.15 Uhr, mit C. Clanzett 79,- € / erm. 45,- €	27.01.26	P6206
Yoga für den starken Rücken verbunden mit faszialen Aspekten 12x Di, 16.45 Uhr - 18.15 Uhr, mit C. Clanzett 114,- € / erm. 62,- €	14.04.26	P6208
Yoga für den Rücken 7x Mo, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit S. Hobé 71,- € / erm. 41,- €	02.02.26	P6200
Yoga für den Rücken 8x Mo, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit S. Hobé 80,- € / erm. 45,- €	13.04.26	P6201
Gelassenheit pur – Tiefenentspannung mit Meditation und Yoga Nidra 10x Mi, 19.35 Uhr - 20.50 Uhr, mit V. Zerres 69,- € / erm. 40,- €	11.03.26	P6220
Gesundes Yoga - Regeneration und Kräftigung 5x Mi, 18.15 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Sanders 46,- € / erm. 28,- €	04.02.26	P6218
Faszienyoga 8x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit C. Clanzett 79,- € / erm. 45,- €	27.01.26	P6224
Faszienyoga 12x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit C. Clanzett 114,- € / erm. 62,- €	14.04.26	P6226

Yoga-Workshops

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

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
NEU	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.

