

Vielfalt erleben,
Möglichkeiten
entdecken –
Deine vhs

Die neuen
vhs-Kurse
August '26 –
Januar '27

Bildung
verbindet.
Mach mit!

Unsere Ziele

- voneinander lernen
- Neues entdecken
- Perspektiven wechseln
- Stärken entfalten
- gemeinsam wachsen



Gemeinsam.
Weiter.
Wachsen.

Deutsch üben
Vielfalt leben
Zukunft gestalten

Die vhs – Raum für Deine Möglichkeiten!



Gesellschaft - Politik - Umwelt 4 – 6



Schulabschlüsse..... 7



Kultur & Kreatives..... 8 – 12



Sprachen 14 – 17



EDV & Beruf 18 – 21



Gesundheit 22 – 26



Junge vhs 27

Impressum:

Herausgeber: vhs Mettmann-Wülfrath
Inhalt, Satz, Druck: vhs Mettmann-Wülfrath
Redaktionsschluss: 22.07.2026

Bildnachweise:

Titelbild: KI-generierte Abbildung
Seite 4: Stillfx/stock.adobe.com
Monkey Business/stock.adobe.com
Seite 8: /stock.adobe.com
/stock.adobe.com
Seite 10: Tobias Kaiser
artistmef/stock.adobe.com
Seite 11: Flaviu Boerescu/stock.adobe.com
Seite 12: noirchocolate/stock.adobe.com
Seite 14: David Schaffer/KOTO/stock.adobe.com
YURII MASLAK/stock.adobe.com
Seite 17: Osato/Kurita/Circus/stock.adobe.com
Seite 18: sdecoret /stock.adobe.com
Drazen/stock.adobe.com
Seite 20: Artvibe/stock.adobe.com
Seite 21: Christian Horz/stock.adobe.com
Seite 22: H_Ko/stock.adobe.com
KI-generierte Abbildung
Seite 24: fizkes/stock.adobe.com
Josu Ozkaritz/stock.adobe.com
Rückseite: perfectlab/stockphoto.com

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem neuen Programm legen wir Ihnen ein Kursangebot vor, das wieder zeigt, wie vielseitig, lebendig und nah am Alltag Erwachsenenbildung sein kann. Ob Sie eine neue Sprache lernen, sich beruflich weiterentwickeln, digitale Kompetenzen ausbauen, kreativ werden oder einfach etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun möchten – die vhs Mettmann-Wülfrath bietet Ihnen dafür in den kommenden Monaten wieder einen bunten Strauß an Möglichkeiten.

Unser Anspruch bleibt: Lernen soll für alle offenstehen, unabhängig von Vorwissen, Alter oder Lebenssituation. So vielfältig wie unsere Städte, so bunt ist unser Programm. Für jede und jeden ist etwas dabei.

Möglich wird all das durch das Engagement unserer Kursleiterinnen und Kursleiter, die mit Fachwissen und Leidenschaft Woche für Woche Wissen weitergeben. Ihnen gilt unser besonderer Dank.

Wir laden Sie herzlich ein, in diesem Programmheft zu stöbern, sich inspirieren zu lassen und das zu finden, was zu Ihnen passt.

Wir freuen uns auf Sie – ob als langjährige Teilnehmerin, als neuer Teilnehmer oder als jemand, der die vhs zum ersten Mal für sich entdeckt.

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

Tag der offenen vhs

Ein
Programm
für die ganze
Familie!

am
19. Sept.
12–16 Uhr

in
Wülfrath
vhs-Haus
Schulstr. 7

Das neue
vhs-Programm
hautnah erleben.

Einfach
mitmachen
und
ausprobieren!

Gemeinsam
mit dem
Kinder- und
Jugendhaus
Wülfrath

**Wir
freuen uns
auf Euch!**

Das ganze Programm auf:
www.vhs-mettmann.de



»Gesellschaft verstehen – Zukunft gestalten«

Der Bereich „Gesellschaft – Politik – Umwelt“ vereint soziale, wirtschaftliche, ökologische, rechtliche, pädagogische und psychologische Themen – inklusive Globalem Lernen, BNE und Umweltbildung.

Die vhs Mettmann-Wülfrath bietet Ihnen Wissen, Austausch und Handlungsmöglichkeiten. Vertiefen Sie Ihr Verständnis, diskutieren Sie mit und setzen Sie Ideen gemeinsam mit Expert:innen und Teilnehmenden um.



Gesellschaft – Politik – Umwelt



Gesellschaft / Politik

NEU	Vortrag: "Der Himmel über der Grenze"	24.09.26	Q1000
	1x Do, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit S. Boluri/H. Richartz entgeltfrei		

Führungen / Besichtigungen

	Besuch und Führung durch das Haus der Parlamentsgeschichte "Villa Horion"	06.11.26	Q1100
	1x Fr, 10.30 Uhr - 12.30 Uhr, mit T. Krause entgeltfrei		
	Besuch des Landtages von Nordrhein-Westfalen	25.11.26	Q1120
	1x Mi, 11.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit T. Krause entgeltfrei		
	Einführung in das Judentum – Besuch der Synagoge	16.11.26	Q1110
	1x Mo, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr entgeltfrei		
NEU	Brauereibesichtigung Uerige Düsseldorf – Vom Korn zum „leckeren Dröppke“: Bierherstellung und Brautradition verstehen	23.09.26	Q1130
	1x Mi, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr 45,- €		
NEU	Exkursion zum Regierungsbunker Bad Neuenahr-Ahrweiler (In Kooperation mit den vhsen Langenfeld, Monheim an Rhein, Erkrath und Ratingen)	13.10.26	Q1140
	1x Di, 9.00 Uhr - 16.30 Uhr Entgelt auf Anfrage		

Geschichte

	Einführung in die Ahnenforschung	07.11.26	Q1500
	1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit R. Neas/ M. Betker (Stadtarchiv Mettmann) 24,- €		
NEU	"Ahnenforscherstammtisch"	08.10.26	Q1510
	4x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit R. Neas/ M. Betker (Stadtarchiv Mettmann) 30,- €		

Psychologie und Persönlichkeit

	Farbberatung	19.09.26	Q1700
	1x Sa, 11.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit N. Klinski 42,- € / erm. 27,- €		
	Stilberatung für Frauen	20.09.26	Q1710
	1x So, 11.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit N. Klinski 42,- € / erm. 27,- €		
	Selbstverteidigung und Deeskalation für Frauen	18.11.26	Q1720
	4x Mi, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Schulte/ Z. Shulte 74,- € / erm. 42,- €		
	Konflikte gelassen klären – besser miteinander reden im Alltag. Praktische Strategien für Familie, Partnerschaft und Beruf	14.10.26	Q1730
	1x Mi, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit A. Hesterberg 19,- € / erm. 10,- €		
	Zukunft beginnt jetzt – Zukunft bewusst gestalten Ein Workshop mit Impulsen und angeleiteten Übungen aus Coaching und Mediation	10.11.26	Q1740
	2x Di, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit A. Hesterberg/ A. Testrut 38,- € / erm. 25,- €		
NEU	Beziehung stärken und Konflikte klären. Mehr Verständnis, Klarheit und neue Perspektiven in der Partnerschaft	25.11.26	Q1750
	1x Mi, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit A. Hesterberg 19,- € / erm. 10,- €		
NEU	Lebenssinn und Lebenskunst "Was gibt dem Leben Sinn?"	20.11.26	Q1790
	1x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit C. Schwarz 19,- € / erm. 10,- €		

Ihr
Wunsch-
seminar
fehlt?

Kontakt:
Thomas Krause
Tel.: 02104 1392-50
krause@vhs-mettmann.de



Interkulturelle Kompetenzen

NEU	Workshop: Sicher handeln in kulturell vielfältigen Situationen 1x So, 10.30 Uhr - 14.30 Uhr, mit V. Qassem 60,- €	27.09.26	Q1800
NEU	Online-Workshop: Interkulturelle Kommunikation im Alltag 1x Do, 19.00 Uhr - 22.00 Uhr, mit V. Qassem 48,- € / erm. 24,- €	15.10.26	Q1810

Umwelt

NEU	Live-Online: "Klimakoffer" Online-Seminare aus dem Bereich Klimaanpassung der Verbraucherzentrale NRW div. Online-Veranstaltungen 18.08.26 - 15.12.26, mit Verbraucherzentrale NRW e.V. entgeltfrei	18.08.26	Q1200
-----	--	----------	-------

Finanzen und Recht

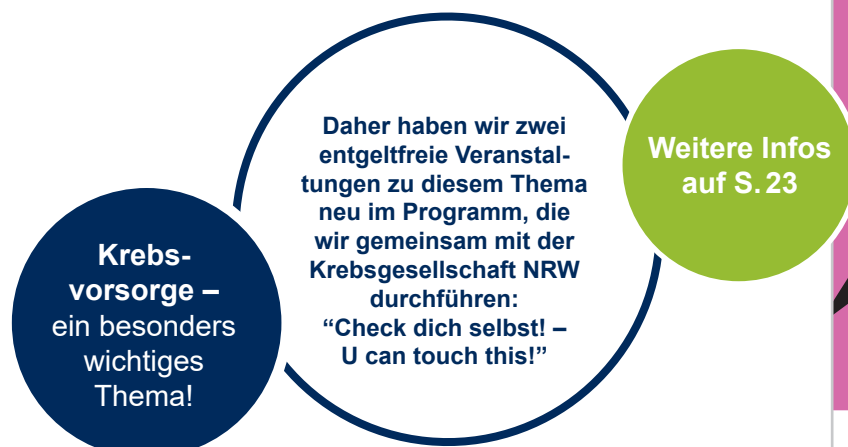
NEU	Live-Online-Seminar: Der Finanzkompass: Geld verstehen und Vermögen aufbauen 1x Fr, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit K. Böhm 25,- €	18.09.26	Q1300
NEU	Live-Online-Seminar: Wissenschaftlicher Vermögensaufbau – Die Strategie des Weltportfolios. Souverän investieren: Rational, evidenzbasiert und unabhängig von Marktprognosen 1x Fr, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit K. Böhm 59,- €	02.10.26	Q1310
NEU	Live-Online-Seminar: Der Versicherungskompass: Strategische Absicherung statt Beitrags-Dschungel 1x Fr, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit K. Böhm 59,- €	13.11.26	Q1320

Pflege und Betreuung

NEU	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung 1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp entgeltfrei	12.10.26	Q1400
NEU	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung 1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp entgeltfrei	09.11.26	Q1410
NEU	Informationsveranstaltung zum Thema Demenz: „Biographiearbeit bei Demenz“ 1x Fr, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr entgeltfrei	04.09.26	Q1610
NEU	Pflegekurs "Leben mit Demenz" 3x Fr, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr entgeltfrei	27.11.26	Q1620
NEU	Ausstellung: Demenz – lebendige Erinnerung „Musik liegt in der Luft“. Ausstellung zum Welt-Alzheimer-Tag 18.09.26 - 29.09.26, jeweils 13.00 Uhr - 18.00 Uhr entgeltfrei	18.09.26	Q1600

Wo findet welcher Kurs statt?

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



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.

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

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

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Tageslehrgang zum Erwerb des Erweiterten Ersten Schulabschlusses (EESA/HSA 10A) 31.08.26 Q5000
1. Semester
Mo-Fr, mit Kursleiterteam
60,- €

Tageslehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (MSA/FOR) 31.08.26 Q5010
1. Semester
Mo-Fr, mit Kursleiterteam
60,- €

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

Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage.



Sie haben Interesse?

Kontakt:

Thomas Krause
Tel.: 02104 1392-50
krause@vhs-mettmann.de

»Kreativität hat viele Seiten«

„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



Musikgeschichte

NEU	Die vielsa(e)ltige Gitarre – zauberhafte Musik zwischen Klassik, Volksmusik, Rock und Pop 1x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden 13,- € / erm. 9,- €	06.10.26	Q2200
NEU	Ernst Theodor Amadeus Hoffmann – ein Jurist zwischen Musik, Literatur und Karikatur Zum 250. Geburtstag E. T. A. Hoffmanns 1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden 13,- € / erm. 9,- €	14.10.26	Q2210
NEU	Musikalische Märchenwelten 4x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden 44,- € / erm. 28,- €	04.11.26	Q2220
NEU	Johann Sebastian Bachs Weihnachtsmusiken 1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden 13,- € / erm. 9,- €	09.12.26	Q2230

vhs-Sinfonieorchester

	Proben – vhs-Sinfonieorchester Mettmann-Wülfrath 14x Di, 19.30 Uhr - 22.00 Uhr, mit F. Ferrari 60,- € / erm. 35,- €	01.09.26	Q2100
NEU	Herbstkonzert des vhs-Sinfonieorchesters Mettmann-Wülfrath 1x Sa, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit F. Ferrari entgeltfrei	10.10.26	Q2110
NEU	Herbstkonzert des vhs-Sinfonieorchesters Mettmann-Wülfrath 1x So, 17.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit F. Ferrari entgeltfrei	11.10.26	Q2112

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.

Instrumente erlernen

NEU	Ukulele spielen(d) lernen an einem Tag Workshop für Pädagog:innen, Erzieher:innen, Tagespflegepersonen, Mitarbeiter:innen der OGS 1x Fr, 11.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit D. Spatz 54,- € / erm. 27,- €	04.12.26	Q2300
	Ukulele und Gitarre – Aufbaukurs 1x Fr, 14.30 Uhr - 17.30 Uhr, mit D. Spatz 54,- € / erm. 27,- €	04.12.26	Q2310

Literatur / Kreatives Schreiben

NEU	Vortrag: "Der Himmel über der Grenze" 1x Do, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit S. Boluri/H. Richartz entgeltfrei	24.09.26	Q1000
NEU	Am Anfang war...das leere Blatt! Einführung in das Kreative Schreiben 1x Sa, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit J. Mittler 44,- € / erm. 27,- €	10.10.26	Q2400
NEU	Ganz von Sinnen?! – , Achtsames Schreiben mit allen Sinnen 1x Sa, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit J. Mittler 33,- € / erm. 22,- €	07.11.26	Q2410

»Ein wirklich vielfältiges Angebot mit immer neuen Kursen«

Kontakt:

Thomas Krause
Tel.: 02104 1392-50
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 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.

Modellbau

"Stammtisch" für Modellbahner und (Wieder)-Einsteiger 13.10.26 Q2800
MoBaTe-Stammtisch-Mettmann 2026-1
 10x Di, 18.30 Uhr - 20.45 Uhr, mit V. Krön
 50,- €

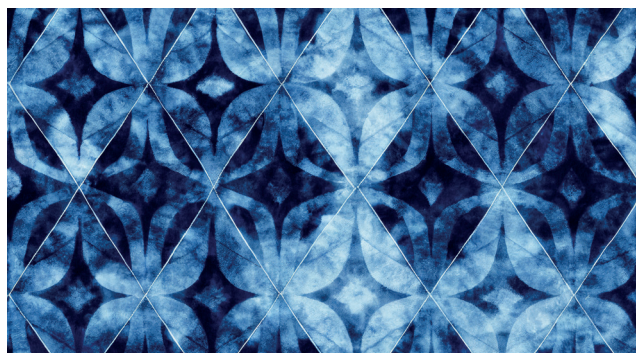
Malen / Zeichnen

Aquarellmalkurs in Wülfrath 10.09.26 Q2620
 12x Do, 18.00 Uhr - 20.15 Uhr, mit B. Bötzer
 147,- € / erm. 79,- €

Malen mit Acryl- oder Aquarellfarbe – du entscheidest! 21.09.26 Q2630
 8x Mo, 18.30 Uhr - 20.30 Uhr, mit D. Schalthöfer
 106,- € / erm. 58,- €

NEU Vom "Vorausdenken und Planen" – zum "Vorausfühlen und Wünschen" 21.11.26 Q2650
Jahresplanung kreativ umgesetzt
 1x Sa & So, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit B. Kreil
 87,- € / erm. 49,- €

NEU Einstieg in die abstrakte Malerei 03.11.26 Q2660
Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren
 5x Di, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit S. Frisch-Trebing
 98,- € / erm. 54,- €



(Textiles) Basteln und Gestalten

Japanische Tuschemalerei "Sumi-e" 10.10.26 Q2600
Anfänger:innen
 1x Sa, 14.30 Uhr - 17.30 Uhr, mit K. Hiraiwa
 22,- € / erm. 11,- €

Japanische Tuschemalerei "Sumi-e" 07.11.26 Q2610
für Fortgeschrittene
 1x Sa, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit K. Hiraiwa
 22,- € / erm. 11,- €

Spitzenklöppeln 08.09.26 Q2700
 12x Di, 15.15 Uhr - 17.30 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming
 147,- € / erm. 79,- €

Spitzenklöppeln 08.09.26 Q2702
 12x Di, 17.30 Uhr - 19.45 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming
 147,- € / erm. 79,- €

Entdecken Sie die kreative Welt des Näh-Cafés! 16.09.26 Q2710
 8x Mi, 16.30 Uhr - 18.30 Uhr, mit N. Bogner
 10,- €

NEU Shibori – japanische Batiktechnik 05.12.26 Q2612
 1x Sa, 13.15 Uhr - 17.00 Uhr, mit K. Hiraiwa
 22,- € / erm. 10,- €

NEU Kreativkurs: Grußkarten mit Brusho und Handlettering 29.11.26 Q2720
 1x So, 12.30 Uhr - 17.00 Uhr, mit A. Bley
 34,- € / erm. 24,- €

Kunst-Workshop: Bock auf BANKSY 13.11.26 Q2730
 2x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit C. Kirchberg-Hoeft
 57,- € / erm. 34,- €

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Fotografie / Bildbearbeitung / Video

Fotoworkshop Architekturfotografie – 12.09.26 Q2550
Der Medienhafen Düsseldorf
 1x Sa, 16.45 Uhr - 20.30 Uhr, mit U. Schmid
 29,- € / erm. 20,- €

Fotoworkshop: Abenteuer Ruhrgebiet 19.09.26 Q2552
– Blaue Stunde im Landschaftspark
Duisburg-Nord
Fotoworkshop Industriekulisse
 1x Sa, 17.00 Uhr - 22.15 Uhr, mit U. Schmid
 38,- € / erm. 24,- €

Fotoworkshop: Abenteuer Ruhrgebiet 13.12.26 Q2554
– Landschaftspark Duisburg-Nord
Fotoworkshop in der illuminierten
Industriekulisse
 1x So, 16.30 Uhr - 21.45 Uhr, mit U. Schmid
 38,- € / erm. 24,- €

Born to be wild - Nomaden der Lüfte – 20.02.27 Q2556
Fotoworkshop Naturfotografie
Exkursion zu den Wildgänsen –
Naturschutzgebiet Xantener Altrhein
 1x Sa, 8.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit U. Schmid
 44,- €

Einführung in die Digitale Fotografie: 08.10.26 Q2500
Kamera und Aufnahme
 1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler
 18,- € / erm. 9,- €

Einführung in die Digitale Fotografie: 28.01.27 Q2502
Kamera und Aufnahme
 1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler
 18,- € / erm. 9,- €

Startup-Fotokurs: 05.12.26 Q2540
Digitalfotografie für Einsteiger:innen –
Funktionsweise von Fotokamera und
Objektiven
 1x Sa & So, 9.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit U. Schmid
 78,- € / erm. 44,- €

Startup-Fotokurs: 09.01.27 Q2542
Digitalfotografie für Einsteiger:innen –
Funktionsweise von Fotokamera und
Objektiven
 1x Sa & So, 9.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit U. Schmid
 78,- € / erm. 44,- €

Fotoworkshop: Smartphone- 12.09.26 Q2520
Fotografie im Neandertal
 1x Sa, 9.30 Uhr - 14.00 Uhr, mit N. Brähler
 23,- € / erm. 12,- €

Smartphone-Fotografie – Mehr als nur 07.11.26 Q2510
ein Schnappschuss!
 1x Sa, 9.30 Uhr - 15.45 Uhr, mit N. Brähler
 32,- € / erm. 21,- €

Fotoworkshop: Smartphone- 23.01.27 Q2522
Fotografie mit der Schwebbahn
Beeindruckende Fotos mit Ihrem
Smartphone
 1x Sa, 9.30 Uhr - 15.00 Uhr, mit N. Brähler
 27,- € / erm. 19,- €

Erstellen eines CEWE-Fotobuches 12.11.26 Q2530
 2x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler
 36,- € / erm. 23,- €



Esskultur: Kochen und Backen

	Kochkurs für Menschen mit und ohne Behinderung	23.09.26	Q2900		Koch-Workshop: Alltagsküche leicht gemacht – Schnelle und gesunde Feierabendküche	01.12.26	Q2964
	10x Mi, 17.30 Uhr - 20.30 Uhr, mit B. Peters/J. Rothe entgeltfrei				1x Di, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit S. Sander		
					26,- € / erm. 18,- €		
	Kochkurs für Männer: Wetten, ich bringe Sie zum Kochen?	07.09.26	Q2910		Koch-Workshop: Udon-Nudeln, Yakitori und Co. Japanische Appetizer	26.09.26	Q2970
	11x Mo, 17.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit A. Boland				1x Sa, 9.30 Uhr - 12.30 Uhr, mit T. Fujimura		
	188,- € / erm. 99,- €				26,- € / erm. 18,- €		
	Kochkurs: Indische Küche – eine Welt der Gewürze und Aromen	08.09.26	Q2920		Koch-Workshop: Japanische Küche – Sushi	07.11.26	Q2972
	6x Di, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr, mit V. Thengumthuruthil				1x Sa, 9.30 Uhr - 12.30 Uhr, mit T. Fujimura		
	117,- € / erm. 64,- €				26,- € / erm. 18,- €		
NEU	Koch-Workshop: Westafrikanische Küche – Noch mehr Spezialitäten aus Gambia (Domoda)	05.09.26	Q2930		Back-Workshop: Dein Weg zum perfekten Burger – Luftige Burger Buns, saftige Patties, ehrlicher Geschmack	19.09.26	Q2950
	1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Darboe				1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Schreiweis		
	34,- € / erm. 22,- €				34,- € / erm. 22,- €		
NEU	Koch-Workshop: Westafrikanische Küche – Pikante Spezialitäten aus Gambia (Cow Foot Pepper Soup & Plasas)	16.01.27	Q2932		Back-Workshop: Faszination Sauerteig – das natürlich gesunde Brot	12.09.26	Q2980
	1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Darboe				1x Sa, 10.00 Uhr - 15.15 Uhr, mit M. Schreiweis		
	34,- € / erm. 22,- €				38,- € / erm. 24,- €		
NEU	Koch-Workshop: ¡Arriba Ándale ¡ – Mexikanische Küche	29.11.26	Q2934		Back-Workshop: Sonntagsbrötchen – luftig und knusprig	20.09.26	Q2982
	1x So, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit A. Babilon				1x So, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Schreiweis		
	34,- € / erm. 22,- €				34,- € / erm. 22,- €		
	Koch-Workshop: Fisch und Scampi	04.12.26	Q2936		Back-Workshop: Baguette-Zauber à la française – Baguette-Tradition	17.10.26	Q2984
	1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed				1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Schreiweis		
	30,- € / erm. 20,- €				34,- € / erm. 22,- €		
	Koch-Workshop: Die Falafel-Tafel	11.09.26	Q2940		Back-Workshop: Faszination Sauerteig – das natürlich gesunde Brot	28.11.26	Q2986
	1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed				DER Workshop für Einsteiger:innen		
	30,- € / erm. 21,- €				1x Sa, 10.00 Uhr - 15.15 Uhr, mit M. Schreiweis		
	Koch-Workshop: Ägyptische vegetarische Küche – Koshari	13.11.26	Q2942		38,- € / erm. 24,- €		
	1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed				Backworkshop: Sauerteigkunst für Fortgeschrittene	05.12.26	Q2988
	30,- € / erm. 20,- €				Von „funktioniert irgendwie“ zu „läuft wie geplant“		
	Koch-Workshop: Perfekte Pasta leicht gemacht – Handgemachte Nudeln und Bolognese im Handumdrehen	10.10.26	Q2952		1x Sa, 10.00 Uhr - 15.15 Uhr, mit M. Schreiweis		
	1x Sa, 10.00 Uhr - 15.15 Uhr, mit M. Schreiweis				38,- € / erm. 24,- €		
	38,- € / erm. 24,- €				Back Workshop: Himmlische Zimtschnecken – die Seele des Zimts	12.12.26	Q2990
NEU	Koch-Workshop: Wraps zum Verlieben – Vom frischen Teig bis zur leckeren Füllung	11.10.26	Q2954		1x Sa, 10.00 Uhr - 13.45 Uhr, mit M. Schreiweis		
	So, 10.00 Uhr - 13.45 Uhr, mit M. Schreiweis				30,- € / erm. 20,- €		
	30,- € / erm. 20,- €						
	Koch-Workshop: Bowl it! Gesund, lecker und absolut im Trend	05.10.26	Q2960				
	1x Mo, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit S. Sander						
	26,- € / erm. 18,- €						
	Koch-Workshop: Meal Prep leicht gemacht – immer gut vorbereitet	05.11.26	Q2962				
	1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit S. Sander						
	26,- € / erm. 18,- €						



Demenz - lebendige Erinnerung

**Ausstellung
zum
Welt-Alzheimer-Tag
Stadtbibliothek
Mettmann
Am Königshof 13**



**Erinnerungsstücke, Eindrücke
und Hörbeispiele aus den 60er
bis 80er Jahren**

Freitag, 18.9. bis Dienstag, 29.9.2026

Mo. / Di. 15-18 Uhr • Do. 10-13 / 15 -18 Uhr • Fr. 15-18 Uhr • Sa. 10-13 Uhr

Bild von Freepik

Stadtbibliothek Mettmann • Städt. Musikschule • Stadtarchiv der Kreisstadt Mettmann • Städt. Wohn- / Pflegeberatung

» Flexibel lernen: vor Ort oder online «

Im zweiten Halbjahr 2026 erwartet Sie an der vhs Mettmann-Wülfrath ein breites Sprachkursangebot: von den beliebten Weltsprachen Englisch, Spanisch, Französisch und Italienisch bis zu besonderen Angeboten wie Schwedisch, Japanisch oder Deutscher Gebärdensprache (DGS).

Flexibel lernen: Wir bieten Ihnen Kursmodelle, die passen. Wählen Sie zwischen klassischen Präsenzkursen mit Gruppenatmosphäre oder bequemen Online-Kursen. So lernen Sie ganz nach Ihren Bedürfnissen – ob vor Ort oder von zu Hause aus – aber immer professionell.



Sprachen

Fremdsprachen & Deutsch



Englisch

Easy English für Anfänger:innen A1 29.09.26 Q3201
9x Di, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit M. Zörner
91,- € / erm. 51,- €

Englisch für Senior*innen A1.2 08.09.26 Q3202
12x Di, 14.45 Uhr - 16.15 Uhr, mit H. Busch
116,- € / erm. 63,- €

Englisch für Senior*innen A1.2 15.09.26 Q3205
10x Di, 14.30 Uhr - 16.00 Uhr, mit M. Bauer
99,- € / erm. 55,- €

English Easy Conversation A2 50+ 09.09.26 Q3212
12x Mi, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit H. Busch
116,- € / erm. 63,- €

English A2 Talk, talk, talk 50+ 09.09.26 Q3214
12x Mi, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit H. Busch
116,- € / erm. 63,- €

English Refresher B1.2 10.09.26 Q3250
12x Do, 9.45 Uhr - 11.15 Uhr, mit M. Bruns
116,- € / erm. 63,- €

Fluency and More in English B1/B2 08.09.26 Q3260
12x Di, 9.15 Uhr - 10.45 Uhr, mit M. Speth
116,- € / erm. 63,- €

English Conversation and Language Practice B1+ 21.09.26 Q3270
10x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit I. Furstenberg
99,- € / erm. 55,- €

Conversation and Discussion B1 / B2 15.09.26 Q3275
10x Di, 16.15 Uhr - 17.45 Uhr, mit M. Bauer
99,- € / erm. 55,- €

English Conversation for Every Day B2 28.09.26 Q3280
9x Mo, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit T. Drummond Nauck
91,- € / erm. 51,- €

English Conversation Plus B2/C1 10.09.26 Q3290
12x Do, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit M. Speth
116,- € / erm. 63,- €

Französisch

Französisch A2.1 14.09.26 Q3304
11x Mo, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit S. Schreibeis
108,- € / erm. 59,- €

Französisch A2.2 07.09.26 Q3306
11x Mo, 17.45 Uhr - 19.00 Uhr, mit G. Martino
92,- € / erm. 51,- €

Niederländisch

Live-Online: Niederländisch von Anfang an – Intensivkurs 07.09.26 Q3700
1x Mo-Fr, 8.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit L. Küpper van Leeuwen
100,- € / erm. 56,- €

Live-Online: Niederländisch von Anfang an 17.09.26 Q3701
11x Do, 9.45 Uhr - 11.15 Uhr, mit L. Küpper van Leeuwen
108,- € / erm. 59,- €

Niederländisch von Anfang an 17.09.26 Q3702
11x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Mackenzie-Owen
108,- € / erm. 59,- €

Niederländisch A1.2 15.09.26 Q3703
11x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Mackenzie-Owen
108,- € / erm. 59,- €

Niederländisch A2.1 16.09.26 Q3706
11x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Mackenzie-Owen
108,- € / erm. 59,- €

Live-Online: Niederländisch B1/B2 18.09.26 Q3710
11x Fr, 8.30 Uhr - 10.00 Uhr, mit L. Küpper van Leeuwen
108,- € / erm. 59,- €

Wo findet welcher Kurs statt?

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

**Fragen zu
den einzelnen
Sprachkursen?**

Kontakt:

Tünde Vallyon
Tel.: 02104 1392-40
vallyon@vhs-mettmann.de

Spanisch

Spanisch A1.2 mit geringen Vorkenntnissen 29.09.26 Q3501
9x Di, 18.45 Uhr - 20.15 Uhr, mit M. Zörner
91,- € / erm. 51,- €

Spanisch A1.2 am Mittwochvormittag 30.09.26 Q3504
9x Mi, 11.15 Uhr - 12.45 Uhr, mit M. Zörner
91,- € / erm. 51,- €

Spanisch A1.2 am Mittwochvormittag 09.09.26 Q3508
11x Mi, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz
108,- € / erm. 59,- €

Spanisch A1.2 am Montagabend 07.09.26 Q3509
11x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Mir Ruiz
183,- € (Kleingruppe)

Spanisch A2.1 am Donnerstagabend 10.09.26 Q3510
11x Do, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz
108,- € / erm. 59,- €

Spanisch A2.1 am Montagabend 07.09.26 Q3530
11x Mo, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz
108,- € / erm. 59,- €

Spanisch für Fortgeschrittene - B1.1 16.09.26 Q3570
11x Mi, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit M. Mir Ruiz
183,- € (Kleingruppe)

NEU Spanisch Workshop: Taller de conversación y gramática práctica 12.09.26 Q3573
1x Sa, 10.00 Uhr - 13.15 Uhr, mit M. Mir Ruiz
29,- € / erm. 20,- €

Spanisch für die Reise 30.09.26 Q3575
9x Mi, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit M. Zörner
91,- € / erm. 51,- €

Spanisch von Anfang an – Intensivwoche 25.01.27 Q3580
1x Mo-Do, 9.00 Uhr - 12.15 Uhr, mit M. Mir Ruiz
92,- €

Bildungsurlaub - Spanisch ohne Vorkenntnisse A1.1. Teil 1: Lektionen 1-4 26.10.26 Q3595
1x Mo-Fr, 9.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Zörner
190,- €

Bildungsurlaub - Spanisch mit geringen Vorkenntnisse A1.1 ab Lektion 5 11.01.27 Q3596
1x Mo-Fr, 9.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Zörner
190,- €

NEU Curso de conversación fácil: ¿Hablamos en español? A2/B1 10.09.26 Q3534
11x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Mir Ruiz
108,- € / erm. 59,- €

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Italienisch

Italienisch von Anfang an 14.09.26 Q3401
11x Mo, 19.15 Uhr - 20.45 Uhr, mit S. Dattisi
108,- € / erm. 59,- €

Italienisch A1.1 mit geringen Vorkenntnissen 14.09.26 Q3402
11x Mo, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr, mit S. Dattisi
108,- € / erm. 59,- €

Italienisch A1.2 07.09.26 Q3403
11x Mo, 19.15 Uhr - 20.45 Uhr, mit G. Martino
108,- € / erm. 59,- €

Live-Online: Italienisch B1.1 11.09.26 Q3416
12x Fr, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit S. Di Mari
116,- € / erm. 63,- €

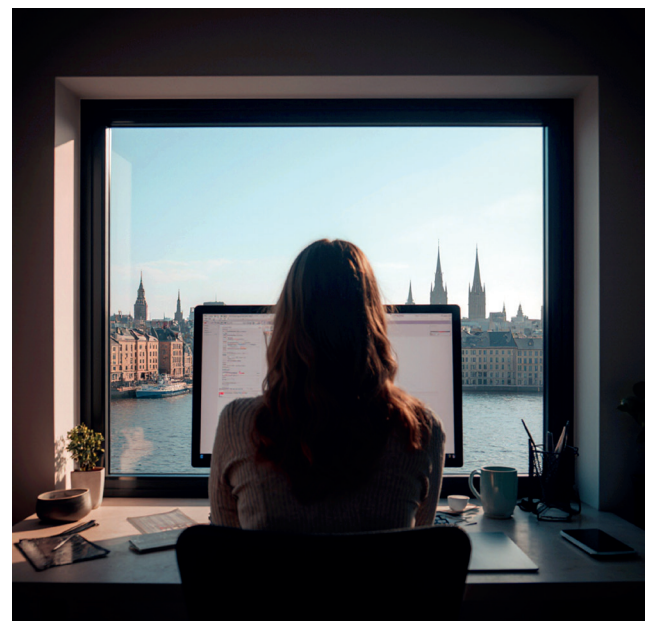
Schwedisch

Live-Online aus Schweden: Schwedisch A1.1. - 2. Semester 21.09.26 Q3660
9x Mo, 18.45 Uhr - 19.45 Uhr, mit H. Grebelius-Wolk
74,- € / erm. 45,- €

Live-Online aus Schweden: Schwedisch B1.1 21.09.26 Q3670
9x Mo, 20.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit H. Grebelius-Wolk
74,- € / erm. 45,- €

NEU Live-Online aus Schweden: En inblick i Sverige – Landeskunde auf Schwedisch B1-B2 10.08.26 Q3675
2x Mo, 18.00 Uhr - 20.15 Uhr, mit H. Grebelius-Wolk
37,- € / erm. 25,- €

KI-generierte Abb.



Arabisch

Arabisch für Teilnehmende mit geringen Sprachkenntnissen	07.09.26	Q3602
8x Mo, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit M. Ahmed		
140,- €		

Japanisch

Live-Online: Japanisch zum Kennenlernen	26.10.26	Q3612
1x Mo-Fr, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Kohno		
69,- €		
Live-Online: Japanisch A1 mit geringen Vorkenntnissen	07.09.26	Q3614
12x Mo, 16.30 Uhr - 18.00 Uhr, mit S. Kohno		
151,- €		
Live-Online: Japanisch Konversationskurs B1	07.09.26	Q3616
12x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Kohno		
151,- €		
Live-Online: Japanisch B1/B2	07.09.26	Q3618
12x Mo, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit S. Kohno		
151,- €		

Deutsche Gebärdensprache

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache	12.09.26	Q3915
1x Sa/So, 9.45 Uhr - 13.45 Uhr, mit O. Leder-Tietz		
50,- €		
Bildungsurlaub - Deutsche Gebärdensprache für Anfänger:innen	26.10.26	Q3950
1x Mo-Fr, 9.00 Uhr - 14.15 Uhr, mit O. Leder-Tietz		
220,- € / erm. 115,- €		



Einbürgerungstest

Einbürgerungstest	09.10.26	Q3112
1x Fr, 9.00 Uhr - 10.00 Uhr, mit T. Vallyon/S. Meuser		
25,- €		
Einbürgerungstest	09.10.26	Q3113
1x Fr, 10.30 Uhr - 11.30 Uhr, mit T. Vallyon/S. Meuser		
25,- €		
Einbürgerungstest	09.12.26	Q3114
1x Mi, 9.00 Uhr - 10.00 Uhr, mit T. Vallyon/S. Meuser		
25,- €		
Einbürgerungstest	09.12.26	Q3115
1x Mi, 10.30 Uhr - 11.30 Uhr, mit T. Vallyon/S. Meuser		
25,- €		

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.

Deutsch als Fremdsprache

Sprachcafé Deutsch	21.09.26	Q3170
10x Mo, 14.30 Uhr - 16.00 Uhr, mit E. Polanz		
10,- €		
Deutsch als Fremdsprache A1.1	14.09.26	Q3160
15x, Mo & Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr		
144,- €		
Deutsch als Fremdsprache A2.1	15.09.26	Q3161
15x, Di & Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr		
144,- €		
Deutsch als Fremdsprache B1.1	14.09.26	Q3163
15x, Mo & Mi, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr		
144,- €		
Basissprachkurs A1.1 - 1. Modul	21.09.26	Q8651
20x, Mo-Do, 8.15 Uhr - 12.15 Uhr, mit I. Teroval-Ferch/ E. Hannert-Himmen		

Wo findet welcher Kurs statt?

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

»Kompetenzen stärken«

In einer Welt, die immer digitaler wird, sind aktuelle digitale Kompetenzen unverzichtbar. Ob im Beruf, im Alltag oder in der Gesellschaft – digitale Technologien prägen unsere Kommunikation, Arbeitsabläufe und sogar das private Leben. Wer hier nicht mitgeht, verliert schnell den Anschluss.

Unser Kursprogramm bietet Ihnen gezielte Weiterbildungen, um Ihre digitalen Fähigkeiten zu stärken und sicher in der digitalen Welt zu agieren.



EDV & Beruf

Digitale und berufliche Bildung



Beratung

Zurück in den Beruf – Offene Sprechstunde der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt 23.09.26 Q4050
1x Mi, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr
entgeltfrei
Weiterer Termin: 07.10.26

Berufsberatung im Erwerbsleben – offene Sprechstunde 13.10.26 Q4060
1x Di, 13.00 Uhr - 16.00 Uhr
entgeltfrei
Weitere Termine: 10.11.26, 08.12.26, 12.01.27

Bildungsurlaub / Intensivkurse

Bildungsurlaub / Intensivseminar: Microsoft 365 – KI für Büro- und Projektorganisation (Zukunftsweisende KI-Integration im M365-Arbeitsumfeld) 14.12.26 Q4550
1x Mo-Mi, jeweils 9.00 Uhr - 16.30 Uhr, mit T. Bradt
250,- €

Bildungsurlaub / Intensivseminar: Social Media und Content Marketing mit Instagram & Co. – Strategien, Tools und Best Practices für eine strukturierte Umsetzung 07.12.26 Q4635
1x Mo-Fr, jeweils 9.00 Uhr - 16.30 Uhr, mit T. Bradt
360,- €

Gesundheit im Beruf

Burnout-Prävention kompakt: Starke Resilienz-Tools für Sie und Ihr Team. Praxis-Workshop für Privatpersonen und Führungskräfte 29.08.26 Q4100
1x Sa, 9.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit B. Blettgen
48,- € / erm. 29,- €

Burnout-Prävention kompakt: Starke Resilienz-Tools für Sie und Ihr Team. Praxis-Workshop für Privatpersonen und Führungskräfte 14.11.26 Q4110
1x Sa, 9.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit B. Blettgen
48,- € / erm. 29,- €

Kaufmännische Bildung

Vorbereitende Buchführung kompakt 17.09.26 Q4201
3x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze
30,- €

Einführung in die Buchführung 22.10.26 Q4203
3x Do, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze
30,- €

Vertiefende Buchführung 12.11.26 Q4205
3x Do, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze
30,- €

Kosten- und Leistungsrechnung 12.11.26 Q4207
3x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze
30,- €

Einstieg in die Finanzbuchhaltung 20.10.26 Q4209
3x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze
30,- €

E-Rechnung verstehen und umsetzen kompakt – für kleine Betriebe und Freie Berufe 10.11.26 Q4211
3x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze
30,- €

Entgeltabrechnung – Basics für den Einstieg 15.09.26 Q4213
3x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze
30,- €

**Fragen
oder
Anregungen?**

Kontakt:

Matthias Wessel
Tel.: 02104 1392-31
wessel@vhs-mettmann.de

Train the Trainer / AEVO

Vorbereitung auf die Aus- bildungseignungsprüfung (AEVO)	23.09.26	Q4150
10x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze		
180,- €		

Arbeitsorganisation

Personalbezogene Aufgaben im Büro – kompakt und praxisnah	09.11.26	Q4250
3x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze		
30,- €		

Effiziente Büroprozesse: Abläufe verstehen und optimieren	17.09.26	Q4300
3x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze		
30,- €		

Informationsmanagement im Büroalltag	22.10.26	Q4305
3x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze		
30,- €		

Projektmanagement kompakt – Kleinprojekte erfolgreich umsetzen	10.11.26	Q4310
3x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze		
30,- €		

Künstliche Intelligenz (KI)

Künstliche Intelligenz im beruflichen Alltag: KI, Prompting und Praxisbeispiele	09.09.26	Q4400
4x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit H. Eisenmenger		
48,- € / erm. 29,- €		

Smarte Power im Büro – Mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten	14.09.26	Q4405
3x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze		
30,- €		

Bewerbungen mit KI – Chancen nutzen, Stolperfallen vermeiden	19.10.26	Q4410
3x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze		
30,- €		

MS Word und MS Copilot – KI gestützte Dokumentenerstellung	19.01.27	Q4540
1x Di, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit T. Bradt		
19,- €		

MS Excel und MS Copilot – KI gestützte Datenanalyse und - visualisierung	21.01.27	Q4545
1x Do, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit T. Bradt		
19,- €		

Anwendungen

Word – digitale Textverarbeitung im Büroalltag	19.10.26	Q4524
3x Mo, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze		
30,- €		

Einführung in MS Word – Präsenzkurs in der vhs	10.11.26	Q4526
3x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Braeske		
40,- € / erm. 25,- €		

Excel im Büroalltag – professionell kalkulieren und visualisieren	09.11.26	Q4530
3x Mo, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze		
30,- €		

Freie Software-Alternativen für Vereine und Initiativen	07.11.26	Q4535
2x Sa, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit V. Hoff		
50,- € / erm. 30,- €		

Präsentieren

Präsentieren mit Wirkung – Medien, Methoden und Reflexion	14.09.26	Q4450
3x Mo, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze		
30,- €		

Tastschreiben / PC-Grundlagen

10-Finger-Tastschreiben am PC	01.10.26	Q4850
5x Do, 18.30 Uhr - 20.15 Uhr, mit C. Tannewitz		
66,- € / erm. 38,- €		

PC-Einsteigerkurs – auch für Ältere	24.09.26	Q4875
6x Do, 9.30 Uhr - 13.00 Uhr, mit C. Tannewitz		
99,- € / erm. 55,- €		



Social Media / Internet

NEU	Social-Media-Training 2x Sa, 9.30 Uhr - 13.30 Uhr, mit F. Steingaß 68,- € / erm. 39,- €	08.08.26	Q4603	●
NEU	Social-Media-Training 2x Sa, 9.30 Uhr - 13.30 Uhr, mit F. Steingaß 68,- € / erm. 39,- €	07.11.26	Q4605	●
NEU	Canva für Einstiger:innen – Nicht nur lernen, wo man klickt, sondern warum ein Design wirklich funktioniert! 3x Mi, 18.00 Uhr - 20.15 Uhr, mit F. Steingaß 58,- € / erm. 34,- €	18.11.26	Q4625	●
	Social Media Marketing mit Instagram – Strategische Content Planung, Reichweitenaufbau und Community Management 1x Mi, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt 38,- €	09.12.26	Q4630	
	WordPress – einfach genial & genial einfach Professionelles Content Management und digitales Marketing 1x Sa, 10.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit T. Bradt 49,- €	16.01.27	Q4640	

Betriebssystem / Netzwerke

	Schnupperkurs: Linux kennenlernen 1x Sa, 10.00 Uhr - 12.15 Uhr, mit H. Eisenmenger 25,- € / erm. 13,- €	14.11.26	Q4960	
	Netzwerke verstehen und aufbauen 4x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit H. Eisenmenger 48,- € / erm. 29,- €	03.11.26	Q4950	

Programmieren

NEU	Python für Einsteiger:innen – Programmieren von Anfang an 6x Di, 18.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit H. Eisenmenger 115,- € / erm. 63,- €	08.09.26	Q4900	
NEU	C# entdecken: Programmieren für Einsteiger:innen 10x Mo, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr, mit T. Braeske 120,- € / erm. 65,- €	21.09.26	Q4905	

Online-Sicherheit / Datenschutz

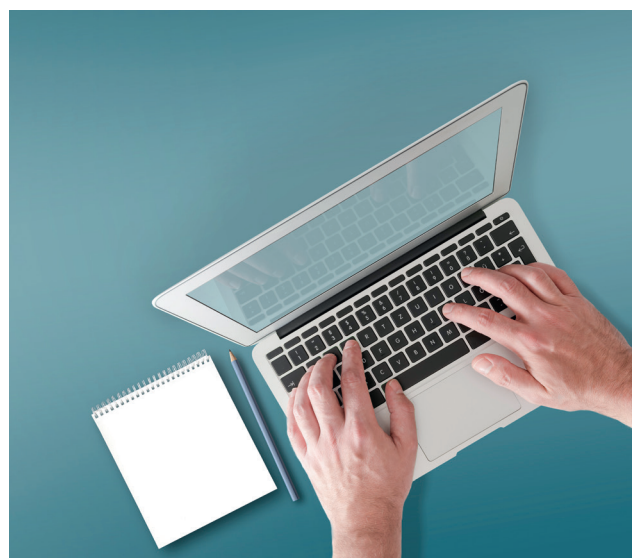
NEU	Datenschutz und DSGVO – verständlich erklärt 2x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit V. Hoff 50,- € / erm. 30,- €	05.11.26	Q4702	●
	Online-Sicherheit für Senior:innen 2x Di, 16.30 Uhr - 18.00 Uhr, mit V. Hoff entgeltfrei	06.10.26	Q4712	

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Veranstaltungen
mit dem roten
Punkt ...

... können von Personen,
die sich in Mettmann
oder Wülfrath ehren-
amtlich engagieren,
entgeltfrei besucht
werden.



»Vielfalt für jedes Bedürfnis«

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Beschwerden – sie ist ein Zusammenspiel aus körperlichem Wohlbefinden, seelischer Balance und einem bewussten Lebensstil. Genau hier setzen die Gesundheitskurse der vhs an: Sie fördern das körperliche und psychische Wohlbefinden und richten sich an Menschen jeden Alters, unabhängig von Vorerfahrung oder Fitnesslevel.

Das Kursangebot ist bewusst breit gefächert. Es reicht von Bewegung, Entspannung und Ernährung bis hin zu Stressbewältigung und Achtsamkeit. Wer seinen Körper aktivieren möchte, findet ebenso passende Formate wie diejenigen, die zur Ruhe kommen oder Techniken zum Umgang mit Alltagsstress erlernen wollen.

Im Zentrum steht dabei immer ein klares Ziel: die Gesundheitskompetenz der Teilnehmenden zu stärken und einen gesunden Lebensstil nachhaltig zu vermitteln. Die Kurse liefern damit nicht nur punktuelle Impulse, sondern befähigen die Teilnehmenden, eigenverantwortlich für ihre Gesundheit zu sorgen – im Alltag, am Arbeitsplatz und in der Freizeit.



Gesundheit Bewegen & Entspannen



Gesundheitsvorträge

NEU	Online-Vortrag: Fettleber – die neue Volkskrankheit 1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. med. I. Schiefke 10,- €	24.09.26	Q6010
NEU	Online-Vortrag: Von Arthrose bis zum Gelenkersatz 1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. med. F. Thorey 10,- €	15.10.26	Q6012
NEU	Online-Vortrag: Einsamkeit als Gesundheitsrisiko 1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit A. Neuber 10,- €	22.10.26	Q6014
NEU	Online-Vortrag: Fit bis ins hohe Alter – Das Essen und das Leben der Hundertjährigen 1x Mi, 19.00 Uhr - 19.45 Uhr, mit S. Fessler 10,- €	04.11.26	Q6018
NEU	Online-Vortrag: Stress & Ernährung: Der Einfluss von Stresshormonen auf Hunger & Verdauung 1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit K. Reinemuth 10,- €	20.01.27	Q6020

Senior:innen-Gesundheit

Yoga auf dem Stuhl für Senior:innen und Teilnehmende mit Einschränkungen. 12x Mo, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit A. Burger 80,- € / erm. 45,- €	07.09.26	Q6205
Fitness und Beweglichkeit auch im hohen Alter 12x Fr, 11.15 Uhr - 12.00 Uhr, mit E. Klatt 60,- € / erm. 35,- €	11.09.26	Q6435
Sitzgymnastik und Sturzprävention für Senior:innen 14x Mi, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit C. Rösch 90,- € / erm. 50,- €	02.09.26	Q6555
Pilates – auch für Teilnehmende mit gesundheitlichen Einschränkungen 10x Do, 11.15 Uhr - 12.15 Uhr, mit C. Hüsgen 68,- € / erm. 39,- €	10.09.26	Q6508
Rücken- und Sitzgymnastik 11x Mi, 9.00 Uhr - 10.00 Uhr, mit T. Tereshchenko 64,- € / erm. 37,- €	16.09.26	Q6550
Fitness- und Ausgleichsgymnastik 11x Mi, 10.15 Uhr - 11.15 Uhr, mit T. Tereshchenko 64,- € / erm. 37,- €	16.09.26	Q6552

Krebsvorsorge

NEU	"Check dich selbst" – U can touch this: Brustkrebs Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Krebsgesellschaft NRW e.V. 1x Mi, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr entgeltfrei	14.10.26	Q6015
NEU	"Check dich selbst" – U can touch this: Hodenkrebs Ein Veranstaltung in Kooperation mit der Krebsgesellschaft NRW e.V. 1x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. P. Albers entgeltfrei	03.11.26	Q6016

Wo findet welcher Kurs statt?

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

**Ihnen fehlt
ein ganz
bestimmtes
Angebot?**

Kontakt:

Matthias Wessel
Tel.: 02104 1392-31
wessel@vhs-mettmann.de

Pflege und Betreuung

NEU	Informationsveranstaltung zum Thema Demenz: „Biographiearbeit bei Demenz“	04.09.26	Q1610
	1x Fr, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr entgeltfrei		
NEU	Pflegekurs „Leben mit Demenz“	27.11.26	Q1620
	3x Fr, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr entgeltfrei		
NEU	Ausstellung: Demenz – lebendige Erinnerung „Musik liegt in der Luft“. Ausstellung zum Welt-Alzheimer-Tag	18.09.26	Q1600
	18.09.26 - 29.09.26, 13.00 Uhr - 18.00 Uhr, entgeltfrei		

Wo findet welcher Kurs statt?

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



Fitness und Training

Fitness und BodyPower	09.09.26	Q6425
11x Mi, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr, mit I. Rössler 71,- € / erm. 41,- €		
Fitness und BodyPower	09.09.26	Q6427
11x Mi, 19.15 Uhr - 20.15 Uhr, mit I. Rössler 71,- € / erm. 41,- €		
Fitness und BodyPower	11.09.26	Q6429
11x Fr, 8.45 Uhr - 9.45 Uhr, mit E. Klatt 71,- € / erm. 41,- €		
Fitness und Beweglichkeit auch im hohen Alter	11.09.26	Q6435
12x Fr, 11.15 Uhr - 12.00 Uhr, mit E. Klatt 60,- € / erm. 35,- €		
Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken	07.09.26	Q6450
12x Mo, 16.15 Uhr - 17.15 Uhr, mit G. Rienas 42,- € / erm. 26,- €		
Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken	07.09.26	Q6452
12x Mo, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr, mit G. Rienas 42,- € / erm. 26,- €		
Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken	08.09.26	Q6454
12x Di, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit G. Rienas 48,- € / erm. 29,- €		
Pilates	09.09.26	Q6500
10x Mi, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit C. Hüsgen 68,- € / erm. 39,- €		
Pilates	09.09.26	Q6502
10x Mi, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr, mit C. Hüsgen 68,- € / erm. 39,- €		
Pilates	09.09.26	Q6504
10x Mi, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr, mit C. Hüsgen 68,- € / erm. 39,- €		
Pilates	10.09.26	Q6506
10x Do, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr, mit C. Hüsgen 68,- € / erm. 39,- €		
Pilates - auch für Teilnehmende mit gesundheitlichen Einschränkungen	10.09.26	Q6508
10x Do, 11.15 Uhr - 12.15 Uhr, mit C. Hüsgen 68,- € / erm. 39,- €		
Sitzgymnastik und Sturzprävention für Senior:innen	02.09.26	Q6555
14x Mi, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit C. Rösch 90,- € / erm. 50,- €		
Rücken- und Sitzgymnastik	16.09.26	Q6550
11x Mi, 9.00 Uhr - 10.00 Uhr, mit T. Tereshchenko 64,- € / erm. 37,- €		
Fitness- und Ausgleichsgymnastik	16.09.26	Q6552
11x Mi, 10.15 Uhr - 11.15 Uhr, mit T. Tereshchenko 64,- € / erm. 37,- €		

Entspannungsverfahren / Stressbewältigung / Massage

NEU	Burnout-Prävention kompakt: Starke Resilienz-Tools für Sie und Ihr Team Praxis-Workshop für Privatpersonen und Führungskräfte	14.11.26	Q4110
	1x Sa, 9.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit B. Blettgen 48,- € / erm. 29,- €		
	Tief entspannt und erholt mit der Teschler Energiemassage. Massagetechniken für Paare	21.11.26	Q6115
	1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit C. Frank 38,- € / erm. 19,- €		
	Tief entspannt und erholt mit der Teschler Energiemassage. Massagetechniken für Paare	12.12.26	Q6117
	1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit C. Frank 38,- € / erm. 19,- €		
	Klang und Reisen	02.11.26	Q6150
	3x Mo, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit U. Schäfer 26,- € / erm. 13,- €		
	Workshop: Relaxed! – Der Frauen-Wohlfühltag Entspannung lässt sich lernen	07.11.26	Q6155
	1x Sa, 10.15 Uhr - 15.30 Uhr, mit B. Engels 46,- € / erm. 28,- €		
	Workshop: Atem, Klang und Meditation – ein entspannter Nach- mittag rund um verschiedene, kreative Meditationsformen	28.11.26	Q6160
	1x Sa, 10.15 Uhr - 14.45 Uhr, mit B. Engels 40,- € / erm. 25,- €		
	Lachyoga	14.09.26	Q6254
	12x Mo, 18.15 Uhr - 19.00 Uhr, mit I. Bruns 62,- € / erm. 36,- €		

Medizin / Heilverfahren

NEU	Starte gestärkt und voller Energie in die kalte Jahreszeit! Rundum gesund mit der Teschler Meridian-Arbeit!	12.09.26	Q6112
	1x Sa, 9.30 Uhr - 15.00 Uhr, mit R. Cernko 38,- € / erm. 19,- €		
NEU	Starte gestärkt und voller Energie in die kalte Jahreszeit Rundum gesund mit der Teschler Meridian-Arbeit!	21.11.26	Q6114
	1x Sa, 9.30 Uhr - 15.00 Uhr, mit R. Cernko 38,- € / erm. 19,- €		

Tai Chi / Qi Gong

Tai Chi für Teilnehmende ohne und mit Vorkenntnissen	07.09.26	Q6350
12x Mo, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Kobrig 115,- € / erm. 63,- €		
Tai Chi für Teilnehmende ohne und mit Vorkenntnissen	10.09.26	Q6360
12x Do, 19.15 Uhr - 20.45 Uhr, mit M. Kobrig 115,- € / erm. 63,- €		
Qi Gong für die Generation 50+. Harmonie für Körper, Geist und Seele	08.09.26	Q6305
12x Di, 16.00 Uhr - 17.15 Uhr, mit M. Kobrig 64,- € / erm. 37,- €		
Qi Gong für alle. Ein inklusiver Gesundheitskurs für mehr Wohlbefinden.	10.09.26	Q6310
12x Do, 17.30 Uhr - 18.45 Uhr, mit S. Blase 55,- € / erm. 33,- €		

Tanz / Latin Dance

NEU	Salsa Open Shines – Schnupperkurs	08.09.26	Q6600
	1x Di, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Nabiga 10,- € / erm. 5,- €		
NEU	Salsa Open Shines	22.09.26	Q6605
	10x Di, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Nabiga 98,- € / erm. 54,- €		

Wo findet welcher Kurs statt?

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



KI-generierte Abbildung

Yoga-Kurse

Yoga auf dem Stuhl für Senior:innen und Teilnehmende mit Einschränkungen.	07.09.26	Q6205
12x Mo, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit A. Burger 80,- € / erm. 45,- €		
Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen	07.09.26	Q6210
12x Mo, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr, mit A. Burger 115,- € / erm. 63,- €		
Yoga 55+	08.09.26	Q6212
12x Di, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr, mit A. Burger 115,- € / erm. 63,- €		
Hatha Yoga am Montag	28.09.26	Q6215
8x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit N. Di Battista 80,- € / erm. 45,- €		
Hatha Yoga am Mittwoch	09.09.26	Q6216
12x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit V. Zerres 115,- € / erm. 63,- €		
Hatha Yoga am Donnerstag	10.09.26	Q6217
12x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit V. Zerres 115,- € / erm. 63,- €		
Fasziyoga	08.09.26	Q6224
10x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit C. Clanzett 97,- € / erm. 54,- €		
Yoga für den Rücken	07.09.26	Q6200
9x Mo, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit U. Schäfer 88,- € / erm. 49,- €		
Yoga für den starken Rücken	08.09.26	Q6203
10x Di, 16.45 Uhr - 18.15 Uhr, mit C. Clanzett 97,- € / erm. 54,- €		
Kundalini Yoga für einen gesunden Rücken	07.09.26	Q6240
9x Mo, 16.15 Uhr - 17.45 Uhr, mit U. Schäfer 89,- € / erm. 49,- €		
Kundalini Yoga für einen gesunden Rücken	10.09.26	Q6242
9x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit U. Schäfer 89,- € / erm. 50,- €		
Kundalini Yoga für einen gesunden Rücken	10.09.26	Q6244
9x Do, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit U. Schäfer 89,- € / erm. 50,- €		

Yin Yoga & Faszien	28.09.26	Q6230
8x Mo, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit N. Di Battista 80,- € / erm. 45,- €		
Yin Yoga – Sanfte Praxis für tiefe Entspannung	10.09.26	Q6233
12x Do, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit V. Zerres 115,- € / erm. 63,- €		
Yin Yoga	03.11.26	Q6235
6x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Weiß 63,- € / erm. 37,- €		
Yin Yoga	03.11.26	Q6237
6x Di, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit A. Weiß 63,- € / erm. 37,- €		
Gelassenheit pur – Tiefenentspannung mit Meditation und Yoga Nidra	09.09.26	Q6239
12x Mi, 19.35 Uhr - 20.50 Uhr, mit V. Zerres 97,- € / erm. 54,- €		
Lachyoga	14.09.26	Q6254
12x Mo, 18.15 Uhr - 19.00 Uhr, mit I. Bruns 62,- € / erm. 36,- €		

Yoga-Workshops

Yoga-Workshop: Yoga zur Herbstwende – zwischen Licht und Dunkel	27.09.26	Q6261
1x So, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit V. Zerres 26,- € / erm. 15,- €		
Yoga-Workshop: Neumond Yoga – Dunkelheit als Quelle	11.10.26	Q6262
1x So, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit V. Zerres 26,- € / erm. 15,- €		
Yoga-Workshop: Dunkelmond Yoga – Loslassen, Leere & innere Reinigung	08.11.26	Q6264
1x So, 13.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit V. Zerres 26,- € / erm. 15,- €		
Yoga-Workshop: Yoga im Winterlicht – Weihnachtsspecial für Herz und Seele	20.12.26	Q6265
1x So, 13.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit V. Zerres 26,- € / erm. 15,- €		

NEU
in
Mettmann

Mamasté
Schwangerschaftsyoga
für werdende Mütter
ab 07. September
10x Mo, 16.00 - 17.30 Uhr
mit C. Clanzett
97,- € / erm. 54,- €

Erleben Sie eine bewusste Zeit mit sanften Yogaübungen, die Beweglichkeit fördern und typische Schwangerschaftsbeschwerden lindern. Gezielte Atem- und Entspannungstechniken stärken die Verbindung zu Ihrem Baby und bereiten Sie optimal auf die Geburt vor. Ohne Vorkenntnisse – für alle Schwangerschaftsphasen geeignet!



Junge vhs für Kinder & Jugendliche



Online-Wissen

NEU	vhs.KinderUni: Wölfe in Deutschland	27.09.26	Q9900
	1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit B. Oftring		5,- €
	vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?	01.11.26	Q9902
	1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit Dr. J. Mallow		5,- €
NEU	vhs.KinderUni: Orcas, die geschicktesten Jäger der Meere	29.11.26	Q9904
	1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit Dr. T. Henningsen		5,- €
NEU	vhs.KinderUni: Achtung, Sternschnuppe!	24.01.27	Q9906
	1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit H. Thiel		5,- €

Babysitter-Führerschein

Babysitter-Führerschein für Jugendliche ab 12 Jahren	06.11.26	Q9000
2x Fr, 15.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit M. Müller-Meskamp		44,- €

Katzensitter-Führerschein

NEU	Katzenführerschein für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 14 Jahren	10.10.26	Q9100
	1x Sa, 11.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit S. Doblmayr		12,- €
NEU	Katzenführerschein für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 14 Jahren	28.11.26	Q9110
	1x Sa, 11.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit S. Doblmayr		12,- €

Kreatives

NEU	Kreativkurs: Mit Ministempel Hintergründe, Collagen und Cartoons erstellen. Workshop für Kinder ab 10 Jahren	21.11.26	Q9200
	1x Sa, 13.00 Uhr - 17.30 Uhr, mit A. Bley		28,- € / erm. 19,- €

Wir arbeiten
für Euch an
neuen Ideen.

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

Es gibt regelmäßig neue
Angebote.

**Eure
Wünsche
sind uns
wichtig!**

Kontakt:

Tünde Vallyon
Tel.: 02104 1392-40
vallyon@vhs-mettmann.de



Schon angemeldet?
www.vhs-mettmann.de

Die Benutzung unseres Internet-
auftritts fällt Ihnen schwer?

Kein Problem. Sprechen Sie uns
an. Wir zeigen Ihnen gerne persön-
lich, wie Sie sich auf unseren Web-
seiten informieren können und Ihre
vhs-Kurse buchen.

Aber natürlich können Sie sich auch
weiterhin persönlich, telefonisch
oder per E-Mail anmelden.