

vhs



Volkshochschule
Mettmann-Wülfrath

Die vhs –
Kursangebote
für die ganze
Familie!



Die neuen
vhs-Kurse
August '25 –
Januar '26

Immer informiert
sein? Dann folgt
uns auf Instagram
und Facebook.

vhs –
sei dabei!



Inhalt

-  Schulabschlüsse..... 3
-  Gesellschaft - Politik - Umwelt.. 4 – 7
-  Kultur & Kreatives..... 8 – 12
-  Sprachen 14 – 17
-  Sprachen 18 – 21
-  Gesundheit 22 – 26
-  Junge vhs 27

Impressum:

Herausgeber: vhs Mettmann-Wülfrath
 Inhalt, Satz, Druck: vhs Mettmann-Wülfrath
 Redaktionsschluss: 09.07.2025

Bildnachweise:

Titelbild: Man888/stock.adobe.com
 Seite 3: Rido/stock.aobe.com
 Seite 4: Proxima Studio/stock.aobe.com
 bernardbodo/stock.aobe.com
 Seite 6: Studio Dva Kera/stock.adobe.com
 Seite 7: NAMPIX/stock.aobe.com
 Seite 8: laristikstefania/stock.aobe.com
 adragan/stock.aobe.com
 Seite 9/10: Tobias Kaiser
 Seite 11: Taras Rudenko /stock.aobe.com
 Seite 12: Pixel-Shot/stock.aobe.com
 Seite 14: Kittiphan/stock.aobe.com
 Lisa/stock.aobe.com
 Seite 17: Photographee.eu /stock.aobe.com
 Seite 18: Christian Horz/stock.aobe.com
 luismolineri/stock.aobe.com
 Seite 19: perfectlab/istockphoto.com
 Seite 20: Prostock-studio/stock.aobe.com
 tampatra/stock.aobe.com
 Take Production/stock.aobe.com
 Seite 22: bernardbodo /stock.aobe.com
 Prostock-studio/stock.aobe.com
 Seite 24: MaxFrost/stock.aobe.com
 Kalim/stock.aobe.com
 Africa Studio/stock.aobe.com
 Rückseite: perfectlab/istockphoto.com

Liebe Leserinnen und Leser,

mit großer Freude und ein wenig Stolz präsentieren wir Ihnen das neue vhs-Kursprogramm – und feiern zugleich ein ganz besonderes Jubiläum: 50 Jahre vhs Mettmann-Wülfrath! Seit einem halben Jahrhundert steht unsere Einrichtung für lebenslanges Lernen, persönliche Weiterentwicklung und gesellschaftlichen Austausch. Was 1975 mit der Bildung des vhs-Zweckverbandes begann, ist heute eine lebendige Bildungslandschaft mit einem vielfältigen Angebot für Menschen jeden Alters.

Bildung verbindet Generationen, Kulturen und Ideen. Unsere vhs ist ein Ort der Begegnung, an dem Neugier, Kreativität und Offenheit gelebt werden. Das Jubiläumsjahr nehmen wir zum Anlass, auf unsere Geschichte zurückzublicken und gleichzeitig den Blick nach vorn zu richten: Mit neuen Kursen, spannenden Formaten und bewährten Klassikern möchten wir Sie auch weiterhin auf Ihrem Bildungsweg begleiten.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen, die unsere Volkshochschule in den vergangenen fünf Jahrzehnten geprägt haben – Kursleitenden, Teilnehmenden, Mitarbeitenden und Unterstützenden. Ihr Engagement und Ihre Begeisterung machen unsere vhs zu dem, was sie ist: ein besonderer Ort des Miteinanders und des Lernens.

Wir laden Sie ein, das neue Programm zu entdecken, sich inspirieren zu lassen und gemeinsam mit uns das Jubiläum zu feiern. Auf die nächsten 50 Jahre voller Wissen, Begegnungen und neuer Horizonte!

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



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?

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

Tageslehrgang zum Erwerb des Erweiterten Ersten Schulabschlusses (EESA/HSA 10A) 01.09.25 N5001
1. Semester
Mo-Fr, 8.15 Uhr - 13.30 Uhr, mit Kursleiterteam
60,- €

Tageslehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (MSA) 25.08.25 N5006
1. Semester
Mo-Fr, 8.15 Uhr - 14.25 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

»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, das Ihnen die Möglichkeit zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln bietet. Erweitern Sie Ihre Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen mit anderen interessierten Teilnehmenden und professionellen Kursleitungen.





Gesellschaft / Politik / Geschichte

NEU	Vortrag: Nach dem 16.04.1945 - Wie ging das Leben in Mettmann weiter? 1x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit R. Köster engeltfrei	16.09.25	N1100
NEU	Vortrag: Die Bewältigung des "braunen Erbes" in Mettmann und Umgebung 1x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit R. Köster engeltfrei	07.10.25	N1102
NEU	Live-Online: Sichere Quellen, starke Demokratie - Recherche als Beruf(ung) Werkstattbericht der Rechercheinheit von Information, Dokumentation und Archive (SR/SWR) 1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit L. Wernhöfer/E. Matzel engeltfrei	09.10.25	N1800
NEU	Live-Online: Deepfake und Desinformation Fälschungssichere Metadaten für echte Inhalte in Zeiten von Deepfake und Desinformation 1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit K. Warmuth engeltfrei	23.10.25	N1810
NEU	Live-Online: ARD Retro – Zurück in die Zukunft UND: Was macht die ARD wertvoll? Doppeltermin (2 x 30 min. zzgl. Fragen): ARD retro & Public Value 1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Tazbir/M. Heydenreich engeltfrei	06.11.25	N1820
NEU	Live-Online: Newsroom So arbeitet eine Nachrichtenredaktion 1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit J. Schönicke engeltfrei	04.12.25	N1830
NEU	Live-Online: Pressefreiheit Ein Grundrecht wird bedroht 1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit D. Schiller/ N. Luer engeltfrei	18.12.25	N1840
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

Führungen / Besichtigungen

	Einführung in das Judentum Besuch der Synagoge 1x Mi, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, Synagoge Düsseldorf engeltfrei	29.10.25	N1110
NEU	Führung „Architektur und Politik: Ein Spaziergang vom Behrensbau zum Landtag Nordrhein-Westfalen“ 1x Fr, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit T. Krause engeltfrei	07.11.25	N1120
	Besuch des Landtages von Nordrhein-Westfalen 1x Mi, 12.15 Uhr - 15.45 Uhr, mit T. Krause engeltfrei	26.11.25	N1130
	Wir entdecken Pilze im Mettmanner Stadtwald 1x Mi, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit Dr. R. Thebud-Lassak 19,- € / erm. 10,- €	15.10.25	N1200

Weitere Exkursionen finden Sie auf Seite 9!

Fachtagung

NEU	Fachtagung: Von Babyboomern bis Gen Z: Vorurteile erkennen, Chancen nutzen 1x Do, 9.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit J. Katzer/T. Krause 60,- €	13.11.25	N1600
-----	---	----------	-------

Ahnenforschung

NEU	Einführung in die Ahnenforschung 1x Sa, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit R. Neas/M. Betker/ J. Muhlack 24,- €	08.11.25	N1650
-----	---	----------	-------

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

Pflege und Betreuung

	Basisqualifizierung "Unterstützung im Alltag" (nach § 45a SGB XI; gem. §8 AnFöVO) 10x Do, 18.30 Uhr - 20.45 Uhr 180,- €	18.09.25	N1500
	Leben mit Demenz - Kurs 4x Mi, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit M. Stickleby engeltfrei	08.10.25	N1510
NEU	Pflegekursvertiefende Veranstaltung: Ich sorge gut für mich - dann sorge ich auch gut für dich! 1x Di, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit M. Thöne engeltfrei	09.09.25	N1512
NEU	Letzte Hilfe-Kurs 1x Do, 15.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit C. Heilmann/N. Weber engeltfrei	13.11.25	N1520
NEU	Ausstellung: Demenz - lebendige Erinnerung Ausstellung zum Welt-Alzheimer-Tag 16.09.25 - 29.09.25, Stadtbibliothek Mettmann engeltfrei	16.09.25	N1530
	Gesetzliche Betreuung im Ehrenamt Fortbildungsveranstaltung für ehrenamtliche Betreuer*innen nach dem Betreuungsrecht 1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp engeltfrei	08.09.25	N1400
	Gesetzliche Betreuung im Ehrenamt Fortbildungsveranstaltung für ehrenamtliche Betreuer*innen nach dem Betreuungsrecht 1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp engeltfrei	10.11.25	N1430
NEU	Gesundheitssorge und Aufenthaltbestimmungsrecht Fortbildungsveranstaltung für ehrenamtliche Betreuer*innen nach dem Betreuungsrecht 1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp engeltfrei	25.09.25	N1410
	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung 1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp engeltfrei	06.10.25	N1420
	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung 1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp engeltfrei	24.11.25	N1422
NEU	Unterstützende Entscheidungsfindung in der rechtlichen Betreuung Fortbildungsveranstaltung für ehrenamtliche Betreuer*innen nach dem Betreuungsrecht 1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp engeltfrei	04.12.25	N1440

Psychologie und Persönlichkeit

NEU	Ein letzter Weg voller Liebe – Für den Abschied Vorsorge treffen. 1x Sa, 17.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit S. Emmerich 20,- € / erm. 11,- €	15.11.25	N1730
	Einsamkeit - ein ehrlicher Moment 1x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit C. Schwarz 20,- € / erm. 10,- €	19.09.25	N1700
	"Ordnung ist das halbe Leben..." - Anregungen für mehr Struktur 1x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit C. Schwarz 20,- € / erm. 10,- €	21.11.25	N1710
	Workshop: Vom "Hören und Sagen" - Missverständnissen auf der Spur 1x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit C. Schwarz 20,- € / erm. 10,- €	12.12.25	N1720
	Selbstverteidigung und Deeskalation für Frauen 4x Mi, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Schulte/Z. Shulte 66,- € / erm. 38,- €	19.11.25	N1750
NEU	Mediation und Konfliktcoaching – Praktische Hilfe bei familiären und partnerschaftlichen Konflikten 1x Do, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit A. Hesterberg 19,- € / erm. 10,- €	09.10.25	N1760
NEU	Beziehung vertiefen oder respektvoll trennen? Wie Paarmediation bei Konflikten unterstützt 1x Do, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit A. Hesterberg 19,- € / erm. 10,- €	27.11.25	N1770
NEU	Deep Democracy – Alle Stimmen zählen! 5x Mo, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit E. Burchartz 59,- € / erm. 35,- €	27.10.25	N1790
	Farbberatung 1x Sa, 11.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit N. Klinski 42,- € / erm. 27,- €	20.09.25	N1740
	Stilberatung für Frauen 1x So, 11.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit N. Klinski 42,- € / erm. 27,- €	21.09.25	N1742

Einander besser kennenlernen – Veranstaltungen für mehr Respekt und Toleranz

NEU	Wie lesen eigentlich blinde Menschen? Eine Veranstaltung aus der Reihe 'Einander besser kennenlernen - Veranstaltungen für mehr Respekt und Toleranz' 1x Mi, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit J. Thon engeltfrei	08.10.25	N1550
-----	---	----------	-------

Verbraucherfragen / Umwelt

Live-Online: Vortrag "Sonnenstrom vom Balkon" 11.11.25 N1220
1x Di, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, Verbraucherzentrale NRW e.V.
engeltfrei

Live-Online: Vortrag "Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen" 06.10.25 N1230
1x Mo, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, Verbraucherzentrale NRW e.V.
engeltfrei

Live-Online-Seminar: Von Grau zu Grün - Was Entsiegelung rund ums Haus bringt 19.09.25 N1250
1x Fr, 12.00 Uhr - 12.30 Uhr, Verbraucherzentrale NRW e.V.
engeltfrei

Live-Online-Seminar: Mit Fassadenbegrünung zu mehr Wohnqualität - so geht's! 01.10.25 N1260
1x Mi, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr, Verbraucherzentrale NRW e.V.
engeltfrei

Live-Online-Seminar: Schutz vor Starkregen 07.10.25 N1270
1x Di, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, Verbraucherzentrale NRW e.V.
engeltfrei

Live-Online-Seminar: Prüfung und Sanierung von Abwasserleitungen 29.10.25 N1272
1x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, Verbraucherzentrale NRW e.V.
engeltfrei

NEU **Live-Online-Seminar: Die Klima-Verbindung - Dachbegrünung plus Photovoltaik** 03.12.25 N1280
1x Mi, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr, Verbraucherzentrale NRW e.V.
engeltfrei

NEU **Live-Online-Seminar: „Klima und Mensch“ Was hat der Mensch mit dem Klimawandel zu tun?** 08.10.25 N1290
1x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit Prof. Dr. M. Latif
engeltfrei

NEU **Live-Online-Seminar: "Klima und Gesundheit" Gesundheitskompetent handeln für eine lebenswerte Zukunft** 04.11.25 N1292
1x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit Dr. J. Weilbacher
engeltfrei

NEU **Live-Online-Seminar: "Klima und Digitalisierung" Gesellschaftliche Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten** 03.12.25 N1294
1x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Bömelburg
engeltfrei

Wo findet welcher Kurs statt?

I = Mettmann I = Wülfrath

I = Exkursion I = Online-Kurs

Live-Online: Vortrag "Sonnenstrom vom Dach" 20.11.25 N1222
1x Do, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, Verbraucherzentrale NRW e.V.
engeltfrei

Live-Online: Vortrag "Energetisch sanieren - vom Keller bis zum Dach" 10.12.25 N1234
1x Mi, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, Verbraucherzentrale NRW e.V.
engeltfrei

Live-Online: Vortrag "Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus" 16.12.25 N1240
1x Di, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, Verbraucherzentrale NRW e.V.
engeltfrei

Finanzen und Recht

Live-Online-Seminar: 17 komplett unterschätze Risiken beim ersten Immobilienkauf (Anlage und Eigennutzung) 15.09.25 N1300
1x Mo, 19.00 Uhr - 21.15 Uhr, mit R. Schütt
18,- €

Live-Online - Steigende Zinsen! Hauskaufformel: Wie viel Haus kann ich mir überhaupt noch leisten? 22.09.25 N1310
3x Mo, 19.00 Uhr - 20.55 Uhr, mit R. Schütt
47,- €

Live-Online: Meine erste Immobilienfinanzierung - was muss ich wissen? 27.10.25 N1320
3x Mo, 19.00 Uhr - 20.55 Uhr, mit R. Schütt
47,- €

Live-Online - interaktiv: Sind Sie Vermieter*in? Mietnomaden vermeiden mit der Einfach-Sicher-Vermieten-Formel 26.11.25 N1330
1x Mi, 18.45 Uhr - 20.15 Uhr, mit R. Schütt
12,- €



»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



Führungen / Besichtigungen

Führung: Blick hinter die Kulissen der Mono Manufaktur 08.10.25 N1000
1x Mi, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr
7,- €

Führung durch das WDR-Funkhaus Düsseldorf 03.12.25 N1020
1x Mi, 13.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit T. Krause
entgeltfrei

Duftseminar im 4711 Traditionshaus Tauchen Sie ein in die Duftwelten! 29.11.25 N1030
1x Sa, 11.00 Uhr - 12.30 Uhr
39,- €

Oper

Ballett: Soirée Ravel 14.09.25 N2000
1x So, 18.30 Uhr - 21.00 Uhr
33,- €

Oper Düsseldorf: Prima la Mamma! - Premiere 25.10.25 N2002
1x Sa, 19.30 Uhr - 22.15 Uhr
33,- €

Oper Düsseldorf: Comedian Harmonists - Best of 28.11.25 N2004
1x Fr, 19.30 Uhr - 20.45 Uhr
33,- €

Oper Düsseldorf: Die Zauberflöte 10.12.25 N2006
1x Mi, 19.30 Uhr - 22.15 Uhr
33,- €

Musikgeschichte

40 Jahre Musikseminare mit Karl-Heinz Kensche 03.11.25 N2200
1x Mo, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit K. Kensche
12,- € / erm. 8,- €

"He Figaro!" - Zu den Vertonungen aus Beaumarchais' "Figaro"-Trilogie 08.10.25 N2210
1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden
12,- € / erm. 8,- €

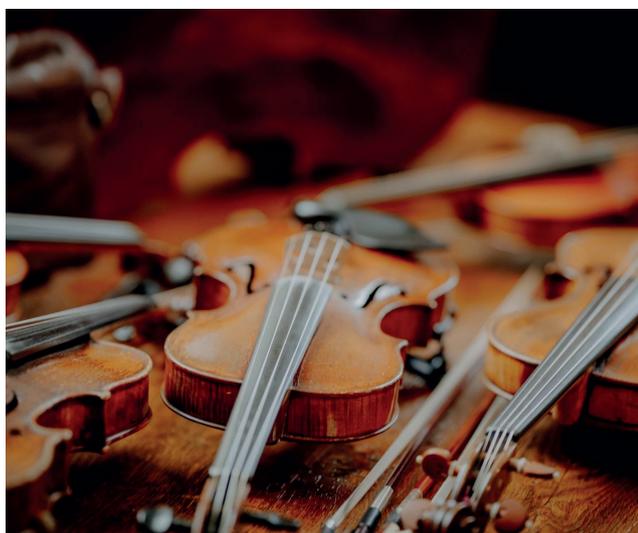
Der Meisterpianist Franz Liszt und sein Blick auf Opern von Mozart, Rossini, Verdi und Wagner 29.10.25 N2220
1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden
12,- € / erm. 8,- €

Beethoven, Brahms, Bruckner und Bruch - die 4 großen B's der deutschen klassisch-romantischen Orchestermusik 05.11.25 N2230
4x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden
42,- € / erm. 26,- €

Ein Blick auf Antonio Salieris Schaffen und Wirken 10.12.25 N2240
1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden
12,- € / erm. 8,- €

Wo findet welcher Kurs statt?

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



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

vhs-Sinfonieorchester

Proben - vhs-Sinfonieorchester Mettmann-Wülfrath 20x Di, 19.30 Uhr - 21.45 Uhr, mit F. Ferrari 60,- €	05.08.25	N2100
Herbstkonzert des vhs-Sinfonieorchesters Mettmann-Wülfrath 1x Sa, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit F. Ferrari engeltfrei	27.09.25	N2114
Herbstkonzert des vhs-Sinfonieorchesters Mettmann-Wülfrath 1x So, 17.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit F. Ferrari engeltfrei	28.09.25	N2116

Literatur

Lesung: Eine unmöglich schöne Reise. Mit drei Fahrradgängen über die Alpen. Von Salzburg zur Adria. 1x Di, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit G. Reiß engeltfrei	28.10.25	N2400
---	----------	-------

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.

Zu Jahresbeginn haben wir die erste Veranstaltung dieser Art gestartet. Die Resonanz war sehr groß. Daher möchten wir nun weitere Lesekreise einrichten.

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

Instrumente erlernen

Didgeridoo für Anfänger*innen und Fortgeschrittene 1x So, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit R. Falhs/V. Strauß 29,- € / erm. 20,- €	28.09.25	N2300
Workshop: Ukulele - Einstieg für die ganze Familie (für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung) 1x Sa, 11.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit D. Spatz 68,- €	11.10.25	N2310
Workshop: Ukulele und Gitarre - Aufbaukurs 1x So, 11.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit D. Spatz 54,- € / erm. 32,- €	30.11.25	N2320
Workshop: Blues Harp Erfolgreich diatonische Mundharmonika lernen 1x Sa, 14.30 Uhr - 17.30 Uhr, mit D. Spatz 54,- € / erm. 32,- €	11.10.25	N2330
Workshop: Blues Harp Erfolgreich diatonische Mundharmonika lernen 1x So, 14.30 Uhr - 17.30 Uhr, mit D. Spatz 54,- € / erm. 32,- €	30.11.25	N2340

Modellbau

"Stammtisch" für Modellbahner und -(Wieder)-Einsteiger MoBaTe-Stammtisch-Mettmann 2025-2 10x Di, 18.30 Uhr - 20.45 Uhr, mit V. Krön 50,- €	07.10.25	N2700
---	----------	-------

Wo findet welcher Kurs statt?

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



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

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

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

Fotografie / Bildbearbeitung / Video

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

Einführung in die Digitale Fotografie: Kamera und Aufnahme 18.09.25 N2500
 Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler
 18,- € / erm. 9,- €

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! 20.09.25 N2520
 1x Sa, 9.30 Uhr - 15.45 Uhr, mit N. Brähler
 32,- € / erm. 21,- €

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,- €

Einführung in die digitale Bildbearbeitung 30.10.25 N2540
 2x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler
 36,- € / erm. 23,- €

Erstellen eines CEWE-Fotobuches 20.11.25 N2550
 2x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler
 36,- € / erm. 23,- €

Fotoworkshop: Abenteuer Ruhrgebiet - Landschaftspark Duisburg-Nord 22.11.25 N2560
Fotoworkshop in der illuminierten Industriekulisse
 1x Sa, 16.45 Uhr - 22.00 Uhr, mit U. Schmid
 38,- € / erm. 24,- €

Startup-Fotokurs: Digitalfotografie für Einsteiger*innen - Funktionsweise von Fotokamera und Objektiven 06.12.25 N2570
 2x Sa, 9.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit U. Schmid
 78,- € / erm. 44,- €

Kamera und Medien - Dein Einstieg in die Welt der Video-Produktion 08.11.25 N2590
 3x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit G. Nowatzki
 64,- € / erm. 37,- €



Malen / Zeichnen

Die Kunstschule - Grundlagen und Techniken des Zeichnens 18.09.25 N2600
 10x Do, 17.30 Uhr - 19.45 Uhr, mit N. Becirspahic
 115,- € / erm. 63,- €

Malen mit Acryl- oder Aquarellfarbe - du entscheidest! 01.09.25 N2610
 9x Mo, 18.30 Uhr - 20.30 Uhr, mit D. Schalthöfer
 94,- € / erm. 52,- €

Workshop: Aquarellmalerei für Einsteiger*innen - Einfach und mit Freude malen! 21.11.25 N2620
 1x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit D. Schalthöfer
 17,- € / erm. 9,- €

Aquarellmalkurs in Wülfrath 11.09.25 N2630
 12x Do, 18.00 Uhr - 20.15 Uhr, mit B. Bötzer
 136,- € / erm. 73,- €

Kunst-Workshop: Bock auf BANKSY 15.11.25 N2870
 2x Sa, 15.15 Uhr - 18.00 Uhr, mit C. Kirchberg-Hoeft
 48,- € / erm. 29,- €

(Textiles) Basteln und Gestalten

Spitzenklöppeln 09.09.25 N2800
 11x Di, 15.15 Uhr - 17.30 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming
 136,- € / erm. 73,- €

Spitzenklöppeln 09.09.25 N2810
 11x Di, 17.30 Uhr - 19.45 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming
 136,- € / erm. 73,- €

Entdecken Sie die kreative Welt des Näh-Cafés! 03.09.25 N2820
 8x Mi, 16.30 Uhr - 18.30 Uhr, mit N. Bogner
 10,- €

Wir stricken Socken! 10.09.25 N2830
 11x Mi, 15.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit A. Boland
 113,- € / erm. 62,- €

Kleine Geschenke kreativ verpackt 12.10.25 N2840
 1x So, 13.00 Uhr - 17.30 Uhr, mit A. Bley
 33,- € / erm. 24,- €

Individuelle Adventskalender 15.11.25 N2850
 1x Sa, 12.30 Uhr - 17.00 Uhr, mit A. Bley
 33,- € / erm. 24,- €

Weihnachtsdeko aus Modelliermasse 14.11.25 N2860
 4x Fr, 18.00 Uhr - 20.15 Uhr, mit K. Hiraiwa
 56,- € / erm. 33,- €

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Esskultur: Kochen und Backen

Wetten, ich bringe Sie zum Kochen? 09.09.25 N2900
Kochkurs für Männer
 12x Di, 17.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit A. Boland
 169,- €

Cook and connect: 20.09.25 N2910
Afrikanische Küche. Ein besonderes Koch-Event für Frauen
 1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit J. Conley
 32,- € / erm. 21,- €

Cook and connect: 13.12.25 N2912
Afrikanische Küche. Ein besonderes Koch-Event für Frauen
 1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit J. Conley
 32,- € / erm. 21,- €

Koch-Workshop: Alltagsküche leicht gemacht - Schnelle und gesunde Feierabendküche 27.10.25 N2920
 1x Mo, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit S. Sander
 24,- € / erm. 13,- €

Koch-Workshop: Lieblingsgerichte gemeinsam kochen für (Groß-)Eltern und Kinder von 6 bis 12 Jahren 08.11.25 N2922
 1x Sa, 10.30 Uhr - 14.15 Uhr, mit S. Sander
 35,- €

Koch-Workshop: Meal Prep leicht gemacht - immer gut vorbereitet 01.12.25 N2924
 1x Mo, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit S. Sander
 24,- € / erm. 13,- €

Venezolanischer Kochkurs mit karibischen Rhythmen 22.11.25 N2930
 1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit M. Zörner
 35,- € / erm. 23,- €

Koch-Workshop: Ägyptische vegetarische Küche - Koshari 21.09.25 N2940
 1x So, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed
 28,- € / erm. 19,- €

Koch-Workshop: Die Falafel-Tafel 11.10.25 N2942
 1x Sa, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed
 28,- € / erm. 19,- €

Koch-Workshop: Bissara 14.11.25 N2944
 1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed
 28,- € / erm. 19,- €

Koch-Workshop: Scampi - Fischfilet - Pasta 05.12.25 N2946
 1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed
 28,- € / erm. 19,- €

Koch-Workshop: Japanische Küche - Sushi 13.09.25 N2950
 1x Sa, 9.30 Uhr - 12.30 Uhr, mit T. Fujimura
 24,- € / erm. 13,- €

NEU **Koch-Workshop: Udon-Nudeln, Yakitori und Co. - japanische Appetizer** 27.09.25 N2952
 1x Sa, 9.30 Uhr - 12.30 Uhr, mit T. Fujimura
 24,- € / erm. 13,- €

Baguette-Zauber à la française - Baguette-Tradition 07.09.25 N2960
 1x So, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Schreiweis
 32,- € / erm. 23,- €

NEU **Sonntagsbrötchen - luftig und knusprig** 28.09.25 N2962
 1x So, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Schreiweis
 32,- € / erm. 21,- €

Faszination Sauerteig - das natürlich gesunde Brot 15.11.25 N2964
 1x Sa, 10.00 Uhr - 15.15 Uhr, mit M. Schreiweis
 36,- € / erm. 23,- €

NEU **Sauerteigkunst für Fortgeschrittene - Perfektionieren Sie Ihr Sauerteigbrot** 16.11.25 N2966
 1x So, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Schreiweis
 36,- € / erm. 23,- €

Der perfekte Burger - vom fluffigen Brötchen bis zum saftigen Patty 06.09.25 N2970
 1x Sa, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit M. Schreiweis
 30,- € / erm. 20,- €

Der perfekte Burger - vom fluffigen Brötchen bis zum saftigen Patty 23.11.25 N2972
 1x So, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit M. Schreiweis
 30,- € / erm. 20,- €

NEU **Perfekte Pasta leicht gemacht - Handgemachte Nudeln und Bolognese im Handumdrehen** 18.10.25 N2974
 1x Sa, 10.00 Uhr - 15.15 Uhr, mit M. Schreiweis
 36,- € / erm. 23,- €

Wraps zum Verlieben - vom frischen Teig bis zur leckeren Füllung 25.10.25 N2976
 1x Sa, 10.00 Uhr - 13.45 Uhr, mit M. Schreiweis
 28,- € / erm. 19,- €

Flammkuchen-Genuss leicht gemacht - schnell und perfekt für den Feierabend 26.10.25 N2978
 1x So, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit M. Schreiweis
 32,- € / erm. 23,- €

Kochkurs für Menschen mit und ohne Behinderung 01.10.25 N2990
 9x Mi, 17.30 Uhr - 20.30 Uhr, mit B. Peters/J. Rothe
 engeltfrei



DEMENZ ...

lebendige Erinnerung

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



Bild von Freepik

**Erinnerungsstücke, Fakten und Eindrücke
aus den 60er und 70er Jahren**

Dienstag, 16.9. bis Montag, 29.9.2025

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

»Mit Sprachen andere Welten kennenlernen«

Reisen und Fremdsprachenlernen gehören eng zusammen. Wer eine neue Sprache spricht, kann Land und Leute viel intensiver erleben. Gespräche mit anderen Menschen eröffnen neue Perspektiven und machen so eine Reise zu einem intensiven Erlebnis. Manchmal entstehen so unerwartete Begegnungen sogar und Freundschaften.

Fremdsprachenkenntnisse erleichtern die Orientierung und sorgen für mehr Sicherheit unterwegs. So wird jede Reise zu einem echten Abenteuer und einer wertvollen Lernerfahrung.



Sprachen

Fremdsprachen & Deutsch



Englisch

Englisch für Senior*innen mit geringen Vorkenntnissen 12x Di, 15.00 Uhr - 16.30 Uhr, mit H. Busch 112,- € / erm. 63,- €	09.09.25	N3202
Englisch für Senior*innen mit geringen Vorkenntnissen 13x Di, 15.00 Uhr - 16.30 Uhr, mit D. Kumar Dahal 121,- € / erm. 68,- €	09.09.25	N3205
Englisch für Senior*innen mit geringen Vorkenntnissen 12x Do, 15.00 Uhr - 16.30 Uhr, mit D. Kumar Dahal 112,- € / erm. 63,- €	11.09.25	N3207
Englisch für Anfänger*innen 12x Mi, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit M. Zörner 112,- € / erm. 63,- €	10.09.25	N3208
Englisch A2.1 - Take it easy 10x Do, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit B. Dahm 95,- € / erm. 53,- €	11.09.25	N3210
English Easy Conversation A2 50+ 12x Mi, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit H. Busch 112,- € / erm. 63,- €	10.09.25	N3212
English A2 Talk, talk, talk 50+ 12x Mi, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit H. Busch 112,- € / erm. 62,- €	10.09.25	N3214
English Refresher B1 13x Do, 9.45 Uhr - 11.15 Uhr, mit M. Bruns 121,- € / erm. 67,- €	04.09.25	N3250
Fluency and More in English B1/B2 13x Di, 9.15 Uhr - 10.45 Uhr, mit M. Speth 121,- € / erm. 69,- €	09.09.25	N3260
English Conversation and Language Practice B1+ 10x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Drummond Nauck 95,- € / erm. 53,- €	08.09.25	N3270
English Conversation for Every Day B2 10x Mo, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit T. Drummond Nauck 95,- € / erm. 53,- €	08.09.25	N3280
Englisch Grammar and Conversation B2.1 13x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit D. Kumar Dahal 121,- € / erm. 68,- €	09.09.25	N3285
English Conversation Plus B2/C1 13x Do, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit M. Speth 121,- € / erm. 67,- €	11.09.25	N3290

Französisch

Französisch A2.1 13x Mo, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit S. Schreiweis 121,- € / erm. 66,- €	08.09.25	N3304
Französisch A2.2 11x Mo, 17.45 Uhr - 19.00 Uhr, mit G. Martino 88,- € / erm. 49,- €	15.09.25	N3306

Italienisch

Italienisch von Anfang an 11x Mo, 19.15 Uhr - 20.45 Uhr, mit G. Martino 104,- € / erm. 58,- €	15.09.25	N3400
Live-Online: Italienisch für Anfänger*innen Stufe A1 9x Fr, 9.30 Uhr - 11.45 Uhr, mit Dr. L. Sandroni 148,- € / erm. 79,- €	10.10.25	N3401
Italienisch A1.2 am Montagabend 13x Mo, 19.15 Uhr - 20.45 Uhr, mit S. Dattisi 121,- € / erm. 67,- €	08.09.25	N3404
Italienisch A1.2 am Dienstagabend 13x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit S. Dattisi 121,- € / erm. 66,- €	09.09.25	N3402
Live-Online: Italienisch A2 / B1 Kleingruppe 11x Fr, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit S. Di Mari 105,- € / erm. 58,- €	12.09.25	N3416
Live-Online: Bildungsurlaub - Italienisch Auffrischung / Ripasso A2 4x Mo, 9.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit Dr. L. Sandroni 190,- €	12.01.26	N3420

Sie möchten eine neue Sprache erlernen oder Ihre Vorkenntnisse in einer Fremdsprache verbessern?

Das folgende Programm bietet Ihnen ein vielversprechendes Angebot mit neuen und auch altbewährten Kursen in vielen Fremdsprachen.



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

Tünde Vallyon
Fachbereichsleitung
vallyon@vhs-mettmann.de

Spanisch

Spanisch von Anfang an - Ideal für den Urlaub 11.09.25 N3500
12x Do, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit D. Vonderbank
132,- € / erm. 73,- €

Spanisch von Anfang an - am Dienstagabend 09.09.25 N3501
13x Di, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Zörner
121,- € / erm. 67,- €

Spanisch von Anfang an - Schnupperwoche 25.08.25 N3503
1x Mo-Do, 10.00 Uhr - 13.15 Uhr, mit M. Mir Ruiz
87,- € / erm. 49,- €

Spanisch für die Reise für Anfänger*innen 10.09.25 N3504
12x Mi, 11.15 Uhr - 12.45 Uhr, mit M. Zörner
112,- € / erm. 64,- €

Spanisch A1.1 am Donnerstagabend 11.09.25 N3505
13x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit D. Vonderbank
122,- € / erm. 68,- €

Spanisch A1.2 in Wülfrath 09.09.25 N3507
13x Di, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr, mit M. Zörner
135,- € / erm. 76,- €

Spanisch A1.2 am Mittwochvormittag 17.09.25 N3508
12x Mi, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz
112,- € / erm. 62,- €

Spanisch A1.2 am Donnerstagabend 18.09.25 N3510
12x Do, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz
112,- € / erm. 62,- €

Spanisch mit geringen Sprachkenntnissen am Dienstagvormittag 23.09.25 N3515
11x Di, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr, mit M. Mir Ruiz
104,- € / erm. 58,- €

Spanisch A2.1 am Montagabend 22.09.25 N3530
11x Mo, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz
104,- € / erm. 57,- €

Spanisch A2.1 Kommunikation im Fokus 11.09.25 N3535
13x Do, 16.00 Uhr - 17.30 Uhr, mit D. Vonderbank
121,- € / erm. 66,- €

Spanisch für Fortgeschrittene - B1.1 17.09.25 N3570
11x Mi, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit M. Mir Ruiz
205,- € / erm. 128,- €

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,- €

NEU **Bildungsurlaub - Spanisch ohne Vorkenntnisse A1.1** 12.01.26 N3590
1x Mo-Fr, 9.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Zörner
190,- €

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Niederländisch

Niederländisch von Anfang an 16.09.25 N3701
12x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Mackenzie-Owen
112,- € / erm. 61,- €

Niederländisch A1.1 mit geringen Vorkenntnissen 17.09.25 N3706
12x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Mackenzie-Owen
112,- € / erm. 61,- €

NEU **Live-Online: Niederländisch B1.1 in der vhs.cloud** 12.09.25 N3710
10x Fr, 8.30 Uhr - 10.00 Uhr, mit L. Küpper van Leeuwen
100,- € / erm. 55,- €

Schwedisch

Live-Online: Schwedisch B1 15.09.25 N3670
10x Mo, 20.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit H. Grebelius-Wolk
80,- € / erm. 48,- €

Türkisch

Türkisch mit geringen Sprachkenntnissen 10.09.25 N3850
12x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Livan
112,- € / erm. 63,- €

Türkisch von Anfang an 10.09.25 N3855
13x Mi, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit A. Köseoglu
121,- € / erm. 66,- €

Arabisch

Arabisch für Teilnehmende mit geringen Sprachkenntnissen (Kleingruppe) 01.09.25 N3602
7x Mo, 17.00 Uhr - 18.45 Uhr, mit M. Ahmed
149,- €

Japanisch

Live-Online: Japanisch Konversationskurs A2 / B1 (Kleingruppe) 08.09.25 N3616
12x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Kohno
150,- €

Live-Online: Japanisch B1 (Kleingruppe) 08.09.25 N3618
12x Mo, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit S. Kohno
150,- €

NEU **Live-Online: Japanisch für den Beruf C1** 08.09.25 N3620
12x Mo, 16.30 Uhr - 18.00 Uhr, mit S. Kohno
150,- €

Deutsche Gebärdensprache

Schnupperworkshop - Deutsche Gebärdensprache I	06.12.25	N3910
2x Sa, 9.45 Uhr - 13.45 Uhr, mit O. Leder-Tietz 50,- €		

NEU

Deutsche Gebärdensprache III – Intensivkurs in den Sommerferien	07.08.25	N3920
4x Do, 9.45 Uhr - 13.45 Uhr, mit O. Leder-Tietz 70,- €		

Gebärdensprache – Eine Sprache der Hände, des Herzens und des Verstehens

In einer zunehmend inklusiven Gesellschaft ist es wichtiger denn je, Kommunikationsbarrieren abzubauen. Die Gebärdensprache ermöglicht den Dialog mit Menschen, die gehörlos oder schwerhörig sind – und eröffnet zugleich neue Perspektiven auf Sprache, Ausdruck und Miteinander. Wer ihre Grundzüge beherrscht, kann aktiv zu mehr Teilhabe beitragen und ein starkes Zeichen für gegenseitiges Verständnis setzen.

Seit dem letzten Semester ist die Deutsche Gebärdensprache (DGS) neu im Programm der VHS Mettmann – und das Interesse wächst stetig.

Der Einstiegs-Workshop richtet sich an alle Neugierigen ohne Vorkenntnisse, die erste Gebärden, das Fingeralphabet sowie grundlegende Kommunikationssituationen kennenlernen möchten. In einer lebendigen Lernatmosphäre wird mit viel Spaß, Bewegung und Austausch gearbeitet – denn die DGS lebt nicht nur von den Händen, sondern auch von Mimik, Körperhaltung und dem bewussten Einsatz von Gestik.

Für alle, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten, bietet der Aufbau-Workshop eine ideale Möglichkeit, das bereits Erlernte zu festigen und um neue Themenfelder wie Alltag, Familie oder Freizeit zu erweitern. Hier steht die aktive Kommunikation im Vordergrund – ganz nach dem Motto: üben, ausprobieren, anwenden.

Ein besonderes Highlight 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.

Alle Kursangebote orientieren sich am A1-Niveau des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens und legen den Fokus auf praktische, alltagsnahe und offene Kommunikation miteinander. Ob Begrüßungen, Fragen zu Herkunft und Beruf oder das Verstehen einfacher Antworten – hier werden wichtige Grundlagen gelegt, auf denen weiter aufgebaut werden kann.

Die Gebärdensprache ist nicht nur faszinierend – sie verbindet Menschen über die Grenzen des Hörens hinaus.

Ich freue mich sehr, Sie in einem unserer Kurse an der VHS Mettmann begrüßen zu dürfen – und gemeinsam ein Stück mehr Verständigung in unsere Welt zu bringen!



Einbürgerungstest

Einbürgerungstest	27.08.25	N3112
1x Mi, 9.00 Uhr - 10.00 Uhr 25,- €		

Einbürgerungstest	27.08.25	N3113
1x Mi, 10.30 Uhr - 11.30 Uhr 25,- €		

Einbürgerungstest	26.11.25	N3116
1x Mi, 9.00 Uhr - 10.00 Uhr 25,- €		

Einbürgerungstest	26.11.25	N3118
Mi, 10.30 Uhr - 11.30 Uhr 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.

»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 Bemühungen unterstützen können.



EDV & Beruf

Digitale und berufliche Bildung



Kaufmännische Bildung

vhs.kaufmännisch: Vorbereitende Buchführung	09.09.25	N4201
3x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze 30,- €		
vhs.kaufmännisch: Einführung in die Buchführung	07.10.25	N4203
3x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze 30,- €		
vhs.kaufmännisch: Vertiefende Buchführung	04.11.25	N4205
3x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze 30,- €		
vhs.kaufmännisch: Entgelt-abrechnung	09.09.25	N4207
3x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze 30,- €		
vhs.kaufmännisch: Büroprozesse	03.11.25	N4209
3x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze 30,- €		
vhs.kaufmännisch: Finanzbuch-haltung	03.11.25	N4211
3x Mo, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze 30,- €		
vhs.kaufmännisch: Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren	04.11.25	N4213
3x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze 30,- €		
vhs.kaufmännisch: Personalsach-bearbeitung	08.09.25	N4215
3x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze 30,- €		
vhs.kaufmännisch: Kosten- und Leistungs-Rechnung	08.09.25	N4217
3x Mo, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze 30,- €		

Handel / E-Commerce

E-Commerce Basics	09.10.25	N4250
3x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze 30,- €		
Kundenbetreuung im Onlinehandel	30.10.25	N4252
3x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze 30,- €		

Train the Trainer / AEVO

Vorbereitung auf die Aus-bildereignungsprüfung (AEVO) (live & online in der vhs.cloud)	20.08.25	N4530
10x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze 170,- € / erm. 90,- €		
Vorbereitung auf die Aus-bildereignungsprüfung (AEVO) (live & online in der vhs.cloud)	17.09.25	N4535
10x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze 170,- € / erm. 90,- €		

Berufsvorbereitung / Bewerbung

NEU	Klarheit, Stärke und Zukunftsplanung - mit Resilienz in den Job!	08.11.25	N4550
	Online-Kurs für junge Erwachsene	4x Sa, 11.30 Uhr - 13.00 Uhr, mit B. Blettgen 44,- € / erm. 27,- €	

Wo findet welcher Kurs statt?

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

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

Tastschreiben / Grundlagen / Office

	10-Finger-Tastschreiben am PC - Ferienkurs für junge Leute	20.10.25	N9005
	1x Mo-Do, 9.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit C. Tannewitz 68,- €		
NEU	Schnupperkurs: Linux kennenlernen	08.11.25	N4655
	1x Sa, 10.00 Uhr - 12.15 Uhr, mit H. Eisenmenger 25,- € / erm. 13,- €		
	PC-Basiskurs - Schritt für Schritt den Computer kennenlernen	04.11.25	N4650
	6x Di, 14.30 Uhr - 16.45 Uhr, mit Dr. M. Bielefeld 88,- € / erm. 57,- €		
	Praxis mit Excel	05.11.25	N4760
	4x Mi, 18.00 Uhr - 20.15 Uhr, mit Dr. M. Bielefeld 66,- € / erm. 45,- €		
	MS Outlook und OneNote – „Full Power“- Workflows Perfektes Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement	04.11.25	N4510
	1x Di, 13.30 Uhr - 15.00 Uhr, mit T. Bradt 30,- €		
	MS Teams in der Projektorganisation	04.12.25	N4515
	1x Do, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt 30,- €		
	MS Teams – die digitale Organisation Basis für Kollaboration und Kommunikation	05.11.25	N4517
	1x Mi, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt 30,- €		



Künstliche Intelligenz (KI)

NEU	WebVortrag: KI für die tägliche Arbeit nutzen	23.10.25	N4850
	1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit A. Rüde 18,- €		
NEU	Future Ready – KI-Tools als Produktivitätsbooster	07.10.25	N4851
	1x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, T. Bradt 15,- €		
NEU	Future Ready – KI-Assistenzen im Büromanagement Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen	08.10.25	N4852
	1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, T. Bradt 15,- €		
NEU	Future Ready – KI-Agents & Deep Research. Automatisierung von Aufgaben und Analysen	09.10.25	N4853
	1x Do, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, T. Bradt 15,- €		
NEU	Future Ready – MS 365 und Copilot KI für produktive Freiräume im Arbeitsalltag	24.01.26	N4854
	1x Sa, 10.00 Uhr - 15.30 Uhr, T. Bradt 45,- €		
NEU	Künstliche Intelligenz im beruflichen Alltag: - KI, Prompting und Praxisbeispiele	09.09.25	N4855
	4x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit H. Eisenmenger 48,- € / erm. 29,- €		
	Einführung in ChatGPT	23.09.25	N4856
	Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Sarasa 18,- €		
	Einführung in ChatGPT	07.11.25	N4857
	1x Fr, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Sarasa 18,- €		
	Kunstwerke per Mausclick: KI-gestützte Bildgenerierung mit Stable Diffusion	09.10.25	N4858
	2x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Sarasa 36,- €		
NEU	KI-Videos erstellen	28.10.25	N4859
	3x Di, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit T. Sarasa 72,- €		



Smartphone / Tablet

iPhone und iPad für Einsteiger*innen 23.09.25 N4800
3x Di, 16.00 Uhr - 18.15 Uhr, mit M. Brandt
50,- € / erm. 30,- €

Android-Smartphone für Einsteiger*innen 12.09.25 N4810
3x Fr, 9.15 Uhr - 11.30 Uhr, mit C. Tannewitz
50,- € / erm. 30,- €

Netzwerke

Netzwerke verstehen und aufbauen 18.11.25 N4870
4x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit H. Eisenmenger
48,- € / erm. 29,- €

Programmieren

C# entdecken: Programmieren für Einsteiger*innen 17.09.25 N4900
10x Mi, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr, mit T. Braeske
108,- € / erm. 59,- €

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Social Media / Internet

Social Media Marketing mit Instagram Erfolgskonzepte und -strategien im Business 20.11.25 N4820
1x Do, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt
15,- €

Social Media Marketing mit Instagram Erfolgskonzepte und -strategien im Business 25.11.25 N4821
1x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt
15,- €

Content Marketing mit Canva 20.11.25 N4822
1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Bradt
15,- €

Content Marketing mit Canva 25.11.25 N4823
Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Bradt
15,- €

Bildungsurlaub / Intensivseminar: Social Media & Content Marketing mit Instagram & Co. 15.12.25 N4824
1x Mo-Mi, 9.00 Uhr - 16.30 Uhr, mit T. Bradt
236,- €

Videos in virale Reels verwandeln 30.09.25 N4825
1x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Sarasa
18,- €

WordPress - einfach genial & genial einfach. Professionelles Content Management und Marketing 17.01.26 N4830
1x Sa, 10.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit T. Bradt
45,- €

WDR 2

Früh raus? Geht besser zusammen!

RADIO AN SEI DABEI

WIR SIND DER WESTEN

»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



Pflege und Betreuung

	Basisqualifizierung "Unterstützung im Alltag" (nach § 45a SGB XI; gem. §8 AnFöVO)	18.09.25	N1500
	10x Do, 18.30 Uhr - 20.45 Uhr		180,- €
	Leben mit Demenz - Kurs	08.10.25	N1510
	4x Mi, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit M. Stickley		engeltfrei
NEU	Pflegekursvertiefende Veranstaltung: Ich sorge gut für mich - dann sorge ich auch gut für dich!	09.09.25	N1512
	1x Di, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit M. Thöne		engeltfrei
NEU	Letzte Hilfe-Kurs	13.11.25	N1520
	1x Do, 15.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit C. Heilmann/N. Weber		engeltfrei
NEU	Ausstellung: Demenz - lebendige Erinnerung. Ausstellung zum Welt-Alzheimer-Tag vom 16.09. - 26.09.2025	16.09.25	N1530
	12x Di, 13.00 Uhr - 18.00 Uhr		engeltfrei

Senior*innen-Gesundheit

	Fitness und Beweglichkeit auch im hohen Alter	29.08.25	N6435
	12x Fr, 11.15 Uhr - 12.00 Uhr, mit E. Klatt		58,- € / erm. 34,- €
	Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen und Teilnehmende mit Einschränkungen. Mit der Caritas Mettmann	01.09.25	N6250
	6x Mo, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit A. Burger		40,- € / erm. 25,- €
NEU	Sitzgymnastik für Senior*innen	03.09.25	N6520
	13x Mi, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit C. Rösch		86,- € / erm. 48,- €
NEU	Sturzprävention für Senior*innen	04.09.25	N6525
	13x Do, 13.45 Uhr - 14.45 Uhr, mit C. Rösch		100,- € / erm. 62,- €

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Gesundheitsvorträge

NEU	Cholesterin natürlich senken	25.09.25	N6010
	1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. med. U. Laufs		10,- €
NEU	Endometriose - Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen	16.10.25	N6012
	1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. S. Renner, MBA		10,- €
NEU	Alzheimer-Krankheit: Stand des Wissens	23.10.25	N6014
	1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. R. Brandt		10,- €
NEU	Rheumatische Erkrankungen	06.11.25	N6016
	1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. med T. Witte		10,- €
NEU	Schlaganfall	20.11.25	N6018
	1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. med C. Opherk		10,- €
NEU	Lipödem - Mythen und Fakten zum Lipödem-Syndrom	27.11.25	N6020
	1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. med T. Bertsch		10,- €
NEU	Autoimmunkrankheiten	22.01.26	N6022
	1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. rer.nat F. Atschekzei		10,- €
NEU	Personalisierte Medizin und zielgerichtete Gesundheitsversorgung	29.01.26	N6024
	1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. rer. nat. F. Schmitt		10,- €

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



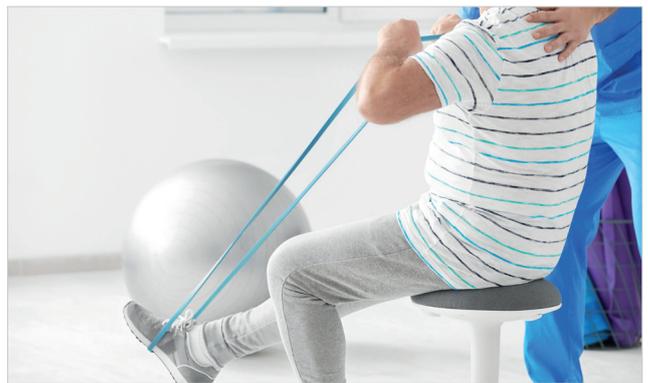
Fitness und Training

	Fitness und BodyPower	03.09.25	N6426
	12x Mi, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr, mit I. Rössler 74,- € / erm. 42,- €		
	Fitness und BodyPower	03.09.25	N6427
	12x Mi, 19.15 Uhr - 20.15 Uhr, mit I. Rössler 74,- € / erm. 42,- €		
	Fitness und BodyPower	29.08.25	N6430
	12x Fr, 8.45 Uhr - 9.45 Uhr, mit E. Klatt 74,- € / erm. 42,- €		
	Fitness und Beweglichkeit auch im hohen Alter	29.08.25	N6435
	12x Fr, 11.15 Uhr - 12.00 Uhr, mit E. Klatt 58,- € / erm. 34,- €		
	Pilates	03.09.25	N6500
	12x Mi, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit P. Slachmuylders-Mück 81,- € / erm. 46,- €		
	Pilates	03.09.25	N6502
	12x Mi, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit P. Slachmuylders-Mück 81,- € / erm. 46,- €		
	Pilates	03.09.25	N6504
	12x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit P. Slachmuylders-Mück 81,- € / erm. 46,- €		
NEU	Pilates	04.09.25	N6506
	12x Do, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr, mit P. Slachmuylders-Mück 81,- € / erm. 46,- €		
NEU	Pilates	04.09.25	N6508
	12x Do, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit P. Slachmuylders-Mück 81,- € / erm. 46,- €		

	Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken	01.09.25	N6511
	13x Mo, 16.15 Uhr - 17.15 Uhr, mit G. Rienas 79,- € / erm. 45,- €		
	Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken	01.09.25	N6513
	13x Mo, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr, mit G. Rienas 79,- € / erm. 45,- €		
	Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken	02.09.25	N6515
	13x Di, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit G. Rienas 79,- € / erm. 45,- €		
NEU	Sitzgymnastik für Senior*innen	03.09.25	N6520
	13x Mi, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit C. Rösch 86,- € / erm. 48,- €		
NEU	Functional Training – gemeinsam aktiv in die Woche starten	01.09.25	N6518
	13x Mo, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Schilling 119,- € / erm. 67,- €		

Wo findet welcher Kurs statt?

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



Entspannungsverfahren / Stressbewältigung / Massage

	Entspannt und aktiv von Kopf bis Fuß - Massagetechniken für Paare	27.09.25	↳
	1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit C. Frank		
	36,- €		
	Entspannt und aktiv von Kopf bis Fuß - Massagetechniken für Paare	18.10.25	↳
	1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit C. Frank		
	36,- €		
	Entspannt und aktiv von Kopf bis Fuß - Massagetechniken für Paare	15.11.25	↳
	1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit C. Frank		
	36,- €		
	Workshop: Relaxed! Der Frauen-Wohlfühltag. Entspannung lässt sich lernen	15.11.25	↳
	1x Sa, 10.15 Uhr - 15.30 Uhr, mit B. Engels		
	46,- € / erm. 28,- €		
NEU	Workshop: Atem, Klang und Meditation – ein entspannter Nachmittag rund um verschiedene kreative Meditationsformen	06.12.25	↳
	1x Sa, 10.15 Uhr - 14.45 Uhr, mit B. Engels		
	40,- € / erm. 25,- €		
	Klang und Reisen	27.10.25	↳
	3x Mo, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit U. Schäfer		
	30,- € / erm. 20,- €		
NEU	Lachyoga	31.10.25	↳
	7x Fr, 18.00 Uhr - 18.45 Uhr, mit I. Bruns		
	41,- € / erm. 26,- €		

Medizin / Heilverfahren

NEU	Gesund und widerstandsfähig! Mit weniger Stress zu mehr Abwehrkraft! Rundum gesund mit der Teschler Meridian-Arbeit!	27.09.25	N6110
	1x Sa, 10.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit R. Cernko		
	48,- € / erm. 24,- €		
NEU	Gesundheit zum Anfassen - Selbsthilfe durch Handreflexzonen-massage	30.08.25	N6352
	1x Sa, 10.00 Uhr - 12.15 Uhr, mit L. Schwarz		
	22,- € / erm. 12,- €		
NEU	Gesundheit zum Anfassen - Selbsthilfe durch Handreflexzonen-massage	13.12.25	N6353
	1x Sa, 10.00 Uhr - 12.15 Uhr, mit L. Schwarz		
	22,- € / erm. 12,- €		
NEU	Stabil und vital durch den Winter – mit Ruhe und neuer Energie! Rundum gesund mit der Teschler Meridian-Arbeit!	22.11.25	N6112
	1x Sa, 10.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit R. Cernko		
	48,- € / erm. 24,- €		

Körperschule / Bewegung / Energiearbeit

NEU	Entspannter und leichter leben – Die Kraft der Alexandertechnik entdecken	31.08.25	N6348
	1x So, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit L. Schwarz		
	33,- € / erm. 17,- €		
NEU	Leichter Sitzen mit der Feldenkrais-Methode	06.09.25	N6401
	6x Sa, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit K. Breitenstein		
	46,- € / erm. 28,- €		
NEU	Lyrischer Tanz - für Menschen ab 50!	31.10.25	N6405
	7x Fr, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit R. Cernko		
	72,- € / erm. 41,- €		

Tai Chi / Qigong

NEU	Schnupper-Workshop: Qigong	06.09.25	N6300
	1x Sa, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit H. Nösner		
	12,- € / erm. 6,- €		
	Qigong für die Generation 50+	02.09.25	N6305
	11x Di, 16.00 Uhr - 17.15 Uhr, mit H. Nösner		
	88,- € / erm. 49,- €		
NEU	Integrales Tai Chi	06.09.25	N6315
	6x Sa, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit K. Breitenstein		
	64,- € / erm. 37,- €		

Wo findet welcher Kurs statt?

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



Yoga-Kurse

	Hatha Yoga am Montag 13x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit N. Di Battista 122,- € / erm. 66,- €	01.09.25	N6215		Yoga für den Rücken 8x Mo, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit S. Hobé 78,- € / erm. 44,- €	27.10.25	N6201
	Hatha Yoga am Mittwoch 12x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit V. Zerres 114,- € / erm. 62,- €	03.09.25	N6216		Yoga für den Rücken 8x Mo, 11.15 Uhr - 12.15 Uhr, mit S. Hobé 56,- € / erm. 33,- €	27.10.25	N6204
	Hatha Yoga am Donnerstag 13x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit V. Zerres 122,- € / erm. 66,- €	04.09.25	N6217		Yoga für den starken Rücken verbunden mit faszialen Aspekten 11x Di, 16.45 Uhr - 18.15 Uhr, mit C. Clanzett 115,- € / erm. 63,- €	09.09.25	N6206
	Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Mit der Caritas Mettmann 13x Mo, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr, mit A. Burger 108,- € / erm. 59,- €	01.09.25	N6210		Gelassenheit pur – Tiefenentspannung mit Meditation und Yoga Nidra 12x Mi, 19.35 Uhr - 20.35 Uhr, mit V. Zerres 79,- € / erm. 45,- €	03.09.25	N6220
	Yoga 55+. Mit der Caritas Mettmann 13x Di, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr, mit A. Burger 145,- € / erm. 79,- €	02.09.25	N6212		Faszienyoga 11x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit C. Clanzett 108,- € / erm. 59,- €	09.09.25	N6224
	Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen und Teilnehmende mit Einschränkungen. Mit der Caritas Mettmann 6x Mo, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit A. Burger 40,- € / erm. 25,- €	01.09.25	N6250				
	Kundalini Yoga für einen gesunden Rücken 10x Mo, 16.15 Uhr - 17.45 Uhr, mit U. Schäfer 96,- € / erm. 53,- €	01.09.25	N6240				
	Kundalini Yoga für einen gesunden Rücken 9x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit U. Schäfer 88,- € / erm. 49,- €	04.09.25	N6242				
	Kundalini Yoga für einen gesunden Rücken 9x Do, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit U. Schäfer 88,- € / erm. 49,- €	04.09.25	N6244				
NEU	Aktiv in die Woche starten mit Vinyasa Yoga 13x Mo, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr, mit V. Zerres 86,- € / erm. 48,- €	08.09.25	N6222				
NEU	Aktiv in die Woche starten mit Vinyasa Yoga 13x Mo, 11.15 Uhr - 12.15 Uhr, mit V. Zerres 86,- € / erm. 48,- €	08.09.25	N6223				
	Yin Yoga & Faszien 13x Mo, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit N. Di Battista 122,- € / erm. 66,- €	01.09.25	N6230				
	Yin Yoga 10x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Weiß 97,- € / erm. 54,- €	09.09.25	N6235				
	Yin Yoga 10x Di, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit A. Weiß 97,- € / erm. 54,- €	09.09.25	N6237				
	Yin Yoga - Sanfte Praxis für tiefe Entspannung 13x Do, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit V. Zerres 122,- € / erm. 66,- €	04.09.25	N6239				

Yoga-Workshops

NEU	Yoga-Workshop: Fit und mobil mit Hatha Yoga Asanas 1x Sa, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit C. Podolsky 22,- € / erm. 12,- €	27.09.25	N6260
NEU	Yoga-Workshop: Stille Kraft – Hatha, Yin & Yoga Nidra 1x So, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit V. Zerres 33,- € / erm. 18,- €	26.10.25	N6261
NEU	Yoga-Workshop: Yin Yoga 1x Sa, 16.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit N. Di Battista 18,- € / erm. 8,- €	15.11.25	N6262
NEU	Yoga-Workshop: Stille Kraft – Hatha, Yin & Yoga Nidra 1x So, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit V. Zerres 33,- € / erm. 18,- €	16.11.25	N6263
NEU	Yoga-Workshop: Hatha Yoga für einen gesunden und starken Rücken 1x Sa, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit C. Podolsky 22,- € / erm. 12,- €	22.11.25	N6265
NEU	Yoga-Workshop: Eltern-Kind Yoga für Kinder von 4 – 6 1x Sa, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit C. Podolsky 22,- € / erm. 12,- €	06.12.25	N6266
NEU	Yoga-Workshop: Gut gedehnt und beweglich 1x Sa, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit C. Podolsky 22,- € / erm. 12,- €	13.12.25	N6267

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Junge vhs für Kinder & Jugendliche



Online-Wissen

vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen? 14.09.25 N9400
1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit Dr. J. Mallow
5,- €

vhs.KinderUni: Warum fallen Steine aus dem Weltraum auf die Erde? 12.10.25 N9402
1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit M. Paul
5,- €

vhs.KinderUni: Warum gibt es Betrug, Mord und Täuschung bei Tieren? 09.11.25 N9404
1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit B. Oftring
5,- €

vhs.KinderUni: Warum essen wir eigentlich so viel Zucker, ohne es zu wissen? 07.12.25 N9406
1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit M. Falck
5,- €

vhs.KinderUni: Warum werden wir gemobbt? 04.01.26 N9408
1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit P. Güvenc
5,- €

Sprachen lernen

Spanisch-Intensivkurs für Schüler*innen zur Vorbereitung auf die DELE A2 Prüfung 13.10.25 N9300
1x Mo-Do, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz
58,- € / erm. 10,- €

Tastschreiben

10-Finger-Tastschreiben am PC - Ferienkurs für junge Leute 20.10.25 N9005
1x Mo-Do, 9.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit C. Tannewitz
68,- €

Wir arbeiten für Euch an neuen Ideen.

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

Es gibt regelmäßig neue Angebote.

Kreatives

Deine kreative Inspiration wecken - Werke aus Eisstielen für Kinder von 6 bis 10 Jahren 20.10.25 N9200
1x Mo-Mi, 9.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit K. Hiraiwa
40,- €

Babysitter-Führerschein

Babysitter-Führerschein für Jugendliche ab 12 Jahren 31.10.25 N9000
2x Fr, 15.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit M. Müller-Meskamp
44,- €

Bewegung / Gesundheit

Yoga-Workshop: Eltern-Kind Yoga für Kinder von 4 – 6 06.12.25 N6266
1x Sa, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit C. Podolsky
22,- € / erm. 12,- €

Lebenslanges Lernen beginnt nicht erst im Erwachsenenalter, sondern will gelernt sein. Die „junge vhs“ bietet Euch daher Lernkonzepte und spannende, interessante Veranstaltungen zu kleinen und großen Themen an, die das individuelle Bildungsprogramm über die Schule hinaus bereichern.

Denn Ihr seid Entdecker*innen, Künstler*innen und vieles mehr. Ihr erkundet die Welt auf Eure eigene Weise und seid vor allem eins: wissbegierig. Durch die „junge vhs“ bieten wir Euch die Möglichkeit, Neues auszuprobieren, bereits bestehendes Wissen zu vertiefen und Talente zu fördern.



»Eure Wünsche sind uns wichtig.«

Tünde Vallyon
Fachbereichsleitung
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.