

*Die vhs –
Kursangebote
für die ganze
Familie!*

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

*Die neuen
vhs-Kurse
für Januar –
April 2024*

*vhs –
sei dabei!*



Inhalt

	Mensch & Gesellschaft.....	4 – 6
	Schulabschlüsse.....	7
	Kultur & Kreatives.....	8 – 11
	Sprachen	12 – 14
	Junge vhs	15
	EDV & Beruf	16 – 18
	Gesundheit	20 – 23

Das neue Semester lässt nicht mehr lange auf sich warten!

Liebe Leserinnen und Leser,

das neue Semester lässt nicht mehr lange auf sich warten. Im Januar geht es wieder direkt los mit den ersten Kursen.

Für das kommende Semester haben wir uns wieder einiges für Sie ausgedacht. Das neue Kursprogramm mit über 300 Kursen und Veranstaltungen in den verschiedenen Programmbereichen bietet wieder eine große Auswahl für Bildungshungrige, Kulturbegiesterte, Gesundheitsbewusste und alle anderen vhs-Interessierten.

Dieses Quartalsheft bietet Ihnen einen Überblick über die vhs-Angebote von Januar bis April. Im April wird es dann ein neues Heft für das zweite Quartal geben. So versuchen wir, Sie möglichst aktuell zu informieren. Wenn Sie auf keinen Fall etwas versäumen möchten, besuchen Sie doch einfach regelmäßig unsere Website www.vhs-mettmann.de. Hier finden Sie immer alle aktuellen Informationen und zusätzliche Kursangebote, die im laufenden Semester noch ergänzend ins Programm aufgenommen werden konnten.

Ihnen jetzt aber erst einmal viel Spaß beim Schmökern. Vielleicht sehen wir uns ja bald in einem unserer Kurse.

Herzlichst, Ihr vhs-Team

Impressum:

Herausgeber: vhs Mettmann-Wülfrath
 Inhalt, Satz: vhs Mettmann-Wülfrath
 Druck: WIRmachenDRUCK GmbH,
 Mühlbachstr. 7, 71522 Backnang
 Redaktionsschluss: 22.11.2023

Bildnachweise:

Titelbild: Georgijevic/istockphoto.com
 Seite 7: olly/stock.adobe.com
 Seite 11: Tobias Kaiser
 Seite 16: tippapatt/stock.adobe.com;
 MclittleStock/stock.adobe.com
 Seite 18: contrastwerkstatt/stock.adobe.com;
 dusanpetkovic1/stock.adobe.com
 Seite 20: Kzenon/stock.adobe.com
 Rückseite: perfectlab/istockphoto.com

Kontakt:

vhs Mettmann-Wülfrath

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

Schulstraße 7
 42489 Wülfrath
 Tel: (0 20 58) 91 00 24

info@vhs-mettmann.de
www.vhs-mettmann.de



vhs zu Besuch im Landtag von NRW. Demokratie hautnah erlebt

Am Freitag, 27.10.2023, durfte die vhs wieder mit einer Gruppe zu Besuch im Düsseldorfer Landtag sein.

Dieses Mal hatten wir das Glück, an einem Plenartag im Landtag sein zu können. So war es uns möglich, nicht nur im Rahmen eines interessanten Vortrags Informationen zur Geschichte des Landtags und der Arbeit der Politiker*innen zu erhalten. Wir hatten damit auch die Gelegenheit, auf der Besucher*innen-Tribüne im Plenarsaal das Beratungsverfahren eines Antrags über die Wohnungsbaupolitik zu verfolgen.

Im Anschluss stand uns dann Herr Martin Sträßer MdL im Saal der Landespressekonferenz für einen gemeinsamen Austausch zur Verfügung. Sehr informativ und offen gab er uns einen Einblick in seine politische Arbeit und das Leben als Parlamentarier.

Gemeinsam diskutierten wir dann über Themen wie Wohnbebauung (u. a. Thema des Plenums), Fördergelder oder auch die politischen Diskussionen rund um das Thema Kitas und Schulen.



Intensivkurse & Bildungsurlaub

In diesem Semester hat Ihre vhs für Sie wieder verschiedene Intensivkurse und Bildungsurlaubsangebote im Programm.

Intensivkurse:

- Spanisch von Anfang an - Intensivwoche (05. - 08.02.2024)
- Schwedisch von Anfang an - Intensivwoche (25. - 28.03.2024)
- Englisch - Intensivwoche A2/B1 (25. - 28.03.2024)
- Niederländisch ohne Vorkenntnisse - Intensivwoche/Live-Online-Kurs (26. - 30.08.2024)

Bildungsurlaube:

- Mit Yoga gegen Stress und Burnout (12. - 16.02.2024)
- Englisch: Focus on Conversation & Grammar A2/B1 (24. - 28.06.2024)

Sie haben Interesse? Dann sprechen Sie uns bitte an. Wir beraten Sie gerne.



»Informieren, mitreden, handeln«

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

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



Mensch & Gesellschaft

Politik – Gesellschaft – Umwelt



Finanzen / Immobilien

Frauen & Finanzen (Basiskurs) 1x Fr, 17.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit C. Gontard	15.03.24	K1100
Frauen & Finanzen (Vertiefung) 1x Fr, 17.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit C. Gontard	19.04.24	K1102
Live-Online - Steigende Zinsen! Hauskaufformel: Wie viel Haus kann ich mir überhaupt noch leisten? 3x Mo, 19.00 Uhr - 20.55 Uhr, mit R. Schütt	26.02.24	K1144
Immobilien privat verkaufen - Fehler erkennen und vermeiden 1x Di, 18.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit O. Schickenberg	05.03.24	K1140
Live-Online: Geld verdienen mit Immobilien - wie geht das? 1x Sa, 11.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit R. Schütt	16.03.24	K1146
Wie kann der Privatmann den Wert seiner Immobilie ermitteln? 1x Di, 18.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit O. Schickenberg	19.03.24	K1142
Live-Online: Sind Sie Vermieter*in? Mietnomaden vermeiden mit der Einfach-Sicher-Vermieten-Formel 1x Mo, 19.00 Uhr - 21.15 Uhr, mit R. Schütt	25.03.24	K1148

Angewandte Psychologie / Familie

Farbberatung 1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit N. Klinski	13.04.24	K1700
Stilberatung für Frauen 1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit N. Klinski	27.04.24	K1702
Eltern und Kinder - Friede, Freude, Eierkuchen. Wochenendseminar für mehr Familienfrieden 2x Fr, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit S. Hobé	08.03.24	K1600
"Ordnung ist das halbe Leben ..." - Anregungen für mehr Struktur 1x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit C. Schwarz	08.03.24	K1720

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Ehrenamt / Betreuung

Gesetzliche Betreuung im Ehrenamt 1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp	05.02.24	K1210
Ambulante und stationäre Pflege 1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp	22.02.24	K1214
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung 1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp	11.03.24	K1220
Vermögenssorge 1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp	18.04.24	K1216
Gesetzliche Betreuung im Ehrenamt 1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp	29.04.24	K1212

Politik / Religion / Geschichte

Einführung in das Judentum - Besuch der Synagoge Düsseldorf 1x Mo, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr	26.02.24	K1050
Besuch des Landtages von Nordrhein-Westfalen 1x Fr, 9.00 Uhr - 12.45 Uhr, mit T. Krause	22.03.24	K1060
Vortrag: Besondere Frauen im sog. "3. Reich" 1x Mi, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit R. Köster	20.03.24	K1070
Vortrag: Oppositionelle Jugend im sog. "3. Reich" - Edelweißpiraten und Co. 1x Mi, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit R. Köster	24.04.24	K1072

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

Umwelt / Natur

Vortrag: Mein naturnaher Garten - 21.02.24 K1810
einfach machen
1x Mi, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit B. Stark

Vortrag: Natur im Garten - 29.02.24 K1812
Grüne Dächer
1x Do, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit B. Stark

Vortrag: Grüne Wände, Zäune 07.03.24 K1814
und Fassaden
1x Do, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit B. Stark

Vortrag: Natur in den Garten: 13.03.24 K1816
Schottergärten wiederbeleben
1x Mi, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit B. Stark

Exkursion: Wir entdecken seltene 07.04.24 K1840
Farne und Frühlingsblüher im öst-
lichen Neandertal
1x So, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit Dr. R. Thebud-Lassak

Kräuterspaziergang 26.04.24 K1842
1x Fr, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit A. Walker

Live-Online: Vortrag "Neue Heizung - 15.02.24 K1820
Wärmepumpe und ihre Alternativen"
1x Do, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, Verbraucherzentrale NRW

Live-Online: Vortrag "Neue Heizung - 18.04.24 K1822
Wärmepumpe und ihre Alternativen"
1x Do, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, Verbraucherzentrale NRW

Live-Online: Vortrag "Sonnenstrom 04.03.24 K1824
vom Dach"
1x Mo, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, Verbraucherzentrale NRW

Live-Online: Vortrag "Sonnenstrom 13.03.24 K1828
vom Balkon"
1x Mi, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, Verbraucherzentrale NRW

Live-Online: Vortrag "Sonnenstrom 10.04.24 K1830
vom Balkon"
1x Mi, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, Verbraucherzentrale NRW

Live-Online: Vortrag "Spitze bei Hitze - 19.03.24 K1832
Das hitzerobuste Haus"
1x Di, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, Verbraucherzentrale NRW



Schulabschlüsse EESA (HSA 10A) & MSA



Schulabschlüsse gemäß §6 WbG NRW

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

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

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

Bewerben können sich Jugendliche und junge Erwachsene, die

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

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



Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage.

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Mittlerer Schulabschluss	29.01.24	K5001
MSA - 4. Semester		
100x, Mo - Fr, 8.15 Uhr - 13.30 Uhr, mit Kursleiterteam		
Erweiterter Erster Schulabschluss (EESA/HSA 10A) - 2. Semester	29.01.24	K5006
100x, Mo - Fr, 8.15 Uhr - 13.30 Uhr, mit Kursleiterteam		
Infoveranstaltung Schulabschlüsse	19.03.24	K5010
1x Di, 15.30 Uhr - 16.30 Uhr, mit T. Krause		
Infoveranstaltung Schulabschlüsse	23.04.24	K5012
1x Di, 15.30 Uhr - 16.30 Uhr, mit T. Krause		



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

»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

Führung durch die Historische Stadthalle Wuppertal 1x Sa, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr	09.03.24	K1020
Führung: Mariendom Neviges 1x Di, 11.00 Uhr - 13.00 Uhr	26.03.24	K1022
Führung: Blick hinter die Kulissen der Mono Manufaktur 1x Di, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr	16.04.24	K1024

vhs-Sinfonieorchester

Proben - vhs-Sinfonieorchester Mettmann-Wülfrath 23x Di, 19.30 Uhr - 21.45 Uhr, mit F. Ferrari	09.01.24	K2100
Neujahrskonzert des vhs-Sinfonieorchesters Mettmann-Wülfrath 1x Sa, 19.30 Uhr - 21.30 Uhr, mit F. Ferrari	13.01.24	K2110
Neujahrskonzert des vhs-Sinfonieorchesters Mettmann-Wülfrath 1x So, 17.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit F. Ferrari	14.01.24	K2112

Oper / Musikgeschichte

Eugen Onegin Oper von Pjotr Iljitsch Tschaikowski 1x Do, 19.30 Uhr - 22.30 Uhr, Opernhaus Düsseldorf	21.03.24	K2000
La traviata Oper von Giuseppe Verdi 1x Do, 19.30 Uhr - 22.00 Uhr, Opernhaus Düsseldorf	18.04.24	K2002
Wolfgang Amadeus Mozarts große Opern 4x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden	21.02.24	K2200
"Dein ist mein ganzes Herz" - Franz Léhar und die Wiener Operette 1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden	17.04.24	K2202

Instrumente / Musikunterricht

Ukulele spielen(d) lernen an einem Tag. Workshop für Einsteiger*innen 1x So, 11.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit D. Spatz	24.03.24	K2300
Blues Harp Erfolgreich diatonische Mundharmonika lernen 1x So, 14.30 Uhr - 17.30 Uhr, mit D. Spatz	24.03.24	K2310

Fotografie / Bildbearbeitung

Fotoworkshop: Abenteuer Ruhrgebiet - Landschaftspark Duisburg-Nord Fotoworkshop in der illuminierten Industriekulisse 1x So, 16.30 Uhr - 21.45 Uhr, mit U. Schmid	10.03.24	K2510
Born to be wild - Nomaden der Lüfte Fotoworkshop Naturfotografie Exkursion zu den Wildgänsen - Naturschutzgebiet Xantener Altrhein 1x So, 8.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit U. Schmid	18.02.24	K2526
Einführung in die Digitale Fotografie: Kamera und Aufnahme 1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler	01.02.24	K4921
Einführung in die digitale Bildbearbeitung (Grundlagen-Kurs) 2x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler	22.02.24	K4923
Einführung in die Bildbearbeitung mit Photopea 1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler	18.04.24	K4927
Einführung in die Bildbearbeitung mit Lightroom CC Classic (eigenes Notebook erforderlich) 2x Sa, 9.30 Uhr - 12.45 Uhr, mit N. Brähler	27.04.24	K4925
Erstellen eines CEWE-Fotobuches 2x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler	14.03.24	K4929

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



Malen / Zeichnen / Gestalten

Die Kunstschule - Grundlagen und Techniken des Zeichnens	01.02.24	K2600
10x Do, 18.30 Uhr - 20.45 Uhr, mit N. Becirspahic		
Acrylmalkurs - die Jahreszeiten	01.02.24	K2620
4x Do, 16.30 Uhr - 18.00 Uhr, mit B. Bötzer		
Aquarellmalkurs in Wülfrath	01.02.24	K2630
14x Do, 18.00 Uhr - 20.15 Uhr, mit B. Bötzer		
Malen mit Acrylfarbe oder/und Aquarellfarbe	29.01.24	K2640
7x Mo, 18.30 Uhr - 20.30 Uhr, mit D. Schalthöfer		
Malen mit Acrylfarbe oder/und Aquarellfarbe	08.04.24	K2642
9x Mo, 18.30 Uhr - 20.30 Uhr, mit D. Schalthöfer		
Workshop: Ein Abend nur für Dich	23.02.24	K2644
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit D. Schalthöfer		

Textiles Gestalten

Spitzenklöppeln	30.01.24	K2812
8x Di, 17.30 Uhr - 19.45 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming		
Spitzenklöppeln	30.01.24	K2810
8x Di, 15.15 Uhr - 17.30 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming		
Spitzenklöppeln	09.04.24	K2814
12x Di, 15.15 Uhr - 17.30 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming		
Spitzenklöppeln	09.04.24	K2816
12x Di, 17.30 Uhr - 19.45 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming		
Workshop: Voll Schaf hier	16.03.24	K2800
1x Sa, 13.00 Uhr - 17.30 Uhr, mit A. Bley		



Esskultur & Kochen / Backen

Cook and connect: Afrikanische Küche	24.02.24	K2900
Ein Koch-Event für Frauen 1x Sa, 11.00 Uhr - 16.15 Uhr, mit J. Conley		
Faszination Sauerteig - das natürlich gesunde Brot	16.03.24	K2912
1x Sa, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit M. Schreiweis		
Faszination Sauerteig - das natürlich gesunde Brot	27.04.24	K2914
1x Sa, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit M. Schreiweis		
Indische Küche - eine Welt der Gewürze und Aromen	30.01.24	K2920
6x Di, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit V. Thengumthuruthil		
Koch-Workshop: Roastbeef	23.03.24	K2960
1x Sa, 10.00 Uhr - 13.45 Uhr, mit M. Ahmed		
Koch-Workshop: 3-Gang-Menü "Kibbeh"	13.04.24	K2962
1x Sa, 10.00 Uhr - 13.45 Uhr, mit M. Ahmed		
Kochkurs für Menschen mit und ohne Behinderung	31.01.24	K5520
10x Mi, 17.30 Uhr - 20.30 Uhr, mit B. Peters/J. Rothe		
Koch-Workshop: Japanische Küche - Sushi	20.04.24	K2940
1x Sa, 9.30 Uhr - 12.30 Uhr, mit T. Fujimura		





Sinfonieorchester. Spiel mit!

Wen wir suchen

Begeisterte und ambitionierte

- Streicher*innen jeder Art
- Blechbläser*innen

Wo und wann

- dienstags, 19:30 - 21:45 Uhr
- Konrad-Heresbach-Gymnasium,
Laubacher Str. 13, 40822 Mettmann

Unsere nächsten Konzerte

- Neujahrskonzerte am 13./14. Jan. 2024

Wer wir sind

Das vhs-Sinfonieorchester Mettmann-Wülfrath unter der Leitung von **Federico Ferrari** bringt seit vielen Jahren motivierte Menschen allen Alters zum gemeinsamen Musizieren sinfonischer Musik zusammen. Wir erarbeiten jährlich zwei bis drei Konzerte. Neben den wöchentlich stattfindenden Proben gibt es pro Konzert auch ein Probenwochenende mit Dozierenden und Satzproben. Dort wird natürlich intensiv musiziert, allerdings haben wir auch genügend Zeit, um die anderen Orchestermmitglieder besser kennenzulernen und uns in entspannter Atmosphäre auszutauschen.

Bei Interesse gerne melden und vorbeikommen!
sinfonieorchester@vhs-mettmann.de



»Sprachen bringen Menschen zusammen«

Sprachkenntnisse erweitern unseren Horizont und sind Türöffner zu anderen Kulturen. Im Job, in Alltagssituationen, auf Reisen sind Fremdsprachkenntnisse hilfreich.

Unsere Sprachkurse helfen Ihnen, Ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu verfolgen und bereiten Sie vor, Sprache und Land näher kennenzulernen.



Sprachen

Fremdsprachen & Deutsch



Englisch

Englisch für Senior*innen mit geringen Vorkenntnissen 12x Di, 15.00 Uhr - 16.30 Uhr, mit H. Busch	13.02.24	K3202
Englisch A1.1 - 3. Semester 8x Do, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit B. Dahm	01.02.24	K3200
Englisch A1.1 - 3. Semester - Fortsetzung 10x Do, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit B. Dahm	11.04.24	K3201
Easy Conversation - Englisch A2 50+ 12x Mi, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit H. Busch	14.02.24	K3212
Englisch A2 Talk, talk, talk 50+ 12x Mi, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit H. Busch	14.02.24	K3214
Englisch - Focus on Conversation & Grammar A2/B1 10x Do, 15.00 Uhr - 16.30 Uhr, mit M. Arounopoulos	15.02.24	K3220
English Refresher B1 14x Do, 9.00 Uhr - 11.15 Uhr, mit M. Bruns	08.02.24	K3250
Fluency and More in English B1/B2 13x Di, 9.15 Uhr - 10.45 Uhr, mit M. Speth	06.02.24	K3260
English Conversation and Language Practice B1 12x Mo, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit H. Busch	19.02.24	K3270
English Conversation for Every Day B2 12x Mo, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit T. Drummond Nauck	29.01.24	K3280
English Conversation Plus B2/C1 13x Do, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit M. Speth	08.02.24	K3290
Englisch - Intensivwoche A2/B1 4x, Mo - Do, 9.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit M. Arounopoulos	25.03.24	K3295
Englisch - Bildungsurlaub: Focus on Conversation & Grammar A2/B1 5x, Mo - Fr, 9.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit M. Arounopoulos	24.06.24	K3298

Französisch

Französisch A1.1 - 4. Semester 14x Mo, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit S. Schreiweis	29.01.24	K3304
Französisch A1.2 - 6. Semester 13x Mo, 17.45 Uhr - 19.00 Uhr, mit G. Martino	05.02.24	K3306

Italienisch

Italienisch von Anfang an Di, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit F. Di Pietro	13.02.24	K3400
Italienisch A1.1 - 3. Semester 12x Do, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit S. Dattisi	01.02.24	K3401
Italienisch A1.2 - 5. Semester 11x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit F. Di Pietro	13.02.24	K3405
Live-Online: Italienisch A2 12x Fr, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit S. Di Mari	02.02.24	K3416
Live-Online: Italienisch A2 in der vhs.cloud 13x Mo, 19.15 Uhr - 20.15 Uhr, mit G. Martino	05.02.24	K3420

Wo findet welcher Kurs statt?

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

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 zehn Fremdsprachen. Sie finden sowohl Kurse für Anfänger*innen, Fortgeschrittene, Wiedereinsteigende als auch Konversations- und Intensivsprachkurse sowie Online-Kurse zu verschiedenen Tageszeiten.



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

Tünde Vallyon
Fachbereichsleitung
vallyon@vhs-mettmann.de

Spanisch

Spanisch von Anfang an - Intensivwoche 05.02.24 K3580
4x Mo, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz

Spanisch von Anfang an 21.02.24 K3500
12x Mi, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit M. Mir Ruiz

Spanisch - 2. Semester 05.03.24 K3501
Di, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit D. Vonderbank

Spanisch - 3. Semester 05.03.24 K3502
13x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit D. Vonderbank

Spanisch - 4. Semester 15.02.24 K3505
12x Do, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz

Caminamos hacia A2 19.02.24 K3530
12x Mo, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz

Spanisch für Fortgeschrittene - A2.2. 15.02.24 K3570
12x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Mir Ruiz

Dänisch / Schwedisch

Dänisch A1.1 - 3. Semester 05.02.24 K3652
10x Mo, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit C. Gruner-Olesen

Live-Online: Schwedisch A2.2 + 19.02.24 K3670
10x Mo, 20.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit H. Grebelius-Wolk

Schwedisch von Anfang an - Intensivwoche 25.03.24 K3680
4x Mo, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit H. Grebelius-Wolk

Niederländisch

Live-Online: Niederländisch mit geringen Vorkenntnissen in der vhs.cloud 02.02.24 K3710
12x Fr, 8.30 Uhr - 10.00 Uhr, mit L. Küpper van Leeuwen

Arabisch

Arabisch - 2. Semester 05.02.24 K3602
7x Mo, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit M. Ahmed

Türkisch

Türkisch - 2. Semester 07.02.24 K3850
11x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit C. Mehmet Efendis

Japanisch

Live-Online: Japanisch von Anfang an (Kleingruppe) 30.01.24 K3614
8x Di, 16.30 Uhr - 18.00 Uhr, mit S. Kohno

Live-Online: Japanisch von Anfang an (Kleingruppe) 09.04.24 K3615
8x Di, 16.30 Uhr - 18.00 Uhr, mit S. Kohno

Live-Online: Japanisch Konversationskurs A2 (Kleingruppe) 01.02.24 K3616
8x Do, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit S. Kohno

Live-Online: Japanisch Konversationskurs A2 - Fortsetzung (Kleingruppe) 11.04.24 K3617
8x Do, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit S. Kohno

Live-Online: Japanisch Konversationskurs A2/ B1 (Kleingruppe) 01.02.24 K3618
8x Do, 19.15 Uhr - 20.45 Uhr, mit S. Kohno

Live-Online: Japanisch Konversationskurs A2/ B1- Fortsetzung (Kleingruppe) 11.04.24 K3619
8x Do, 19.15 Uhr - 20.45 Uhr, mit S. Kohno

Live-Online: Japanisch Konversationskurs B2/ C1 (Kleingruppe) 01.02.24 K3620
8x Do, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr, mit S. Kohno

Live-Online: Japanisch Konversationskurs B2/ C1 (Kleingruppe) 11.04.24 K3621
8x Do, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr, mit S. Kohno

Einbürgerungstest

Einbürgerungstest 31.01.24 K3112
1x Mi, 9.00 Uhr - 10.00 Uhr, mit T. Vallyon

Einbürgerungstest 31.01.24 K3113
1x Mi, 10.30 Uhr - 11.30 Uhr, mit T. Vallyon

Einbürgerungstest 16.04.24 K3114
1x Di, 9.00 Uhr - 10.00 Uhr, mit T. Vallyon

Einbürgerungstest 16.04.24 K3115
1x Di, 10.30 Uhr - 11.30 Uhr, mit T. Vallyon

Bei Deutschkursen ist eine Beratung und Einstufung erforderlich.

Interessenten wenden sich bitte an Frau Vallyon - telefonisch unter (02104) 139240 oder per E-Mail an vallyon@vhs-mettmann.de.

Junge vhs für Kinder & Jugendliche



Online-Wissen

vhs.KinderUni: Warum malen manche Künstler ihre Kunst auf die Straße? 25.02.24 K9100
So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit G. Retterath

vhs.KinderUni: Lebten die Gallier wirklich wie Asterix und Obelix? 24.03.24 K9102
So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit M. Lage

vhs.KinderUni: Was sind die spannendsten Rekorde der Meerestiere? 28.04.24 K9104
So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit Dr. T. Henningsen

Vorschau

vhs.KinderUni: Wie ist es, als Astronaut im Weltall zu sein? 26.05.24 K9106
So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit Dr. R. Bräucker

vhs.KinderUni: Können Roboter intelligenter als Menschen werden? 23.06.24 K9108
So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit Prof. N. Bergner

Wir arbeiten für Euch an neuen Ideen.

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

Es gibt regelmäßig neue Angebote.



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.

Wir sind offen für neue Ideen! Teilt uns gerne eure Vorschläge, Wünsche für neue Kurse und Veranstaltungen mit. Wir kümmern uns darum, sie ins Programm aufzunehmen.



»Eure Wünsche sind uns wichtig.«

Tünde Vallyon
Fachbereichsleitung
vallyon@vhs-mettmann.de



»Einfach von zuhause aus«

Sich beruflich weiterzubilden, muss nicht unnötig kompliziert sein. Mit den Live-Online-Kursen in unserem Programm können Sie sich bequem die gewünschten Themen aussuchen und Ihre Weiterbildung zuhause absolvieren.

Und das Beste daran: Diese Kurse besitzen eine Durchführungsgarantie – ganz unabhängig von der Anzahl der angemeldeten Teilnehmenden. Verlässlichkeit und kurze Wege – einfacher geht es kaum.



EDV & Beruf

Digitale und berufliche Bildung



Kaufmännische Bildung

vhs.kaufmännisch - Grundlagen 1: Büroprozesse 3x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze	19.02.24	K4500
vhs.kaufmännisch - Grundlagen 2: Geschäftsprozesse 3x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze	11.03.24	K4502
vhs.kaufmännisch - Grundlagen 3: Personenbezogene Aufgaben 3x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze	08.04.24	K4504
vhs.kaufmännisch - Grundlagen 4: Auftragssteuerung und -koordination 3x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze	29.04.24	K4506
vhs.kaufmännisch - Aufbauwissen 1: Finanzbuchhaltung 3x Mo, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze	19.02.24	K4508
vhs.kaufmännisch - Aufbauwissen 2: Kosten-und-Leistungs-Rechnung 3x Mo, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze	11.03.24	K4510
vhs.kaufmännisch - Aufbauwissen 3: Einblick in die Welt des Controllings 3x Mo, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze	08.04.24	K4512
vhs.kaufmännisch - Aufbauwissen 4: Unternehmer. Abläufe gewinnbringend optimieren 3x Mo, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze	29.04.24	K4514
vhs.kaufmännisch - Buchführung 1: Vorbereitende Buchführung 3x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze	20.02.24	K4515
vhs.kaufmännisch - Buchführung 2: Einführung in die Buchführung 3x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze	12.03.24	K4517
vhs.kaufmännisch - Buchführung 3: Vertiefende Buchführung 3x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze	09.04.24	K4519
vhs.kaufmännisch - Personal 1: Personalsachbearbeitung 3x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze	20.02.24	K4523
vhs.kaufmännisch - Personal 2: Personalbeschaffung und -entwicklung 3x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze	12.03.24	K4524
vhs.kaufmännisch - Personal 3: Wissensmanagement und Mitarbeiterförderung 3x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze	09.04.24	K4525
vhs.kaufmännisch - Personal 4: Entgeltabrechnung 3x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze	30.04.24	K4526

Handel / E-Commerce

E-Commerce Basics (live & online in der vhs.cloud) 3x Do, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze/K. Sandler	22.02.24	K4545
Einführung in EDI (live & online in der vhs.cloud) 3x Do, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze/K. Sandler	11.04.24	K4546
Kundenbetreuung im Onlinehandel (live & online in der vhs.cloud) 3x Do, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze/K. Sandler	14.03.24	K4547

Bewerbungstraining

Bewerbungstraining: Der Lebenslauf (live & online in der vhs.cloud) 3x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze	22.02.24	K4530
Bewerbungstraining: Das Anschreiben (live & online in der vhs.cloud) 3x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze	14.03.24	K4531
Bewerbungstraining: Das Vorstellungsgespräch (live & online in der vhs.cloud) 3x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze	11.04.24	K4533

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	20.02.24	K4340
5x Di, 18.30 Uhr - 20.15 Uhr, mit C. Tannewitz		
PC-Basiskurs - Schritt für Schritt den Computer kennenlernen	21.02.24	K4350
6x Mi, 14.30 Uhr - 16.45 Uhr, mit Dr. M. Bielefeld		
Praxis mit Excel	24.04.24	K4760
4x Mi, 18.00 Uhr - 20.15 Uhr, mit Dr. M. Bielefeld		

Anwenderwissen kompakt

Digitales und kollaboratives Mind-mapping. Ideen finden, sammeln und teilen (Live-Online-Kurs)	19.03.24	K4551
1x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Bradt		
Prezi - dynamische Präsentationen. Die "ultimate" Alternative zu MS PowerPoint (Live-Online-Kurs)	19.03.24	K4554
1x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt		
Canva - Online-Creative-Tool Whiteboards, Präsentationen und visuelles Marketing (Live-Online-Kurs)	20.03.24	K4570
1x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Bradt		
Instagram - Video- und Foto-Sharing Know-how zum professionellen Content-Marketing (Live-Online-Kurs)	21.03.24	K4575
1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Bradt		
MS OneNote im Büromanagement Struktur und Flexibilität im Berufsalltag (Live-Online-Kurs)	23.04.24	K4576
1x Di, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt		

Arbeitsorganisation

Agiles Projektmanagement mit Scrum Rollen, Artefakte und Ereignisse (Live-Online-Kurs)	27.04.24	K4577
1x Sa, 9.30 Uhr - 17.00 Uhr, mit T. Bradt		
Lean Office das produktive digitale Büro. Kontinuierliche Verbesserung und Nachhaltigkeit (Live-Online-Kurs)	20.03.24	K4557
1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt		

Smartphone / Tablet

iPhone und iPad für Einsteiger*innen	05.03.24	K4830
3x Di, 16.00 Uhr - 18.15 Uhr, mit M. Brandt		

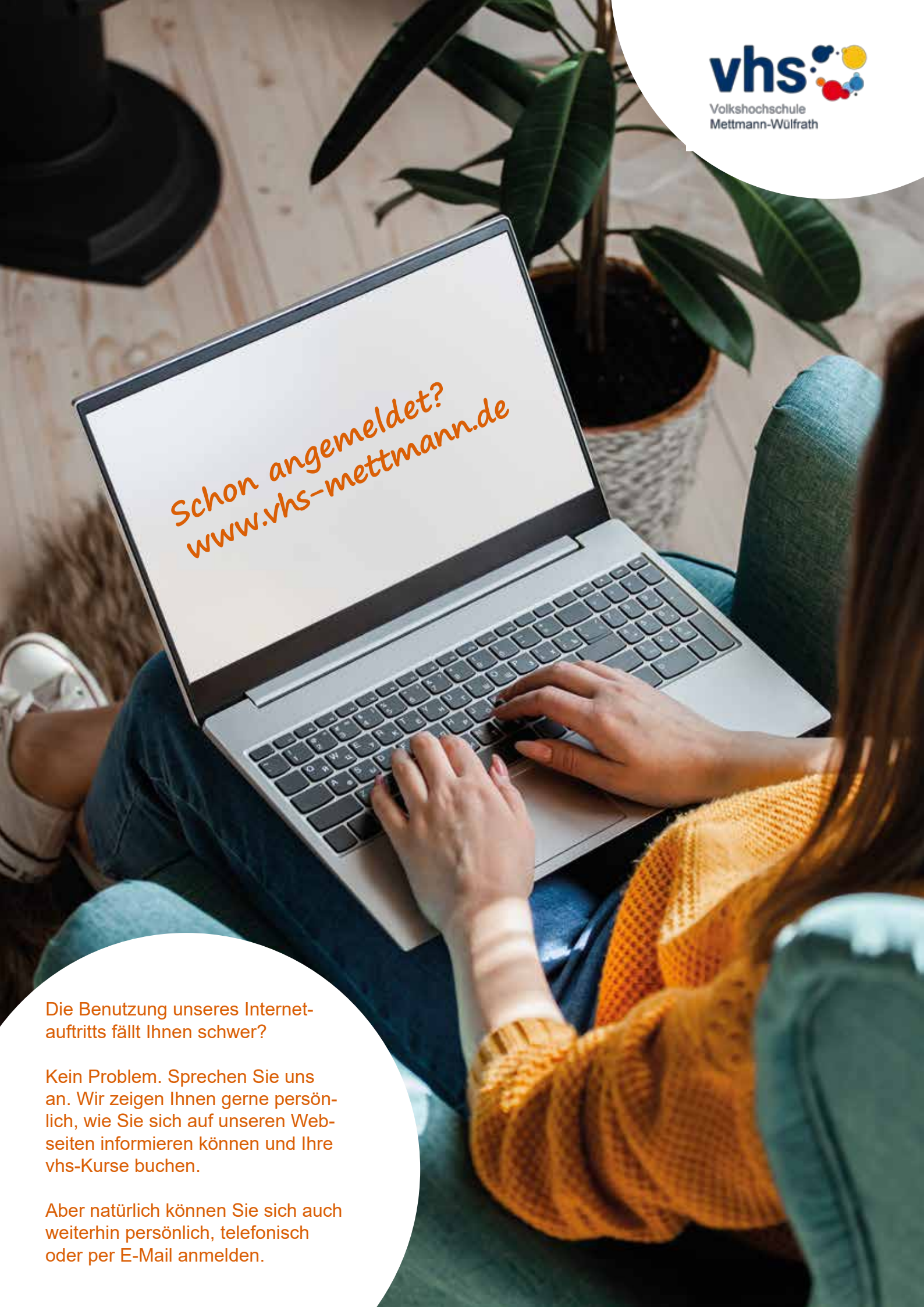
Bildbearbeitung

Einführung in die Digitale Fotografie: Kamera und Aufnahme	01.02.24	K4921
1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler		
Einführung in die digitale Bildbearbeitung (Grundlagen-Kurs)	22.02.24	K4923
2x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler		
Einführung in die Bildbearbeitung mit Photopea	18.04.24	K4927
1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler		
Einführung in die Bildbearbeitung mit Lightroom CC Classic (eigenes Notebook erforderlich)	27.04.24	K4925
2x Sa, 9.30 Uhr - 12.45 Uhr, mit N. Brähler		
Erstellen eines CEWE-Fotobuches	14.03.24	K4929
2x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler		

Wo findet welcher Kurs statt?

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





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.

»Zeit, etwas zu ändern?«

Einseitige Ernährung, zu wenig Bewegung, zu wenige Ruhephasen, in denen man das Leben bewusst und ohne gehetzt zu sein wahrnimmt.

Wenn das manchmal auch Ihr Lebensgefühl ist, dann sind das Ihnen vorliegende Programm und die darin enthaltenen Angebote vielleicht eine willkommene Anregung, um eine kleine Veränderung bei sich selbst zu starten.



Gesundheit Bewegen & Entspannen



Sicherheit und Prävention

Sicherer Umgang mit Pedelec und E-Bike 20.04.24 K6001
1x Sa, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit M. Gertler/R. Hühne

Pflege und Betreuung

Leben mit Demenz - Kurs 1 02.02.24 K6110
1x Fr, 15.00 Uhr - 19.30 Uhr,
1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr,
1x Fr, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit M. Stickley

Pflegekursvertiefende Veranstaltung: Sich miteinander bewegen stärkt Sicherheit, Vertrauen und Gehirntätigkeit, erleichtert den Umgang mit Menschen mit Demenz 07.03.24 K6120
1x Do, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit M. Thöne

Pflegekursvertiefende Veranstaltung: Aktiv miteinander - Menschen mit Demenz und deren Angehörige 20.03.24 K6122
1x Mi, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit Dr. M. Leufgen/M. Weiß

Pflegekursvertiefende Veranstaltung: Habe ich was falsch gemacht im Umgang miteinander? 16.04.24 K6124
1x Di, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit M. Thöne

Medizin und Heilverfahren

Mit Ayurveda zu einem guten Bauchgefühl. Warum eine gesunde Verdauung so wichtig ist 07.02.24 K6150
1x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit K. Herold

Erholsamer Schlaf mit Ayurveda - so beuge ich Schlafstörungen vor 06.03.24 K6152
1x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit K. Herold

Detox mit Ayurveda - warum innere Reinigung so wichtig ist 10.04.24 K6154
1x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit K. Herold

Abwehrstark - Der Wumms fürs Immunsystem 03.02.24 K6201
1x Sa, 9.30 Uhr - 17.00 Uhr, mit R. Cernko

Herz-Zeit! Kraftvoll, mutig, vorurteilsfrei - so lässt es sich leben 16.03.24 K6202
1x Sa, 9.30 Uhr - 17.00 Uhr, mit R. Cernko

Osterferien Spezial: Lasse allen Ballast hinter dir und strahle wie die Sonne! 26.03.24 K6205
2x Di - Do, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit R. Cernko

Tai Chi / Qigong

Qigong für die Generation 50+ 30.01.24 K6385
12x Di, 16.30 Uhr - 17.45 Uhr, mit H. Nösner

Latin Dance

Salsa tanzen für Paare 10.02.23 K6510
8x Fr, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit M. Nabiga

Salsa tanzen für Paare 12.04.24 K6511
10x Fr, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit M. Nabiga

Salsa-Workshop: Open Shines - Salsa on the Beat für Anfänger*innen 10.03.24 K6514
1x So, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit M. Nabiga

Salsa: Lady Styling für Anfängerinnen 21.04.24 K6515
1x So, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit M. Nabiga

Wo findet welcher Kurs statt?

I = Mettmann **I** = Wülfrath

I = Exkursion **I** = Online-Kurs

Sollten Sie in unserem Programmangebot bis zu den Themen der Gesundheitsbildung gekommen sein, nehmen Sie sich einfach eine kleine Auszeit.

Schauen Sie sich in Ruhe in unserem Programmangebot um. Bestimmt entdecken Sie etwas, dass Sie in Ihren Gesundheitsbemühungen unterstützt. Und gemeinsam mit anderen macht es noch viel mehr Spaß.



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

Matthias Wessel
Fachbereichsleitung
wessel@vhs-mettmann.de

Körperschule und Bewegung

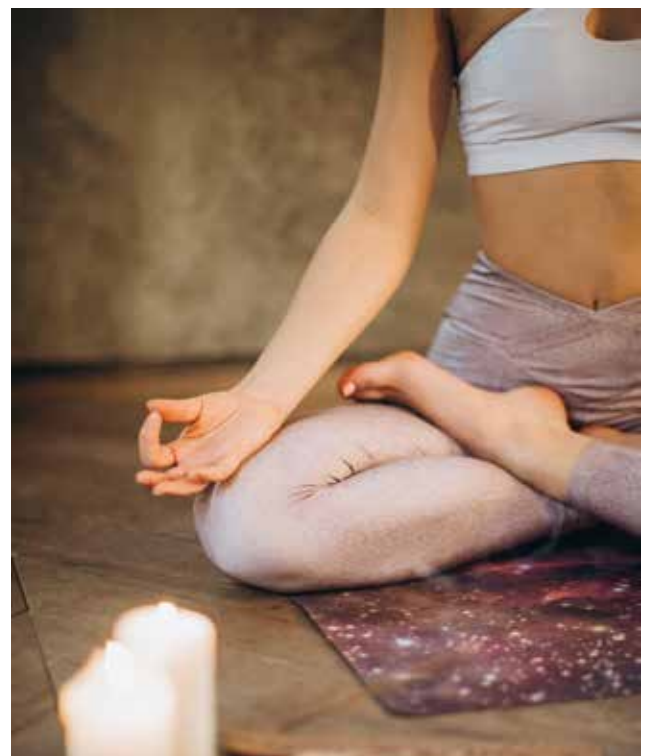
Pilates	31.01.24	K6392
8x Mi, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit P. Slachmuylders-Mück		
Pilates	10.04.24	K6393
11x Mi, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit P. Slachmuylders-Mück		
Pilates	31.01.24	K6394
8x Mi, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit P. Slachmuylders-Mück		
Pilates	10.04.24	K6395
11x Mi, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit P. Slachmuylders-Mück		
Pilates	31.01.24	K6396
8x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit P. Slachmuylders-Mück		
Pilates	10.04.24	K6397
11x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit P. Slachmuylders-Mück		
Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken	29.01.24	K6400
8x Mo, 16.15 Uhr - 17.15 Uhr, mit G. Rienas		
Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken	08.04.24	K6401
12x Mo, 16.15 Uhr - 17.15 Uhr, mit G. Rienas		
Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken	29.01.24	K6402
8x Mo, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr, mit G. Rienas		
Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken	08.04.24	K6403
12x Mo, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr, mit G. Rienas		
Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken	30.01.24	K6404
8x Di, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit G. Rienas		
Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken	09.04.24	K6405
12x Di, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit G. Rienas		
Fitness und BodyPower	17.01.24	K6426
17x Mi, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr, mit I. Rössler		
Fitness und BodyPower	17.01.24	K6427
17x Mi, 19.15 Uhr - 20.15 Uhr, mit I. Rössler		
Fitness und BodyPower	26.01.24	K6430
19x Fr, 8.45 Uhr - 9.45 Uhr, mit E. Klatt		
Fitness und Beweglichkeit auch im hohen Alter	26.01.24	K6435
19x Fr, 11.15 Uhr - 12.00 Uhr, mit E. Klatt		

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Achsamkeit / Entspannungsverfahren/ Stressbewältigung

Mit Yoga gegen Stress und Burnout (Wochenseminar/Bildungsurlaub)	12.02.24	K6050
1x Mo - Fr, 9.00 Uhr - 16.30 Uhr, mit B. Gareis		
8sam um 7 - Gelassen und erfüllt im Alltag	27.02.24	K6208
7x Di, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit E. Burchartz		
Der ruhige Atem - Meditation, Entspannung, Achtsamkeit	13.04.24	K6210
1x Sa, 14.15 Uhr - 17.15 Uhr, mit B. Engels		
Waldbaden - Achtsamkeit in der Natur	20.04.24	K6215
1x Sa, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit N. Drick		
Relaxed! - Der Frauen-Wohlfühltag. Entspannung lässt sich lernen	27.04.24	K6219
1x Sa, 10.45 Uhr - 16.00 Uhr, mit B. Engels		
Klangschalen und Fantasiereisen	16.03.24	K6220
1x Sa, 14.15 Uhr - 17.15 Uhr, mit B. Engels		
Klang und Reisen	05.02.24	K6222
6x Mo, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr, mit U. Schäfer		
Klang und Reisen	08.04.24	K6224
6x Mo, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr, mit U. Schäfer		



Yoga-Kurse

Hatha Yoga am Montag 8x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit N. Di Battista	29.01.24	K6310
Hatha Yoga am Montag 11x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit N. Di Battista	08.04.24	K6311
Hatha Yoga am Mittwoch 15x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit C. Grimm	31.01.24	K6314
Hatha Yoga am Mittwoch 15x Mi, 19.35 Uhr - 21.05 Uhr, mit C. Grimm	31.01.24	K6315
Hatha Yoga am Donnerstag 14x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit C. Grimm	01.02.24	K6316
Hatha Yoga am Donnerstag 14x Do, 19.35 Uhr - 21.05 Uhr, mit C. Grimm	01.02.24	K6317
(Er-)Lebe Kundalini Yoga 15x Mo, 16.30 Uhr - 18.00 Uhr, mit U. Schäfer	05.02.24	K6358
(Er-)Lebe Kundalini Yoga 15x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit U. Schäfer	08.02.24	K6355
(Er-)Lebe Kundalini Yoga 15x Do, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit U. Schäfer	08.02.24	K6357
Vinyasa Yoga 7x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit C. Clanzett	30.01.24	K6345
Vinyasa Yoga 11x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit C. Clanzett	09.04.24	K6346
Yin Yoga & Faszien 8x Mo, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit N. Di Battista	29.01.24	K6348
Yin Yoga & Faszien 11x Mo, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit N. Di Battista	08.04.24	K6349
Yin Yoga 10x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Weiß	16.01.24	K6350
Yin Yoga 9x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Weiß	09.04.24	K6351
Yin Yoga 10x Di, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit A. Weiß	16.01.24	K6352
Yin Yoga 9x Di, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit A. Weiß	09.04.24	K6353
Yoga barrierefrei - für Menschen mit körperlichen Einschränkungen 10x Di, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr, mit A. Weiß	16.01.24	K6354
Yoga für den Rücken 8x Mo, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit S. Hobé	29.01.24	K6270
Yoga für den Rücken 11x Mo, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit S. Hobé	08.04.24	K6271
Yoga für den Rücken - Kurs für Beginnende 8x Mo, 11.15 Uhr - 12.30 Uhr, mit S. Hobé	29.01.24	K6272
Yoga für den Rücken - Kurs für Beginnende 11x Mo, 11.15 Uhr - 12.30 Uhr, mit S. Hobé	08.04.24	K6273

Yoga für den starken Rücken verbunden mit faszialen Aspekten 11x Di, 16.45 Uhr - 18.15 Uhr, mit C. Clanzett	09.04.24	K6275
LichtYoga 12x Do, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr, mit U. Adler	08.02.24	K6360
Typologie der Elemente 9x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit U. Adler	12.02.24	K6362

Yoga-Workshops

Workshop: Yoga für Rücken, Nacken und Schulter 1x Sa, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit C. Podolsky	03.02.24	K6331
Workshop: Deeply Relax 1x Sa, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit C. Grimm	17.02.24	K6324
Workshop: Fit in den Frühling - erwecke Körper und Geist 1x Sa, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit C. Podolsky	02.03.24	K6332
Stark & Flexibel - Yoga für mehr Resilienz im Alltag 1x Sa, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit C. Grimm	16.03.24	K6325
Workshop: Yoga für gesunde Knie 1x Sa, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit C. Grimm	13.04.24	K6326



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

Sie suchen ein Weihnachtsgeschenk für Ihre Liebste oder Ihren Liebsten?

Mit einem Gutschein Ihrer vhs verschenken Sie viel

Freude, Wissen,
und eine gute Zeit.

