vhs Volkshochschule Mettmann-Wülfrath

Die vhs – Kursangebote für die ganze Familie!

Die neuen vhs-Kurse Januar - April 2025

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

vhs – sei dabei!

www.vhs-mettmann.de

Inhalt

Mensch & Gesellschaft..... 4 – 6

Schulabschlüsse..... 7

Kultur & Kreatives..... 8 – 10

Junge vhs 11

Sprachen ..... 12 – 15

EDV & Beruf ..... 16 – 18

Gesundheit ..... 20 – 23

Impressum:

Herausgeber: vhs Mettmann-Wülfrath
Inhalt, Satz, Druck: vhs Mettmann-Wülfrath
Redaktionsschluss: 21.11.2024

Bildnachweise:

Seite 4: Farknot Architect/stock.aobe.com
DisobeyArt/stock.aobe.com
Seite 6: Printemps/stock.aobe.com
gpointstudio/stock.aobe.com
Summit Art Creation/stock.aobe.com
Seite 7: olly/stock.adobe.com
Seite 8: karepa/stock.aobe.com
stockmotion/stock.aobe.com
Seite 9: PPstock/stock.aobe.com
Seite 10: Claudia Paulussen/stock.aobe.com
StockImageFactory/stock.aobe.com
Seite 11: Goffkein/stock.aobe.com
Seite 12: The Little Hut/stock.aobe.com
Davide Angelini/stock.aobe.com
Seite 14: LianeM/stock.aobe.com
gnoparus/stock.aobe.com
Alexander Gramlich/stock.aobe.com
Seite 15: HillTract/stock.aobe.com
Seite 16: Stock 4 You/stock.aobe.com
Seite 19: perfectlab/istockphoto.com
Seite 20: Syda Productions/stock.aobe.com
Jacob Lund/stock.aobe.com
Seite 22: Rido/stock.aobe.com
Seite 23: zamuruev/stock.aobe.com
Rückseite: Karin & Uwe Annas stock.aobe.com

Vielfalt der Angebote und Kursformen – neue Angebote für alle!

Liebe Leserinnen und Leser,

in unserem neuen VHS-Programm finden Sie eine spannende Vielfalt an Kursen, die keine Wünsche offenlassen! Egal, ob Sie Ihre beruflichen Fähigkeiten erweitern, kreative Hobbys entdecken oder einfach etwas Neues lernen möchten – bei uns ist für jede und jeden etwas dabei.

Unsere Kurse bieten nicht nur spannende Inhalte, sondern auch flexible Kursformen: Präsenzunterricht und variable Online-Formate – so können Sie nach Ihren eigenen Bedürfnissen und Zeitplänen lernen.

Entdecken Sie außerdem die vielen neuen Angebote, die unser Programm bereichern! Von modernen Sprachen über Gesundheitskurse bis hin zu digitalen Fähigkeiten – wir setzen auf Innovation und Vielfalt. Machen Sie 2025 zu Ihrem Jahr des Lernens und lassen Sie sich von unserem breiten Kursangebot inspirieren!

Wir freuen uns darauf, Sie in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen!

Herzlichst, Ihr vhs-Team

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

Gesellschaft – Poltik – Umwelt

Führung im Haus der Parlaments-geschichte 28.03.25 M1100
1x Fr, 9.30 Uhr - 11.30 Uhr, mit T. Krause

Vortrag: Furchtbarer Rassismus der Nazis in und um Mettmann 11.03.25 M1140
1x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit R. Köster

Live-Online: Mehr Austausch wagen. Wie wir mit Andersdenkenden diskutieren können 30.04.25 M1162
1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Workshop: Sparen für Kinder und Enkelkinder 19.03.25 M1302
1x Mi, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit C. Gontard

Online-Vortrag: Organspende 27.03.25 M1440
1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Letzte Hilfe-Kurs 24.04.25 M1520
1x Do, 15.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit C. Heilmann/N. Weber

Achtsame Kommunikation 24.02.25 M1730
6x Mo, 18.15 Uhr - 19.45 Uhr, mit E. Burchartz

Sprachen

Bildungsurlaub - Spanisch ohne Vorkenntnisse A1.1 03.02.25 M3590
1x Mo - Fr, 9.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Zörner

Niederländisch von Anfang an 12.02.25 M3701
13x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Mackenzie-Owen

Live-Online: Intensivwoche Niederländisch A2 29.01.24 M3720
1x Mo - Fr, 8.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit L. Küpper van Leeuwen

Intensivwoche - Deutsche Gebärdensprache 1 14.04.25 M3920
1x Mo - Do, 9.45 Uhr - 13.45 Uhr, mit O. Leder-Tietz

EDV & Beruf

Fit für die Berufspraxis mit Office (Hybrides Lehrangebot) 22.03.25 M4740
2x Sa, 9.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit G. Schramm

Content Marketing mit Canva 27.03.25 M4822
1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Bradt

Erstellen Sie Ihre eigene Website mit Tilda. Ein Praxiskurs für Ein-steiger*innen 26.04.25 M4835
2x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit T. Sarasa

Die Welt von ChatGPT & Co. Künstliche Intelligenz kennenlernen und einsetzen 02.04.25 M4850
1x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Sarasa

Kultur & Kreatives

Frauen, Lieder und Leben 12.03.25 M2218
1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden

Aquarelle und Modeskizzen 27.03.25 M2650
1x Do, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit D. Schalthöfer

Entdecken Sie die kreative Welt des Näh-Cafés! 05.03.25 M2810
6x Mi, 17.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit N. Bogner

Enkaustik - Schnupperkurs 27.04.25 M2820
1x So, 13.30 Uhr - 18.00 Uhr, mit A. Bley

Kunst-Workshop: Black-Gold-Art 09.03.25 M2844
2x So, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit C. Kirchberg-Hoeft

Koch-Workshop: Bissara 11.04.25 M2930
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed

Gesundheit

Online-Vortrag: Fettleber - die neue Volkskrankheit 13.03.25 M6052
1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. med. I. Schiefke

Vitalität & Stabilität entwickeln – sich entlasten und das Herz frei machen! 22.02.25 M6110
1x Sa, 10.00 Uhr - 16.00 Uhr (inkl. Pause), mit R. Cernko

Entspannt und aktiv von Kopf bis Fuß. Massagetechniken für Paare 22.02.25 M6115
1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit C. Frank

Workshop: Hatha Yoga und Meditation für Jugendliche und junge Erwachsene - eine Einführung 08.03.25 M6268
1x Sa, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit C. Podolsky

Yoga-Special: Detox-Woche 22.03.25 M6270
14x Sa, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit C. Grimm

Integrales Tai Chi 25.02.25 M6312
5x Di, 11.30 Uhr - 12.30 Uhr, mit K. Breitenstein

Sanftes Tanz-, Bewegungs- und Entspannungstraining mit Einflüssen aus der Alexander-Technik und Integration frühkindlicher Bewegungsmuster 22.01.25 M6348
6x Mi, 10.00 Uhr - 11.15 Uhr, mit L. Schwarz

Latin Fitness 28.02.25 M6600
15x Fr, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit M. Nabiga

Junge vhs

vhs.KinderUni: Warum essen wir täg-lich so viel Plastik? 16.03.25 M9102
1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit M. Falck

Italienisch ohne Vorkenntnisse für Kinder (7-11 Jahre) 10.02.24 M9603
7x Sa, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr, mit S. Dattisi

»Informieren, mitreden, handeln«

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

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

Gesellschaft – Politik – Umwelt

Besichtigungen / Exkursionen

Einführung in das Judentum Besuch der Synagoge 26.02.25 M1110
1x Mi, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, Synagoge Düsseldorf

Führung durch das WDR-Funkhaus Düsseldorf 25.03.25 M1019
1x Di, 14.00 Uhr - 15.00 Uhr

Führung im Haus der Parlaments-geschichte 28.03.25 M1100
1x Fr, 9.30 Uhr - 11.30 Uhr, mit T. Krause

Gesellschaft und Politik

Vortrag: Furchtbarer Rassismus der Nazis in und um Mettmann 11.03.25 M1140
1x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit R. Köster

Vortrag: Die 'kleinen Leute' im Widerstand - private Kritik und Opposition gegen die Nazis am Ort 01.04.25 M1142
1x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit R. Köster

Live-Online: Macht KI uns alle dumm? 17.02.25 M1800
1x Mo, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Live-Online: Die USA nach den Präsidentschaftswahlen 25.02.25 M1150
1x Di, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Live-Online: Die Mächtigen am Golf und ihr Einfluss auf die Weltpolitik 26.03.25 M1152
1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Live-Online: Rassismuskritisch denken lernen – Demokratie gestalten 02.04.25 M1160
1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Live-Online: Mehr Austausch wagen. Wie wir mit Andersdenkenden diskutieren können 30.04.25 M1162
1x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Psychologie und Persönlichkeit

"Ordnung ist das halbe Leben..." Anregungen für mehr Struktur 21.03.25 M1700
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit C. Schwarz

Achtsame Kommunikation 24.02.25 M1730
6x Mo, 18.15 Uhr - 19.45 Uhr, mit E. Burchartz

Achtsame Kommunikation 28.04.25 M1731
6x Mo, 18.15 Uhr - 19.45 Uhr, mit E. Burchartz

Farbberatung 15.03.25 M1740
1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit N. Klinski

Stilberatung für Frauen 29.03.25 M1742
1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit N. Klinski

Verbraucherfragen

Live-Online: Vortrag "Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen" 19.09.24 L1820
1x Do, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, Verbraucherzentrale NRW

Live-Online: Vortrag "Sonnenstrom vom Dach" 07.10.24 L1824
1x Mo, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, Verbraucherzentrale NRW

Live-Online: Vortrag "Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus" 15.10.24 L1830
1x Di, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, Verbraucherzentrale NRW

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

Online-Vortrag: Organspende 27.03.25 M1440
1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Gesetzliche Betreuung im Ehrenamt Fortbildungsveranstaltung für ehrenamtliche Betreuer*innen nach dem Betreuungsrecht 17.03.25 M1400
1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung 07.04.25 M1410
1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp

Das Bundesteilhaberecht. Fortbildungsveranstaltung für ehrenamtliche Betreuer*innen nach dem Betreuungsrecht 27.03.25 M1420
1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp

Leben mit Demenz - Kurs 07.03.25 M1510
3x Fr, 15.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Seidel

Pflegevertiefende Veranstaltung - Umgang mit Demenz heißt auch für die Begleitenden: Ich sorge gut für mich - dann sorge ich auch gut für dich! 11.02.25 M1512
1x Di, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit M. Thöne

Letzte Hilfe-Kurs 24.04.25 M1520
1x Do, 15.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit C. Heilmann / N. Weber

Finanzen und Recht

Workshop: Frauen und Finanzen - kompakt 08.03.25 M1300
1x Sa, 9.30 Uhr - 15.30 Uhr, mit C. Gontard

Workshop: Sparen für Kinder und Enkelkinder 19.03.25 M1302
1x Mi, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit C. Gontard

Live-Online: 17 komplett unterschätze Risiken beim Immobilienkauf (Anlage und Eigennutzung) 05.02.25 M1320
1x Mi, 19.00 Uhr - 21.15 Uhr, mit R. Schütt

Live-Online: Meine erste Immobilienfinanzierung - was muss ich wissen? 10.03.25 M1322
3x Mo, 19.00 Uhr - 20.55 Uhr, mit R. Schütt

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Schulabschlüsse
EESA (HSA 10A) & MSA

Schulabschlüsse gemäß §6 WbG NRW

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

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

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

Bewerben können sich Jugendliche und junge Erwachsene, die
- das 17. Lebensjahr vollendet haben,
- die Vollzeitschulpflicht (10 Jahre) erfüllt haben und
- über Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 verfügen.

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 Mittleren Schulabschlusses (MSA) 03.02.25 M5001
2. Semester
Mo - Fr, 8.15 Uhr - 14.25 Uhr, mit Kursleiterteam

Tageslehrgang zum Erwerb des Erweiterten Ersten Schulabschlusses (EESA/HSA 10A) 03.02.25 M5006
1. Semester
Mo - Fr, 8.15 Uhr - 13.30 Uhr, mit Kursleiterteam

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

vhs-Sinfonieorchester

Proben - vhs-Sinfonieorchester Mettmann-Wülfrath 07.01.25 M2100
24x Di, 19.30 Uhr - 21.45 Uhr, mit F. Ferrari

Neujahrskonzert des vhs-Sinfonieorchesters Mettmann-Wülfrath 11.01.25 M2110
Sa, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit F. Ferrari

Neujahrskonzert des vhs-Sinfonieorchesters Mettmann-Wülfrath 12.01.25 M2112
1x So, 17.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit F. Ferrari

Oper / Musikgeschichte

Oper: La Cenerentola 02.02.25 M2000
1x So, 18.30 Uhr - 21.15 Uhr, mit Kein Dozent

Maurice Ravel und sein Schaffen für die Bühne 05.03.25 M2216
1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden

Frauen, Lieder und Leben 12.03.25 M2218
1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden

Komponisten und ihre Librettisten 02.04.25 M2212
4x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vogelsang-Herden

Fotografie / Bildbearbeitung

Einführung in die Digitale Fotografie: Kamera und Aufnahme 13.02.25 M2500
1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler

Startup-Fotokurs: Digitalfotografie für Einsteiger*innen - Funktionsweise von Fotokamera und Objektiven 22.03.25 M2510
1x Sa, 1x So, jeweils 9.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit U. Schmid

Fotoworkshop: Abenteuer Ruhrgebiet - Landschaftspark Duisburg-Nord Fotoworkshop in der illuminierten Industriekulisse 08.03.25 M2520
1x Sa, 16.30 Uhr - 21.45 Uhr, mit U. Schmid

Einführung in die digitale Bildbearbeitung 13.03.25 M2530
2x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler

Einführung in die Bildbearbeitung mit Photopea 03.04.25 M2534
1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler

Einführung in die Bildbearbeitung mit Lightroom CC Classic (eigenes Notebook erforderlich) 05.04.25 M2532
1x Sa, 9.30 Uhr - 15.00 Uhr, mit N. Brähler

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

Malen mit Acrylfarbe oder/und Aquarellfarbe 03.02.25 M2640
9x Mo, 18.30 Uhr - 20.30 Uhr, mit D. Schalthöfer

Aquarellmalkurs in Wülfrath 06.02.25 M2620
10x Do, 18.00 Uhr - 20.15 Uhr, mit B. Bötzer

Die Kunstschule - Grundlagen und Techniken des Zeichnens 20.02.25 M2600
8x Do, 17.30 Uhr - 19.45 Uhr, mit N. Becirspahic

Aquarelle und Modeskizzen 27.03.25 M2650
1x Do, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit D. Schalthöfer

(Textiles) Basteln und Gestalten

Spitzenklöppeln 28.01.25 M2800
11x Di, 15.15 Uhr - 17.30 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming

Spitzenklöppeln 28.01.25 M2802
11x Di, 17.30 Uhr - 19.45 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming

Spitzenklöppeln 29.04.25 M2804
10x Di, 15.15 Uhr - 17.30 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming

Spitzenklöppeln 29.04.25 M2806
10x Di, 17.30 Uhr - 19.45 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming

Entdecken Sie die kreative Welt des Näh-Cafés! 05.03.25 M2810
6x Mi, 17.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit N. Bogner

Kunst-Workshop: Black-Gold-Art 09.03.25 M2844
2x So, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit C. Kirchberg-Hoeft

Enkaustik - Schnupperkurs 27.04.25 M2820
1x So, 13.30 Uhr - 18.00 Uhr, mit A. Bley

Esskultur: Kochen und Backen

Cook and connect: Afrikanische Küche. Ein besonderes Koch-Event für Frauen 29.03.25 M2910
1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit J. Conley

Koch-Workshop: Japanische Küche - Sushi 05.04.25 M2940
1x Sa, 9.30 Uhr - 12.30 Uhr, mit T. Fujimura

Koch-Workshop: Bissara 11.04.25 M2930
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed

Baguette-Zauber à la française - Baguette-Tradition 22.02.25 M2956
1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Schreiweis

Faszination Sauerteig - das natürlich gesunde Brot 15.03.25 M2950
1x Sa, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit M. Schreiweis

Der perfekte Burger vom fluffigen Brötchen bis zum saftigen Patty 25.01.25 M2960
1x Sa, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit M. Schreiweis

Der perfekte Burger vom fluffigen Brötchen bis zum saftigen Patty 23.02.25 M2962
1x So, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit M. Schreiweis

Indische Küche - eine Welt der Gewürze und Aromen 11.02.25 M2980
6x Di, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit V. Thengumthuruthil

Kochkurs für Menschen mit und ohne Behinderung 05.02.25 M2990
10x Mi, 17.30 Uhr - 20.30 Uhr, mit B. Peters/ J. Rothe

Junge vhs
für Kinder & Jugendliche

Online-Wissen

vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen? 16.02.25 M9100
1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit Dr. J. Mallow

vhs.KinderUni: Warum essen wir täglich so viel Plastik? 16.03.25 M9102
1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit M. Falck

vhs.KinderUni: Warum gibt es überall Werbung? 13.04.25 M9104
1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit K. Hoffmann

Fit am PC

10-Finger-Tastschreiben am PC - Ferienkurs für junge Leute 22.04.25 M9005
1x Di - Fr, 9.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit C. Tannewitz

Wir arbeiten für Euch an neuen Ideen.

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

Es gibt regelmäßig neue Angebote.

Sprachen lernen

Italienisch ohne Vorkenntnisse für Kinder (7-11 Jahre) 10.02.24 M9603
7x Sa, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr, mit S. Dattisi

Spanisch für Schüler*innen A2 / B1 - Intensivwoche 14.04.25 M9610
1x Mo - Do, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz

Etwas für die Gesundheit

Workshop: Hatha Yoga und Meditation für Jugendliche und junge Erwachsene - eine Einführung 08.03.25 M6268
1x Sa, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit C. Podolsky

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

»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 von Anfang an 11.02.25 M3200
8x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit B. Heneen

Englisch von Anfang an - Fortsetzung 29.04.25 M3201
9x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit B. Heneen

Englisch für Senior*innen mit geringen Vorkenntnissen 11.02.25 M3202
12x Di, 15.00 Uhr - 16.30 Uhr, mit H. Busch

Englisch A2.1 - Take it easy 06.02.25 M3210
10x Do, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit B. Dahm

English Easy Conversation A2 50+ 12.02.25 M3212
12x Mi, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit H. Busch

English A2 Talk, talk, talk 50+ 12.02.25 M3214
12x Mi, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit H. Busch

English Refresher B1 06.02.25 M3250
14x Do, 9.00 Uhr - 11.15 Uhr, mit M. Bruns

Fluency and More in English B1/B2 11.02.25 M3260
14x Di, 9.15 Uhr - 10.45 Uhr, mit M. Speth

English Conversation and Language Practice B1+ 03.02.25 M3270
11x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Drummond Nauck

English Conversation for Every Day B2 03.02.25 M3280
11x Mo, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit T. Drummond Nauck

English Conversation Plus B2/C1 13.02.25 M3290
14x Do, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit M. Speth

Französisch

Französisch von Anfang an 10.02.25 M3300
8x Mo, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit B. Heneen

Französisch von Anfang an - Fortsetzung 28.04.25 M3301
9x Mo, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit B. Heneen

Französisch A1.2 27.01.25 M3304
12x Mo, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit S. Schreiweis

Französisch A2.1 10.03.25 M3306
13x Mo, 17.45 Uhr - 19.00 Uhr, mit G. Martino

Italienisch

Italienisch von Anfang an 10.03.25 M3400
13x Mo, 19.15 Uhr - 20.45 Uhr, mit G. Martino

Italienisch mit geringen Sprachkenntnissen 04.02.25 M3402
10x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit S. Dattisi

Italienisch mit geringen Sprachkenntnissen - Fortsetzung 29.04.25 M3403
9x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit S. Dattisi

Italienisch A1.2 11.02.25 M3405
13x Di, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit F. Di Pietro

Live-Online: Italienisch A2.1 Kleingruppe 07.02.25 M3416
12x Fr, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit S. Di Mari

TIPP

Vokabellernen (Live-Online-Vortrag) 26.02.25 M3000
Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. J. Mallow

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 vielen Fremdsprachen.

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

Tünde Vallyon
Fachbereichsleitung
vallyon@vhs-mettmann.de

Spanisch

Spanisch A1 - 1. Semester 06.02.25 M3500
14x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit D. Vonderbank

Spanisch von Anfang an 18.02.25 M3501
16x Di, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit M. Zörner

Spanisch mit geringen Sprachkenntnissen 12.02.25 M3502
15x Mi, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz

Spanisch von Anfang an - Schnupperwoche 27.01.25 M3503
1x Mo - Do, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz

Spanisch A2.1- 1. Semester 06.02.25 M3504
14x Do, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit D. Vonderbank

Spanisch A1.2 13.02.25 M3505
15x Do, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz

Spanisch A1.2 04.02.25 M3507
18x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Zörner

Spanisch - Auffrischung für Wiedereinsteiger*innen 13.02.25 M3510
15x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Mir Ruiz

Spanisch A2.1 17.02.25 M3530
15x Mo, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz

Spanisch für Fortgeschrittene - B1.1 12.02.25 M3570
9x Mi, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit M. Mir Ruiz

Spanisch für Fortgeschrittene - B1.1 - Fortsetzung 30.04.25 M3571
9x Mi, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit M. Mir Ruiz

Bildungsurlaub - Spanisch ohne Vorkenntnisse A1.1 03.02.25 M3590
1x Mo - Fr, 9.00 Uhr - 14.30 Uhr, mit M. Zörner

Dänisch / Schwedisch

Dänisch - Auffrischung für Wiedereinsteiger*innen 10.02.25 M3652
10x Mo, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit C. Gruner-Olesen

Live-Online: Schwedisch A2/B1 03.02.25 M3670
10x Mo, 20.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit H. Grebelius-Wolk

Niederländisch

Niederländisch von Anfang an 12.02.25 M3701
13x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Mackenzie-Owen

Niederländisch A1.1 mit geringen Vorkenntnissen 12.02.25 M3706
13x Mi, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit S. Mackenzie-Owen

Live-Online: Niederländisch A2.2 in der vhs.cloud 24.01.25 M3710
16x Fr, 8.30 Uhr - 10.00 Uhr, mit L. Küpper van Leeuwen

Live-Online: Intensivwoche Niederländisch A2 29.01.24 M3720
1x Mo - Fr, 8.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit L. Küpper van Leeuwen

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Türkisch

Türkisch mit geringen Sprachkenntnissen 05.02.25 M3850
10x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Livan

Türkisch mit geringen Sprachkenntnissen - Fortsetzung 29.04.25 M3851
8x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Livan

Arabisch

Arabisch mit geringen Sprachkenntnissen (Kleingruppe) 06.01.25 M3602
6x Mo, 17.00 Uhr - 18.45 Uhr, mit M. Ahmed

Japanisch

Japanisch zum Kennenlernen 23.01.25 M3614
3x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Kohno

Live-Online: Japanisch Konversationskurs A2 (Kleingruppe) 03.02.25 M3616
15x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Kohno

Live-Online: Japanisch A2/B1 (Kleingruppe) 03.02.25 M3618
15x Mo, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit S. Kohno

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Deutsche Gebärdensprache

Schnupperworkshop in die Deutsche Gebärdensprache 22.02.25 M3910
1x Sa, 1x So, jeweils 9.45 Uhr - 13.45 Uhr, mit O. Leder-Tietz

Intensivwoche - Deutsche Gebärdensprache 1 14.04.25 M3920
1x Mo - Do, 9.45 Uhr - 13.45 Uhr, mit O. Leder-Tietz

Deutsch

Deutsch als Fremdsprache B1+ 30.01.25 M3160
10x Do, 18.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit T. Müller

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.

Einbürgerungstest

Einbürgerungstest 26.02.25 M3112
1x Mi, 9.00 Uhr - 10.00 Uhr, mit T. Vallyon

Einbürgerungstest 26.02.25 M3113
1x Mi, 10.30 Uhr - 11.30 Uhr, mit T. Vallyon

Einbürgerungstest 04.04.25 M3114
1x Fr, 9.00 Uhr - 10.00 Uhr, mit T. Vallyon

Einbürgerungstest 04.04.25 M3115
1x Fr, 10.30 Uhr - 11.30 Uhr, mit T. Vallyon

»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 Duchführungsgarantie – 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: Vorbereitende Buchführung (live & online in der vhs.cloud) 04.03.25 M4200
3x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze

vhs.kaufmännisch: Entgeltabrechnung (live & online in der vhs.cloud) 04.03.25 M4202
3x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze

vhs.kaufmännisch: Büroprozesse (live & online in der vhs.cloud) 10.03.25 M4204
3x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze

vhs.kaufmännisch: Finanzbuchhaltung (live & online in der vhs.cloud) 10.03.25 M4206
3x Mo, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze

vhs.kaufmännisch: Einführung in die Buchführung (live & online in der vhs.cloud) 25.03.25 M4208
3x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze

vhs.kaufmännisch: Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren (live & online in der vhs.cloud) 25.03.25 M4210
3x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze

Handel / E-Commerce

E-Commerce Basics (live & online in der vhs.cloud) 06.03.25 M4220
3x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze

Kundenbetreuung im Onlinehandel (live & online in der vhs.cloud) 27.03.25 M4222
3x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze

Train the Trainer / AEVO

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) (live & online in der vhs.cloud) 19.03.25 M4300
10x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) (live & online in der vhs.cloud) 23.04.25 M4310
Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze

Social Media / Internet

Social Media Marketing mit Instagram Erfolgskonzepte und -strategien im Business 27.03.25 M4820
1x Do, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt

Content Marketing mit Canva 27.03.25 M4822
1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Bradt

Content Marketing mit der Canva Visual Suite Online-Creative-Tool der Master Class 01.04.25 M4825
1x Di, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt

Erstellen Sie Ihre eigene Website mit Tilda. Ein Praxiskurs für Einsteiger*innen 26.04.25 M4835
2x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit T. Sarasa

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

Anwenderwissen kompakt

MS Outlook - "Full Power"-Workflows 22.01.25 M4502
Strategien zur Steigerung der Arbeits-produktivität
1x Mi, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt

MS Outlook zur Organisation und Kommunikation 04.03.25 M4503
Modul I: Ordner, Notizen, Verknüpfungen und E-Mails
1x Di, 1x Do, jeweils 10.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit T. Bradt

MS Outlook zum Zeit- und Aufgaben-management 11.03.25 M4504
Modul II: Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben
1x Di, 1x Do, jeweils 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit T. Bradt

MS Outlook im Kundenbeziehungs-management 18.03.25 M4505
Modul III: Sicherung, Verwaltung und Pflege von Kontakten
1x Di, 1x Do, jeweils 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit T. Bradt

MS OneNote in der Teamarbeit 04.02.25 M4507
Agile Workflows im Büromanagement
1x Di, 1x Do, jeweils 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit T. Bradt

MS OneNote in der Teamarbeit 10.04.25 M4509
Agile Workflows im Büromanagement
1x Do, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt

MS Outlook und OneNote – 28.04.25 M4510
„Full Power"-Workflows.
Perfektes Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement
1x Mo, 1x Di, jeweils 13.30 Uhr - 15.00 Uhr, mit T. Bradt

Prezi - dynamische Präsentationen 26.03.25 M4511
Die "ultimative" Alternative zu MS PowerPoint
1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt

Mindmapping - individuell und 25.03.25 M4512
kollaborativ. Ideen finden, "formen" und teilen
1x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Bradt

MS Teams – die digitale Organisation 08.04.25 M4515
Strukturen und Anwendungsszenarien
1x Di, 1x Mi, jeweils 18.30 Uhr - 21.30 Uhr, mit T. Bradt

MS Teams – die digitale Organisation 28.04.25 M4517
Entwicklung produktiver Strukturen
1x Mo, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit T. Bradt

Lean Office - das produktive Büro 30.04.25 M4520
Kontinuierliche Verbesserung und Nachhaltigkeit
1x Mi, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit T. Bradt

MS Word & Outlook in der Ge- 18.02.25 M4528
schäftskorrespondenz
Modul I: Moderne sowie rechtskon-forme Briefe und E-Mails
1x Di, 1x Do, jeweils 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit T. Bradt

MS Word & Outlook in der Ge- 25.02.25 M4529
schäftskorrespondenz
Modul II: Professionelle Sendungen und Schnellbausteine
1x Di, 1x Do, jeweils 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit T. Bradt

Tastschreiben / Grundlagen / Office

10-Finger-Tastschreiben am PC 11.03.25 M4600
5x Di, 18.30 Uhr - 20.15 Uhr, mit C. Tannewitz

PC-Basiskurs - Schritt für Schritt den 18.02.25 M4650
Computer kennenlernen
6x Di, 14.30 Uhr - 16.45 Uhr, mit Dr. M. Bielefeld

Fit für die Berufspraxis mit Office 22.03.25 M4740
(Hybrides Lehrangebot)
2x Sa, 9.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit G. Schramm

Praxis mit Excel 05.03.25 M4760
4x Mi, 18.00 Uhr - 20.15 Uhr, mit Dr. M. Bielefeld

Praxis mit Excel - Fortsetzungskurs 30.04.25 M4761
4x Mi, 18.00 Uhr - 20.15 Uhr, mit Dr. M. Bielefeld

Smartphone / Tablet

Android-Smartphone für 10.02.25 M4811
Einsteiger*innen
3x Mo, 9.30 Uhr - 11.45 Uhr, mit C. Tannewitz

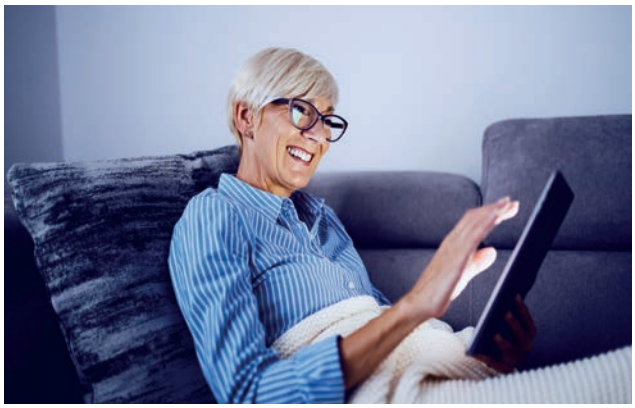
iPhone und iPad für Einsteiger*innen 25.03.25 M4800
3x Di, 16.00 Uhr - 18.15 Uhr, mit M. Brandt

Künstliche Intelligenz (KI)

Die Welt von ChatGPT & Co. 02.04.25 M4850
Künstliche Intelligenz kennenlernen und einsetzen
1x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Sarasa

Eigene Videos erstellen mit 25.04.25 M4855
Künstlicher Intelligenz
3x Fr, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit T. Sarasa

Kunstwerke per Mausklick: 30.04.25 M4860
KI-gestützte Bildgenerierung mit Stable Diffusion
2x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Sarasa



vhs
Volkshochschule
Mettmann-Wülfrath

Die Benutzung unseres Internetauftritts fällt Ihnen schwer?

Kein Problem. Sprechen Sie uns an. Wir zeigen Ihnen gerne persönlich, wie Sie sich auf unseren Webseiten 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

Pflege und Betreuung

Leben mit Demenz - Kurs 07.03.25 M1510
3x Fr, 15.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Seidel

Pflegevertiefende Veranstaltung - Umgang mit Demenz heißt auch für die Begleitenden: Ich sorge gut für mich - dann sorge ich auch gut für dich! 11.02.25 M1512
1x Di, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit M. Thöne

Letzte Hilfe-Kurs 24.04.25 M1520
1x Do, 15.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit C. Heilmann/N. Weber

Gesundheitsvorträge

Online-Vortrag: Diabetes mellitus Typ 2 06.03.25 M6050
1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. med. D. Klein

Online-Vortrag: Fettleber - die neue Volkskrankheit 13.03.25 M6052
1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. med. I. Schiefke

Online-Vortrag: Schlafstörungen 20.03.25 M6054
1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Dr. med. D. Sippel

Online-Vortrag: Multiple Allergien - allergisch gegen alles 10.04.25 M6056
1x Do, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Prof. Dr. M. Wagenmann

Medizin und Heilverfahren

Vortrag: Erholsamer Schlaf mit Ayurveda. So beuge ich Schlafstörungen vor 02.04.25 M6105
1x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit K. Herold

Vitalität & Stabilität entwickeln – sich entlasten und das Herz frei machen! 22.02.25 M6110
1x Sa, 10.00 Uhr - 16.00 Uhr (inkl. Pause), mit R. Cernko

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Tai Chi / Qigong

Qigong für die Generation 50+ 04.02.25 M6300
11x Di, 16.00 Uhr - 17.15 Uhr, mit H. Nösner

Qigong für die Generation 50+ 29.04.25 M6305
10x Di, 16.00 Uhr - 17.15 Uhr, mit H. Nösner

Integrales Tai Chi 25.02.25 M6312
5x Di, 11.30 Uhr - 12.30 Uhr, mit K. Breitenstein

Körperschule und Bewegung

Sanftes Tanz-, Bewegungs- und Entspannungstraining mit Einflüssen aus der Alexander-Technik und Integration frühkindlicher Bewegungsmuster 22.01.25 M6348
6x Mi, 10.00 Uhr - 11.15 Uhr, mit L. Schwarz

Sanftes Tanz-, Bewegungs- und Entspannungstraining mit Einflüssen aus der Alexander-Technik und Integration frühkindlicher Bewegungsmuster 24.01.25 M6349
6x Fr, 17.00 Uhr - 18.15 Uhr, mit L. Schwarz

Das Wohlbefinden steigern mit der Feldenkrais-Methode 25.02.25 M6400
5x Di, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr, mit K. Breitenstein

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

Fitness und Training

Pilates 29.01.25 M6501
11x Mi, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit P. Slachmuylders-Mück

Pilates 30.04.25 M6502
9x Mi, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit P. Slachmuylders-Mück

Pilates 29.01.25 M6503
11x Mi, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit P. Slachmuylders-Mück

Pilates 30.04.25 M6504
9x Mi, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit P. Slachmuylders-Mück

Pilates 29.01.25 M6505
11x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit P. Slachmuylders-Mück

Pilates 30.04.25 M6506
9x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit P. Slachmuylders-Mück

Fitness und BodyPower 29.01.25 M6426
18x Mi, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr, mit I. Rössler

Fitness und BodyPower 29.01.25 M6427
18x Mi, 19.15 Uhr - 20.15 Uhr, mit I. Rössler

Fitness und BodyPower 24.01.25 M6430
20x Fr, 8.45 Uhr - 9.45 Uhr, mit E. Klatt

Fitness und Beweglichkeit auch im hohen Alter 24.01.25 M6435
20x Fr, 11.15 Uhr - 12.00 Uhr, mit E. Klatt

Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken 27.01.25 M6510
10x Mo, 16.15 Uhr - 17.15 Uhr, mit G. Rienas

Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken 28.04.25 M6511
9x Mo, 16.15 Uhr - 17.15 Uhr, mit G. Rienas

Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken 27.01.25 M6512
10x Mo, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr, mit G. Rienas

Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken 28.04.25 M6513
9x Mo, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr, mit G. Rienas

Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken 28.01.25 M6514
11x Di, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit G. Rienas

Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken 29.04.25 M6515
9x Di, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit G. Rienas

Latin Dance

Latin Fitness 28.02.25 M6600
15x Fr, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit M. Nabiga

Schnupper-Workshop: Reggaeton und Bachata 09.02.25 M6608
1x So, 16.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit M. Nabiga

Reggaeton und Bachata 02.03.25 M6610
6x So, 16.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit M. Nabiga

Achstamkeit / Entspannungs-verfahren / Stressbewältigung

8sam um 8 - Gelassen und erfüllt im Alltag 24.02.25 M6150
6x Mo, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit E. Burchartz

8sam um 8 - Gelassen und erfüllt im Alltag 28.04.25 M6152
6x Mo, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit E. Burchartz

Workshop: Klang und Meditation – ein entspannter Nachmittag rund um verschiedene, kreative Meditationsformen 22.03.25 M6160
1x Sa, 14.15 Uhr - 17.15 Uhr, mit B. Engels

Workshop: Der ruhige Atem - Meditation, Entspannung, Achtsamkeit 05.04.25 M6162
1x Sa, 14.15 Uhr - 17.15 Uhr, mit B. Engels

Entspannt und aktiv von Kopf bis Fuß. Massagetechniken für Paare 22.02.25 M6115
1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr (inkl. Pause), mit C. Frank

Entspannt und aktiv von Kopf bis Fuß. Massagetechniken für Paare 15.03.25 M6117
1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr (inkl. Pause), mit C. Frank

Entspannt und aktiv von Kopf bis Fuß. Massagetechniken für Paare 29.03.25 M6119
1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr (inkl. Pause), mit C. Frank

Entspannt und aktiv von Kopf bis Fuß. Massagetechniken für Paare 31.05.25 M6121
1x Sa, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr (inkl. Pause), mit C. Frank

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Yoga-Kurse

Hatha Yoga am Montag 03.02.25 M6215
9x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit N. Di Battista

Hatha Yoga am Montag 28.04.25 M6216
9x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit N. Di Battista

Hatha Yoga am Mittwoch 29.01.25 M6218
8x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit C. Grimm

Deeply Relax - meditative Tiefenentspannung und Regeneration 29.01.25 M6220
8x Mi, 19.35 Uhr - 20.35 Uhr, mit C. Grimm

(Er-)Lebe Kundalini Yoga 03.02.25 M6240
15x Mo, 16.15 Uhr - 17.45 Uhr, mit U. Schäfer

(Er-)Lebe Kundalini Yoga 06.02.25 M6242
15x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit U. Schäfer

(Er-)Lebe Kundalini Yoga 06.02.25 M6244
15x Do, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit U. Schäfer

Vinyasa Yoga 25.02.25 M6222
12x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit C. Clanzett

Yin Yoga & Faszien 27.01.25 M6230
9x Mo, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit N. Di Battista

Yin Yoga & Faszien 28.04.25 M6231
9x Mo, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit N. Di Battista

Yin Yoga 18.02.25 M6235
8x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Weiß

Yin Yoga 18.02.25 M6237
8x Di, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr, mit A. Weiß

Yoga für den Rücken 20.01.25 M6200
10x Mo, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit S. Hobé

Yoga für den Rücken 28.04.25 M6201
9x Mo, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr, mit S. Hobé

Yoga für den Rücken 20.01.25 M6203
10x Mo, 11.15 Uhr - 12.15 Uhr, mit S. Hobé

Yoga für den Rücken 28.04.25 M6204
9x Mo, 11.15 Uhr - 12.15 Uhr, mit S. Hobé

Yoga für den starken Rücken verbunden mit faszialen Aspekten 25.02.25 M6206
12x Di, 16.45 Uhr - 18.15 Uhr, mit C. Clanzett

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Yoga-Workshops

Yoga-Workshop: Intensives Dehnen und Beleben 25.01.25 M6254
1x Sa, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit C. Podolsky

Yoga-Workshop: Was hält uns aufrecht? 08.02.25 M6258
1x Sa, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit C. Podolsky

Yoga-Workshop: Hormonyoga 08.02.25 M6260
1x Sa, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit C. Grimm

Yoga-Workshop: Hallo Frühling! 22.02.25 M6264
1x Sa, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit C. Podolsky

Yoga-Workshop: Frühlingsfit mit Yoga 08.03.25 M6266
1x Sa, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit C. Grimm

Yoga-Special: Detox-Woche 22.03.25 M6270
1x Sa, 10.00 Uhr - 16.00 Uhr,
6x So - Fr, 06:00 Uhr - 06:30 Uhr,
6x So - Fr, 20:30 Uhr - 21:00 Uhr,
1x So, 10.00 Uhr - 14:00 Uhr, mit C. Grimm

Workshop: Hatha Yoga und Meditation für Jugendliche und junge Erwachsene - eine Einführung 08.03.25 M6268
1x Sa, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit C. Podolsky

vhs
Volkshochschule
Mettmann-Wülfrath

Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit und ein frohes Weihnachtsfest.

Sie suchen ein Weihnachts-
geschenk für Ihre Liebste oder
Ihren Liebsten?

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