



Gesundheitsbildung

Waldbaden im Wülfrather Stadtpark 1x Sa, 10.00 Uhr - 12.15 Uhr, mit N. Drick	22.04.23	G6217
Osterferien spezial: Qigong 2x Di - Do, jeweils 19.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit R. Cernko	04.04.23	G6390
Leben mit Demenz - Kurs 3x Fr, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit S. Seidel	14.04.23	G6100
Wir schmeißen die eigenen Lebensmiesmacher über Bord! 1x Fr, 10.00 Uhr - 17.30 Uhr, mit R. Cernko	07.04.23	G6204
Achtsam - Willkommen im Hier und Jetzt! 7x Mo, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit E. Burchartz	17.04.23	G6209
Der ruhige Atem - Meditation, Entspannung, Achtsamkeit 1x Sa, 14.15 Uhr - 17.15 Uhr, mit B. Engels	22.04.23	G6210
Yoga zur Verbesserung der Körperhaltung 1x Sa, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit C. Podolsky	29.04.23	G6332
Pilates 9x Mi, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit P. Mück	19.04.23	G6395
Pilates 9x Mi, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit P. Mück	19.04.23	G6396
Pilates 9x Mi, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit P. Mück	19.04.23	G6397
Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken 7x Mo, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr, mit G. Rienas	17.04.23	G6401
Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken 7x Mo, 16.15 Uhr - 17.15 Uhr, mit G. Rienas	17.04.23	G6403
Dynamisches Bewegungstraining für den Rücken 8x Di, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit G. Rienas	18.04.23	G6405
Latin Dance 8x Fr, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit M. Nabiga	21.04.23	G6513



Beruf & EDV

10-Finger-Tastschreiben am PC 5x Di, 18.30 Uhr - 20.15 Uhr, mit C. Tannewitz	25.04.23	G4342
Individuelles Word-Training - Kleingruppenkurs 3x Mi, 17.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit H. Ederer	26.04.23	G4767
Praxis mit Excel 3x Mi, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit Dr. M. Bielefeld	26.04.23	G4760
Prezi - dynamische Präsentationen: Die PowerPoint-Alternative 1x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Bradt	26.04.23	G4554
Präsentieren mit visuellem Storytelling - Erzählen statt Aufzählen! 1x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit T. Bradt	27.04.23	G4558
iPhone und iPad für Einsteiger*innen 3x Mi, 10.30 Uhr - 12.45 Uhr, mit A. Brösecke	26.04.23	G4832
iPhone und iPad für Einsteiger*innen 3x Do, 14.30 Uhr - 16.45 Uhr, mit A. Brösecke	20.04.23	G4834
Einführung in die Bildbearbeitung mit Photopea 1x Mo, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler	24.04.23	G4927
Erstellen eines CEWE-Fotobuches 2x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler	20.04.23	G4929

Wo findet welcher Kurs statt?

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

Die genaue Angabe, in welchem Gebäude und Raum Ihr Kurs stattfindet bzw. welcher Treffpunkt bei Exkursionen vereinbart ist, entnehmen Sie bitte Ihrer Anmeldebestätigung. Bei Online-Kursen werden Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn Ihre Zugangsdaten mitgeteilt.

Schwarzbachstraße 28, 40822 Mettmann
Tel: (02104) 13920, info@vhs-mettmann.de

www.vhs-mettmann.de



Neue
Kurse im
April

Jetzt anmelden!

**vhs –
sei dabei!**



Mensch & Gesellschaft

Gesetzliche Betreuung im Ehrenamt 1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döpp	24.04.23	G1210
Wir entdecken seltene Farne und Frühlingsblüher im östlichen Neandertal 1x Mo, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit Dr. R. Thebud-Lassak	10.04.23	G1840
Sicherer Umgang mit Pedelec und E-Bike 1x Sa, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit M. Gertler/R. Hühne	22.04.23	G1880
Vortrag: Müll oder nicht Müll - Auf dem Weg zu Zero Waste 1x Di, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr	25.04.23	G1854



Kultur & Kreativität

Ukulele spielen(d) lernen an einem Tag - Aufbaukurs 1x Sa, 11.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit D. Spatz	29.04.23	G2242
Blues Harp - Erfolgreich diatonische Mundharmonika lernen 1x Sa, 15.30 Uhr - 19.30 Uhr, mit D. Spatz	29.04.23	G2252
Die Geschichte der Kartoffel im Bergischen Land 1x Mi, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit O. Link	19.04.23	G2002
Startup-Fotokurs: Digitalfotografie für Einsteiger*innen 1x Sa und 1x So, jeweils 9.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit U. Schmid	01.04.23	G2500
Spitzenklöppeln 9x Di, 17.30 Uhr - 19.45 Uhr, mit C. Aengeneyndt-Lehming	18.04.23	G2816
Nähabend am Freitag 1x Fr, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Pink	28.04.23	G2826
Nähkurs am Abend 6x Mo, 18.30 Uhr - 20.45 Uhr, mit B. Pink	17.04.23	G2834
Nähkurs am Vormittag 4x Di, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit B. Pink	18.04.23	G2844

Stenciling - Arbeiten mit Schablonen Schnell und einfach tolle Hintergründe erstellen 22.04.23 G2660
1x Sa, 13.00 Uhr - 17.30 Uhr, mit A. Bley

Workshop: Einstieg in die Welt des Epoxidharzes 01.04.23 G2700
1x Sa, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr, und
1x So, 15.00 Uhr - 16.30 Uhr, mit R. Höhner

Heute schon gewokkt? 21.04.23 G2952
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit Dr. T. Emmrich

Koch-Workshop: Fische und Meeresfrüchte 28.04.23 G2964
1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit M. Ahmed

Diabetes-Kochen und Ernährung mit Diabetes 20.04.23 G2914
2x Do, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr, mit A. Brösecke



Sprachen

Englisch für Senior*innen ohne Vorkenntnisse 18.04.23 G3202
8x Di, 15.00 Uhr - 16.30 Uhr, mit H. Busch

Französisch von Anfang an - 2. Semester - Fortsetzung 17.04.23 G3305
7x Mo, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit S. Schreiweis

Französisch A1 - 4. Semester - Fortsetzung 17.04.23 G3307
7x Mo, 17.45 Uhr - 19.00 Uhr, mit G. Martino

Italienisch von Anfang an - Fortsetzung 20.04.23 G3402
7x Do, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit S. Dattisi

Italienisch von Anfang an - 2. Semester - Fortsetzung 18.04.23 G3406
8x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Asuni

Italienisch A1 - 4. Semester - Fortsetzung 18.04.23 G3408
8x Di, 19.40 Uhr - 21.10 Uhr, mit S. Asuni

Live-Online: Italienisch A1 - 5. Semester - Fortsetzung 21.04.23 G3416
9x Fr, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit S. Di Mari

Italienisch von Anfang an - Intensivkurs in den Osterferien 03.04.23 G3430
1x Mo - Do, jeweils 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit C. Di Dato

Spanisch von Anfang an - Fortsetzung 18.04.23 G3503
8x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit D. Vonderbank

Spanisch von Anfang an - 2. Semester - Fortsetzung 20.04.23 G3506
7x Do, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz

Spanisch A1 - 5. Semester - Fortsetzung 17.04.23 G3531
8x Mo, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Mir Ruiz

Spanisch für Fortgeschrittene - Fortsetzung 20.04.23 G3571
7x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Mir Ruiz

Live-Online: Japanisch 3. Semester - Fortsetzung (Kleingruppe) 20.04.23 G3617
7x Do, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr, mit S. Kohno

Live-Online: Japanisch 5. Semester - Fortsetzung (Kleingruppe) 20.04.23 G3619
7x Do, 19.15 Uhr - 20.45 Uhr, mit S. Kohno

Live-Online: Japanisch 8. Semester - Fortsetzung (Kleingruppe) 20.04.23 G3621
7x Do, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr, mit S. Kohno

Türkisch von Anfang an 19.04.23 G3850
9x Mi, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit C. Mehmet Efendis



junge vhs

Mal- und Zeichenatelier für junge Leute von 6 bis 14 Jahren 18.04.23 G9264
5x Di, 16.30 Uhr - 18.00 Uhr, mit A. Becirspahic

Ferienkurs: Nähen für junge Leute von 9 bis 14 Jahren 03.04.23 G9285
1x Mo - Do, jeweils 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit B. Pink

10-Finger-Tastschreiben am PC für junge Leute ab 10 Jahren 03.04.23 G9005
1x Mo - Do, jeweils 9.30 Uhr - 11.30 Uhr, mit C. Tannewitz