

### Arabisch von Anfang an (G3602)

mit Mohamed Ahmed  
ab 28.02.23, 10x Di, 18:45 - 20:15 Uhr  
Mettmann, vhs, Schwarzbachstr. 28  
94,00 € / 52,00 € ermäßigt

### Dänisch für Anfänger (G3652)

mit Christel Gruner-Olesen  
ab 13.02.23, 11x Mo, 18:30 - 20:00 Uhr  
Wülfrath, vhs, Schulstr. 7  
98,00 € / 62,00 € ermäßigt



### BERUF & EDV

### 10-Finger-Tast schreiben am PC (G4340)

mit Cornelia Tannewitz  
ab 28.02.23, 5x Di, 18:30 - 20:15 Uhr  
Mettmann, vhs, Schwarzbachstr. 28  
84,00 € / 54,00 € ermäßigt

### PC-Basiskurs - Schritt für Schritt den Computer kennenlernen (G4350)

mit Dr. Michael Bielefeld  
ab 22.02.23, 6x Mi, 14:30 - 16:45 Uhr  
Mettmann, vhs, Schwarzbachstr. 28  
88,00 € / 57,00 € ermäßigt

### iPhone und iPad für Einsteiger\*innen (G4830)

mit Andreas Brösecke  
ab 21.02.23, 3x Di, 16:00 - 18:15 Uhr  
Mettmann, vhs, Schwarzbachstr. 28  
50,00 € / 35,00 € ermäßigt

### Einführung in die Digitale Fotografie: Kamera und Aufnahme (G4921)

mit Niels Brähler  
Mo, 27.02.23, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mettmann, vhs, Schwarzbachstr. 28  
18,00 € / 9,00 € ermäßigt



### GESUNDHEIT

### Ruhiges Herz und ruhiger Geist - Ärger und Sorgen hinter sich lassen (G6202)

mit Roman Cernko  
Sa, 18.02.23, 09:00 - 13:00 Uhr  
Wülfrath, vhs, Schulstr. 7  
34,00 € / 22,00 € ermäßigt

### Achtsamkeit - Willkommen im Hier und Jetzt! (G6208)

mit Erika Burchartz  
ab 06.02.23, 7x Mo, 19:00 - 20:30 Uhr  
Wülfrath, vhs, Schulstr. 7  
78,00 € / 44,00 € ermäßigt

### Guten-Morgen-Yoga (G6258)

mit N.N.  
ab 23.02.23, 11x Do, 08:30 - 10:00 Uhr  
Wülfrath, vhs, Schulstr. 7  
91,00 € / 54,00 € ermäßigt

### Hatha Yoga am Mittwoch (G6315)

mit Dagmar Ellinger-Frings  
ab 08.02.23, 11x Do, 19:30 - 21:00 Uhr  
Wülfrath, vhs, Schulstr. 7  
91,00 € / 53,00 € ermäßigt

### Hatha Yoga am Donnerstag (G6317)

mit Dagmar Ellinger-Frings  
ab 16.02.23, 11x Do, 19:35 - 21:50 Uhr  
Mettmann, vhs, Schwarzbachstr. 28  
91,00 € / 53,00 € ermäßigt



Volkshochschule  
Mettmann-Wülfrath

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

[www.vhs-mettmann.de](http://www.vhs-mettmann.de)

**vhs** Volkshochschule  
Mettmann-Wülfrath



Neue  
Kurse im

**Februar**

Jetzt anmelden!

**vhs –  
sei dabei!**



## MENSCH & GESELLSCHAFT

### Einführung in das Judentum - Besuch der Synagoge (G1050)

Mi, 01.02.23, 11:00 - 12:00 Uhr  
Düsseldorf, Neue Synagoge, Zietenstr. 50  
kostenfrei

### Gesetzliche Betreuung im Ehrenamt (G1212)

mit Andrea Döpp  
Mo, 13.02.23, 18:00 - 19:30 Uhr  
Wülfrath, vhs, Schulstr. 7  
kostenfrei

### „Ordnung ist das halbe Leben ...“ - Anregungen für mehr Struktur (G1724)

mit Cornelia Schwarz  
Do, 23.02.23, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mettmann, vhs, Schwarzbachstr. 28  
22,00 € / 11,00 € ermäßigt

### „Tschüss, Einsamkeit.“ (G1726)

mit Cornelia Schwarz  
Mi, 15.02.23, 14:00 - 17:00 Uhr  
Mettmann, vhs, Schwarzbachstr. 28  
22,00 € / 11,00 € ermäßigt

### Natur in den Garten: Einführung (Basismodul) (G3304)

mit Barbara Stark  
Do, 09.02.23, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mettmann, vhs, Goethestr. 33  
35,00 € / 18,00 € ermäßigt

### Zero Waste - Hygiene & Kosmetik (G1908)

mit Anne Schemann  
Di, 07.02.23, 19:00 - 20:30 Uhr  
Wülfrath, vhs, Schulstr. 7  
10,00 € / 6,00 € ermäßigt

### Zero Waste - Reinigungsmittel (G1906)

mit Anne Schemann  
Di, 28.02.23, 19:00 - 20:30 Uhr  
Wülfrath, vhs, Schulstr. 7  
10,00 € / 6,00 € ermäßigt



## KULTUR & KREATIVITÄT

### Chorsingen - leicht gemacht! (G2120)

mit Matthias Röttger  
ab 28.02.23, 17x Di, 19:30 - 21:45 Uhr  
Mettmann, Kaplan-Flintrop-Haus,  
Lutterbecker Str. 30  
65,00 €

### „Tutto nell mondo è burla“ - Guiseppe Ver- dis „Falstaff“ als heiter-milde Altersweisheit (G2640)

mit Birgit Vogelsang-Herden  
Di, 28.02.23, 20:00 - 21:30 Uhr  
Mettmann, vhs, Schwarzbachstr. 28  
13,00 € / 7,00 € ermäßigt

### Born to be wild - Nomaden der Lüfte - Fotoworkshop Naturfotografie (G2520)

mit Uwe Schmid  
So, 19.02.23, 08:00 - 14:00 Uhr  
Naturschutzgebiet Xantener Altrhein  
44,00 €

### Die Kunstschule - Grundlagen und Techniken des Zeichnens (G2610)

mit Nijaz Becirspahic  
ab 28.02.23, 8x Di, 18:30 - 20:45 Uhr  
Mettmann, vhs, Düsseldorfer Str. 14a  
130,00 € / 70,00 € ermäßigt

### Nähkurs am Abend (G2832)

mit Birgit Pink  
ab 06.02.23, 7x Mo, 18:30 - 20:45 Uhr  
Mettmann, vhs, Schwarzbachstr. 28  
153,00 € / 82,00 € ermäßigt

### Nähkurs am Vormittag (G2840)

mit Birgit Pink  
ab 07.02.23, 4x Di, 10:00 - 13:00 Uhr  
Mettmann, vhs, Schwarzbachstr. 28  
117,00 € / 64,00 € ermäßigt

### Nähcafé - 1. Termin (G2850)

mit Birgit Pink  
Mi, 22.02.23, 10:00 - 13:00 Uhr  
Mettmann, vhs, Schwarzbachstr. 28  
26,00 € / 15,00 € ermäßigt



## SPRACHEN

### Englisch von Anfang an (G3200)

mit Barbara Dahm  
ab 16.02.23, 10x Do, 18 :30 - 20:00 Uhr  
Mettmann, vhs, Schwarzbachstr. 28  
99,00 € / 55,00 € ermäßigt

### Italienisch von Anfang an (G3401)

mit N.N.  
ab 01.02.23, 9x Mi, 18:30 - 20:00 Uhr  
Wülfrath, vhs, Schulstr. 7  
82,00 € / 46,00 € ermäßigt

### Spanisch von Anfang an (G3502)

mit Dora Vonderbank  
ab 07.02.23, 8x Di, 18:00 - 19:30 Uhr  
Wülfrath, vhs, Schulstr. 7  
75,00 €

### Spanisch von Anfang an - 2. Semester (G3505)

mit Maria A. Mir Ruiz  
ab 02.02.23, 9x Do, 19:30 - 21:00 Uhr  
Mettmann, vhs, Goethestr. 33  
82,00 € / 46,00 € ermäßigt

### Spanisch A1 - 5. Semester (G3530)

mit Maria A. Mir Ruiz  
ab 06.02.23, 7x Mo, 20:00 - 21:30 Uhr  
Mettmann, vhs, Goethestr. 33  
74,00 € / 42,00 € ermäßigt