

**Volkshochschule Hilden-Haan**  
**Entwurf des Arbeitsplans für das 2. Semester 2020**  
**Inhaltsübersicht**

<b>Fachbereiche</b>	<b>Seite</b>
Vorbemerkungen zum Fachbereich 1	1
1 <b>Weltansichten:</b> Europa, Politik und Gesellschaft, Umwelt und Natur, Mensch und Familie	2 - 19
Vorbemerkungen zum Fachbereich 2, 3	20
2 <b>Kunst-voll:</b> Kultur, Kreativität und Hobby	21 - 34
3 <b>Gesundes Leben:</b> Kochen, Gesundheit, Bewegung und Entspannung	35 - 50
Vorbemerkungen zum Fachbereich 4	51
4 <b>Verständigung:</b> Deutsch und Fremdsprachen	52 - 66
Vorbemerkungen zum Fachbereich 5, 6 und 7	67
5. <b>Weiterkommen!:</b> Berufliche Weiterbildung, EDV	68 - 82
6 <b>Zweite Chance:</b> Schulabschlüsse	83 - 85
7 <b>Wiedereinstieg</b>	86 – 87
<b>Junge VHS, Aktiv älter werden</b> (Auszug)	88

## **Vorbemerkungen zum Fachbereich 1 Weltansichten im Semester II / 2020 Zuständig: Martin Kurth**

Da der FB 1 hauptsächlich durch Einzelveranstaltungen geprägt wird, fallen Änderungen, die durch eine erhöhte Vorsicht der Kursleitenden entstehen, nicht so deutlich ins Gewicht. Die halbjährliche Neuausrichtung großer Teile des Programms ermöglicht eine flexible Planung. Daher konnte auch für das Halbjahr 2-2020 ein Programm in gewohntem Umfang erstellt werden.

Für das zweite Halbjahr ist im FB Europa eine Tagesexkursion nach Brüssel geplant. Thematisiert wird insbesondere die deutsche Ratspräsidentschaft der EU. Die Haaner Rathausgespräche zu Europa werden fortgesetzt, für die Veranstaltung zum Thema „Fake News“ konnte ein neuer Termin gefunden werden. Geplant ist auch ein zweites Gespräch mit dem MEP Sven Giegold. Fortgesetzt wird die Kooperationsveranstaltungen „Brennpunkte der Weltpolitik“ mit der Evangelischen Erwachsenenbildung. Thematisiert werden unter anderem China und die US-Wahlen. Neu im 2. Semester ist ein Schwerpunkt zum Thema „Lebendige Demokratie“. Beginnend mit Sonderveranstaltungen zu den Bürgermeisterwahlen in Hilden und Haan beschäftigt sich die VHS in verschiedenen Veranstaltungen mit der Möglichkeit demokratischer Teilhabe. Unter anderem ist ein interaktiver Demokratie-Talk mit verschiedenen Gesprächspartnern im Jugendtreff AREA51 geplant.

Das Präventionsprogramm „Wegweiser“ konnte außerdem für einen Abendvortrag zum Thema „Salafismus“ gewonnen werden.

Das „Jahresthemen-Highlight - Future Now“ mit Frank Astor konnte im 1. Halbjahr schließungsbedingt nicht stattfinden und wird im 2. Halbjahr erneut angeboten.

Die Stadtführungen in Hilden und Haan sind gut besucht und werden in bewährter und aktualisierter Form beibehalten. Die unterschiedlichen Formate in den Themenfeldern Produktionsbesichtigungen, Studienfahrten, landeskundliche Vorträge sowie Beratungsangebote zu rechtlichen Fragen und Vorträgen in den Bereichen Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung, Gesprächskreise und Pädagogik laufen ebenfalls mit teils veränderten Schwerpunkten, aber im bisherigen Umfang weiter.

Die Vortragsreihe „Anstoß“ in Kooperation mit der Katholischen Kirche ist nach vielen erfolgreichen Veranstaltungen vorerst zu Beginn dieses Jahres einvernehmlich eingestellt worden. Eine Wiederaufnahme ist ggf. zu einem späteren Zeitpunkt geplant.



## HAANER RATHAUSGESPRÄCHE

### Haaner Rathausgespräche zu Europa - „Wie Trump bist Du? - Fake News“



in Zusammenarbeit mit der Stabsstelle Wirtschaftsförderung, Tourismus und Kultur der Stadt Haan und der Europa-Union Haan

Sebastian Bartoschek

Die lesbische Alice Weidel hat in Argentinien, illegal vermutlich, Anfang der 1990er ein Baby gekauft - ein Familienteil von ihr wohnt da, seit ihr Nazi-Opa dorthin flüchtete. Das sind Fake News. Oder? Bestimmt oder? Oder ist das Satire? Oder wahr? Und wieso kann man das nicht auf Anhieb sicher sagen? Genau darum geht es, wenn der Psychologe Dr. Sebastian Bartoschek zu „Fake News“ ausführt. Was sind Fake News, woher kommen sie, und wieso wird darum so ein großes Geschrei gemacht? Welche psychologischen Effekte kommen zum Tragen, und ist das Ganze wirklich gefährlich? Sebastian Bartoschek ist ein deutscher Journalist, Psychologe, Science-Slammer, Podcaster und Autor.

Montag, 12. Oktober 2020  
jeweils 19.30 - 21.00 Uhr  
Rathaus, Kaiserstraße 85, Haan  
Ratssaal  
2 UStd.; gebührenfrei

**T10002 Haan**

### Haaner Rathausgespräche zu Europa in Zusammenarbeit mit der Stabsstelle Wirtschaftsförderung, Tourismus und Kultur der Stadt Haan und der Europa-Union Haan

Sven Giegold

Seit 2009 ist Sven Giegold Mitglied des Europäischen Parlaments für Bündnis90/Die Grünen NRW. Unter anderem als Sprecher der deutschen Grünen im Europaparlament, Obmann der grünen Fraktion im Ausschuss für Wirtschafts- und Finanzpolitik und stellvertretendes Mitglied des Ausschusses für Umweltfragen, öffentliche Gesundheit und Lebensmittelsicherheit vertritt er die Interessen NRWs in Europa.

Im Rahmen unseres Haaner Rathausgesprächs zu Europa haben Sie die Möglichkeit, mehr über seine Schwerpunktthemen zu erfahren: Kommt eine gesamteuropäische Finanztransaktionssteuer? Was wird nach Corona aus dem europäischen „Green Deal“?

Achtung: Das Rathausgespräch zu Europa mit Sven Giegold beginnt ausnahmsweise bereits um 18.30 Uhr!

Donnerstag, 12. November 2020  
jeweils 18.30 - 20.00 Uhr  
Rathaus, Kaiserstraße 85, Haan  
Ratssaal  
2 UStd.; gebührenfrei

**T10003 Haan**

## EUROPA UNTERWEGS

### Die deutsche Ratspräsidentschaft - Tagesexkursion nach Brüssel in Zusammenarbeit mit der Europa-Union Haan

Martin Kurth

Ab dem 1. Juli 2020 übernimmt Deutschland für sechs Monate die Präsidentschaft im Rat der Europäischen Union (EU). Die damit einhergehende Verantwortung trifft die Bundesregierung zu einem denkwürdigen Zeitpunkt - welche Auswirkungen hat die Corona-Krise und ihre politischen und ökonomischen Folgen auf die Europäische Union? Bleibt noch genug Zeit und Energie, um sich mit den ursprünglichen Schwerpunkten Digitalisierung & Nachhaltigkeit zu beschäftigen? Spielt der „Green Deal“, den die Kommission für 2020 angekündigt hat, noch eine Rolle?

Um diese und andere Fragen zu erörtern, ist ein Besuch in der ständigen Vertretung der Bundesrepublik Deutschland bei der EU geplant.

Außerdem führt unsere Exkursion zum NATO-Hauptquartier in Brüssel. Hier soll es unter anderem um die Frage gehen, welche Zukunft das transatlantische Verteidigungsbündnis in Zeiten einer zunehmenden Re-Nationalisierung der Verteidigungspolitik in zahlreichen Mitgliedsländern hat.

Das Programm und der Transfer in einem modernen Reisebus sind in den Gebühren enthalten.

Bitte führen Sie unbedingt einen gültigen Personalausweis oder Reisepass mit sich.

Ob diese Exkursion durchgeführt werden kann, ist zum Zeitpunkt der Programmveröffentlichung nicht klar! Bitte achten Sie unbedingt auf aktuelle Informationen auf unserer Website:

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

Termin, Ziele und Abläufe der Exkursion können sich kurzfristig verändern.

Abfahrt:

07:00 Uhr Haan: VHS-Haus, Dieker Straße 49, 42781 Haan

07:15 Uhr Hilden: Am Lindenplatz, an der PKW-Ausfahrt Baustraße

Rückkehr: ca. 21.00 Uhr

Mittwoch, 4. November 2020, 7.00 - 21.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
14 ZStd.; 49,- €  
Anmeldung erforderlich bis zum 9. Oktober 2020

**T10005 Studienfahrt**

## VORTRÄGE ZU EUROPA

### Europa und die Welt - Die Erörterung aktueller Ereignisse im historischen Kontext Vortragsreihe in Kooperation mit der Europa-Union Haan

Horst A. Wessel



Vielleicht ist ja die früher häufig zitierte Redewendung von dem in China umgefallenen Sack Reis deshalb aus der Mode gekommen, weil sie nicht mehr zutrifft. Jedenfalls zeigen die Meldungen u. a. der Abendnachrichten tagtäglich, dass heute nichts mehr auf der Welt, und sei es im entlegensten Winkel, passiert, das uns nichts angeht. Das, was sich irgendwo ereignet, das ist oft nicht allein medial ein Thema, sondern betrifft uns direkt - sei es ein Atomunglück in Japan, ein Erdbeben in den Ferienregionen Indonesiens oder eine Entscheidung des us-amerikanischen Präsidenten.

Viele politische Entscheidungen haben, inzwischen in Vergessenheit geratene, historische Wurzeln.

Das Umfallen des Sacks Reis hat nicht nur Folgen, sondern auch eine Vorgeschichte. Ohne das Wissen darum erscheint uns manches rätselhaft und unerklärlich; dagegegen erlaubt uns die Kenntnis der Vergangenheit eine bessere Einschätzung dessen, wie und was entschieden wird und was daraus folgen kann.

Das gilt nicht zuletzt für Europa, und zwar für das Handeln der europäischen Staaten untereinander sowie miteinander, also gemeinsam im Umgang mit einzelnen Drittstaaten sowie mit den von diesen gebildeten Bündnissen jeder Art.

Der von Prof. Dr. Horst A. Wessel, Heinrich-Heine-Universität, Düsseldorf, geleitete offene Gesprächskreis trifft sich monatlich, um in gemeinsamer Runde die aktuellen europarelevanten Ereignisse zu erörtern und, so weit möglich, in den zugehörigen historischen Kontext einzuordnen.

Mittwochs, 09.09.2020, 07.10.2020, 11.11.2020, 09.12.2020,  
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
8 UStd.; gebührenfrei  
Anmeldung erforderlich

**T10011 Haan**

## GESCHICHTE

### Erlebt! Frauengeschichtliche Arbeitsgruppe

Wir begeben uns auf Spurensuche, wie Frauen das Leben in ihren Familien, den Alltag ihrer Städte und sogar nicht selten auch die große Geschichte prägten. Veränderungen des persönlichen Lebens von eigener Kindheit und Jugend im Zusammenhang der Zeitgeschichte bringen wir dabei ein. Alltagsgeschichten zu Mode, Freizeitverhalten, Erziehung, Bildung und Arbeit oder sozialen Beziehungen werden besprochen. Welchen Einfluss haben der Wertewandel und jeweils geltende Gesetze?

Biographien interessanter Frauen aus unserer Stadt oder quer durch Länder und Zeiten lassen uns Besonderheiten und Gemeinsamkeiten erkennen. Wenn uns Informationen fehlen, ziehen wir auch das Internet zu Rate, schauen kleine Filme und hören Tondokumente.

Willkommen sind alle Frauen, ob 50plus oder jünger, ob aus Haan, Hilden oder von weiter zugezogen. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Themen stimmen wir jeweils gemeinsam ab.

Donnerstags, 10.09.2020, 08.10.2020, 12.11.2020,  
10.12.2020,  
jeweils 10.30 - 12.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
8 UStd.; 7,- €  
Anmeldung erforderlich

**T11000 Hilden**

### Exkursion: Wewelsburg - Externsteine - Hermannsdenkmal

#### Konstruktion und Missbrauch des Germanenmythos in Kooperation mit den VHSen Langenfeld und Monheim

Martin Kurth

Herrmann, Varus und der Teutoburger Wald. Dies sind Kernbestandteile eines nationalistisch aufgeladenen Germanenmythos, der sich seit der Reichsgründung von 1870/71 immer stärker in der deutschen Öffentlichkeit entfaltete. Eine in vieler Hinsicht konstruierte Vergangenheit - politisch motiviert, um dem jungen Deutschen Reich identitätsstiftende Helden zu liefern. Besungen, propagiert und zunehmend missbraucht, um die angebliche Überlegenheit der „arischen Rasse“ zu behaupten. Auch heute noch (oder wieder?) bilden „die Germanen“ eine gerne bemühte Projektionsfläche rechtsextremer Kreise für ihre nationalistischen oder auch rassistischen Ideologien. Kommen Sie mit uns auf eine Entdeckungsreise in den Teutoburger Wald, wo wir dem Germanenmythos nachgehen wollen. Wir besuchen die Wewelsburg und die dortige Gedenkstätte mit der Dauer Ausstellung „Ideologie und Terror der SS“. Nach einem Mittagessen geht es weiter nach Horn-Bad Meinberg zu den Externsteinen - einer Sandstein-Felsformation, die bis 1945 fälschlicherweise als germanische Kultstätte dargestellt wurde. Den Abschluss bildet das Hermannsdenkmal - das vielleicht bekannteste Symbol des Germanenkults.

An diesen Orten hinterfragen wir kritisch unsere Interpretation von Geschichte und diskutieren, welche Funktion Geschichtsbilder in politischen Ideologien erfüllen können. Unsere Exkursion wird fachkundig begleitet. Schon auf der Busfahrt stimmt uns ein einführender Vortrag in das Thema ein. An allen Besuchszielen gibt es eine Führung bzw. Einführung.

Alle Transfers, sowie die Eintrittsgelder und Vorträge sind in der Gebühr enthalten. Sie erhalten Gelegenheit zu einem Mittagessen, welches jedoch nicht im Entgelt enthalten ist.

8.15 Uhr: Zustieg in Langenfeld (Jahnhaus, Jahnstraße 9)

8.35 Uhr: Zustieg in Hilden (Am Lindenplatz, an der PKW-Ausfahrt Baustraße)

Rückkehr: Ca. 21.00 Uhr

Die Exkursion ist nicht barrierefrei!

Donnerstag, 17. September 2020, 8.15 - 21.00 Uhr  
siehe Ausschreibungstext  
48,- €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich bis zum 4. September 2020

**T11010 Hilden**

### Familienforschung - Einstieg und Perspektiven



Martin Banniza

Wer in die Erforschung der eigenen Familie einsteigen möchte, kann leicht in der Fülle der analogen bzw. in der Überfülle der digitalen Welt der Veröffentlichungen von Quellen und Darstellungen verloren gehen. Hier möchte der Kurs Hilfestellung geben. Was will ich erforschen? Wie und wo fange ich an? Wer kann mir helfen? Was finde ich in Archiven, Bibliotheken oder sogar Museen?

Eine Liste mit Literatur und Links wird zur Verfügung gestellt.

2 x samstags, 10.00 - 13.15 Uhr  
14. und 21. November 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
6,5 ZStd.; 19,- €

**T11013 Haan**

## LEBENDIGE DEMOKRATIE

### Die Bürgermeisterwahlen 2020 in Hilden und Haan - Das „politische Assessmentcenter“ In Kooperation mit der Rheinischen Post

Martin Kurth / Tobias Dupke

Wer macht bei der Bürgermeisterwahl in diesem Jahr am Ende das Rennen? Diese Frage werden wir Ihnen leider auch nicht beantworten können, aber wir können Ihnen dabei helfen, sich ein besseres Bild von den Kandidaten zu machen. Die Bürgermeisterwahl 2020 ist so spannend wie selten, interessante Herausforderer treten gegen die Amtsinhaberinnen in Hilden und Haan an. Wir fühlen allen Kandidaten auf den Zahn, lernen sie gemeinsam mit Ihnen auf neue, außergewöhnliche Weise kennen und bringen sie in ungewöhnliche Situationen. Ein völlig neuer Wahlkampf-Check. Eine Art Assessment-Center für den ersten Bürger der Stadt. Eine politische Casting-Show mit tiefgreifenden Erkenntnissen. Ob diese Veranstaltung in persona oder digital besucht werden kann, stand bei der Programmstellung noch nicht fest, ebensowenig, ob die Wahl, wie geplant, im September 2020 stattfinden wird. Wir werden diese Fragen aber sowohl über die RP als auch über den Online-Auftritt der VHS Hilden-Haan so schnell wie möglich beantworten, damit Sie dabei sein können, wenn wir den Kandidatinnen und Kandidaten „auf den Zahn fühlen“.

Das Format umfasst insgesamt zwei Veranstaltungen:  
Hilden: 22. August 2020 im Heinrich Strangmeier-Saal  
Haan: 29. August 2020 in der Aula im Schulzentrum Walder Straße

2 x samstags, 14.00 - 15.30 Uhr  
22. und 29. August 2020  
Hilden: Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal  
Haan: Aula im Schulzentrum Walder Straße  
Walder Str. 15  
jeweils 1,5 ZStd.: gebührenfrei

**T11030 Hilden**

### Exkursion: Wohnprojektfahrt nach Bonn



### In Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung und TRIALOG Hilden

Susanne Pramann

Mehrgenerationenwohnen, Wohnen mit Kindern, inklusives Wohnen, ökologisch und nachhaltig Wohnen im Quartier. Wohnprojekte haben ganz unterschiedliche Ansätze, Organisationsformen und inhaltliche Ausrichtungen. Ihnen allen ist gemeinsam, dass sie Gemeinschaft stärken, ins Quartier hineinwirken und das Gesicht der Gesellschaft vor Ort verändern.

Bei dieser Tagesfahrt lernen die Teilnehmer\*innen zwei Wohnprojekte in Bonn kennen: Das Projekt Amaryliss mit mehreren Häusern in Bonn Vilich-Müldorf und das Haus an der Heerstraße des Projekts Wahlverwandtschaften. Sie können einen Eindruck von den Häusern und Anlagen gewinnen, gegebenenfalls auch einen Einblick in die Wohnungen bekommen und erfahren, wie die Bewohner\*innen ihre Projekte auf die Beine gestellt haben. Wie entstehen solche Projekte? Wie sind sie organisiert? Wie fühlt es sich an, darin zu wohnen? Wie gestaltet sich der Alltag und das Miteinander?

Eine Fahrt für Menschen, die noch nicht wissen, wie sie morgen wohnen wollen und die Lust auf Menschen haben, und auf Innovation.

Treffpunkt: 8.15 Uhr: S- Bahnhof Hilden S-Bahnhof

oder: 8.54 Uhr: Abfahrt ab Benrath S

Rückkehr zwischen 19 und 20 Uhr

Die Kosten für den Kauf der gemeinsamen Fahrkarte werden vor Ort umgelegt und es ist üblich, den Wohnprojekten vor Ort eine kleine Spende zu hinterlassen.

Samstag, 12. September 2020, 8.15 - 20.00 Uhr  
siehe Ausschreibungstext  
Gebühr: 2,- € + ÖPNV-Kosten vor Ort  
Schriftliche Anmeldung erforderlich bis zum 4. September 2020

**T11040 Hilden**

### Lebendige Demokratie gestalten - in unserer Stadt In Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Gudrun Knittel

Hilden ist eine Stadt mit kurzen Wegen. Von der Stadtmitte bis an den Stadtrand sind es nicht mehr als drei Kilometer. Dennoch werden in Hilden viele Wege mit dem Auto zurückgelegt. Warum?

Es gibt viele Wege, wie Bürger\*innen die demokratische Landschaft vor Ort mitgestalten und Einfluss auf Entscheidungsprozesse nehmen können. Dafür braucht es Bilder für die Welt von morgen, kreative Ideen für kleine und große Schritte und neue Wege für das Gespräch mit Andersdenkenden.

Dieser Workshop setzt bei den Menschen vor Ort an. Welche Ideen für unsere Stadt bringen wir mit, welche gemeinsamen und welche unterschiedlichen Interessen? Welche Erfahrungen mit gesellschaftlichen Konflikten, mit Entscheidungsprozessen und Bürgerbeteiligung gibt es? Was war ermutigend und was eher nicht? Wie lassen sich Gestaltungs- und Entscheidungsprozesse ausbauen?

Die Teilnehmer\*innen lernen Ansätze der Friedenslogik und der systemischen, konstruktiven Konflikttransformation kennen, die bei politischen Auseinandersetzungen weiterführen und neue Wege des demokratischen Miteinanders ermöglichen. Nach einem Impulsvortrag lädt die Referentin zu konkreten Übungen ein: in Kontakt kommen, zuhören und verstehen, das eigene Anliegen ausdrücken, gemeinsame Ideen entwickeln und sich zu einer gemeinsamen Kraft verbinden. Zwischen den Übungen gibt es Zeit und Raum für Austausch über Träume und auch über den Frust mit den demokratischen Ins-



titutionen.

Samstag, 3. Oktober 2020, 11.00 - 17.30 Uhr  
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke  
Kölner Straße, Hilden  
6,5 ZStd.; 15,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl  
dennoch bitte anmelden!)

**T11050 Hilden**

## Wie würden Sie arbeiten...?

**Impulse und Gedanken zum bedingungslosen  
Grundeinkommen**

**In Kooperation mit der Evangelischen Akademie im  
Rheinland und der Evangelischen  
Erwachsenenbildung Hilden**

Kathrin S. Kürzinger

Wie würden Sie arbeiten, wenn für Ihr Einkommen gesorgt wäre? Das sogenannte bedingungslose Grundeinkommen ist immer wieder im Gespräch. Was steckt hinter diesem Einkommen, das den Lebensunterhalt von der Arbeit abkoppelt? Was ist die Idee und was verspricht man sich davon? Welche gesellschaftlichen Probleme ließen sich damit lösen und was für Gefahren werden mit dieser paradiesisch anmutenden Idee verbunden. An diesem Abend können die Teilnehmer\*innen die Idee des bedingungslosen Grundeinkommens kennenlernen und eigenen Fragen nachgehen. Impulse für die Auseinandersetzung mit dem Thema kommen aus dem Film „Grundeinkommen - ein Kulturimpuls“ von Daniel Häni und Enno Schmidt, aus einer edition Brandeins zum Thema und aus der aktuellen Debatte. Dr. Kathrin S. Kürzinger, Studienleiterin mit dem Schwerpunkt „Zukunft der Arbeit“ der Evangelischen Akademie im Rheinland, beantwortet Fragen und trägt Sorge für eine sachliche Grundlage des Gesprächs.

Dienstag, 17. November 2020, 18.30 - ca. 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 UStd.; gebührenfrei, wegen begrenzter Platzzahl bitte den-  
noch anmelden!

**T11060 Hilden**

## Der internationale Briefmarathon - Die größte Aktion für die Menschenrechte von amnesty international

Amnesty-Gruppe Hilden

Amnesty international ist mit ca. sieben Millionen Mitgliedern und Unterstützerinnen und Unterstützern die weltweit größte Bewegung, die für die Menschenrechte eintritt.

Nach einer kurzen Vorstellung der amnesty-Gruppe Hilden/Haan und der zentralen Ziele von amnesty international ( ai ) wird eine der Aktionsformen der Organisation, nämlich der „Briefmarathon“, im Mittelpunkt stehen. Der internationale Briefmarathon ist die weltweit größte Aktion für die Menschenrechte. Die Hildener ai-Gruppe nimmt regelmäßig teil. ai veranstaltet den Briefmarathon seit 2003 rund um den Internationalen Tag der Menschenrechte am 10. Dezember.

Im Verlauf der Veranstaltung werden die Teilnehmer erfahren, welche Erfolge ai mit dem Briefmarathon bisher hatte, für welche Menschen sich ai in diesem Jahr konkret einsetzt, auf welche Weise genau dies geschieht und wie die Teilnehmer bei Wunsch an dieser Aktion ( und

ggf. auch an anderen ai-Aktionen ) teilnehmen und sich damit für die Verwirklichung der Menschenrechte einsetzen können.

Mittwoch, 11. November 2020, 18.30 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
2 UStd.; gebührenfrei

**T11070 Hilden**

## Wir können auch anders - Demo- kratie in der Welt von morgen

**Interaktive Talkrunde zum Thema**

**Demokratie**

**In Kooperation mit der Evangelischen Akademie im  
Rheinland und der Evangelischen Erwachsenenbil-  
dung Hilden**

Anna Soßdorf / Till Christofzik / Susanne Pramann / Martin Kurth



In den letzten Monaten haben wir erfahren, wie handlungsfäh unser Land ist. Wenn sie möchte, ist unsere parlamentarische Demokratie in der Lage, einen bundesweiten „Shutdown“ für mehrere Wochen herbeizuführen. Nicht zuletzt die Erfahrungen des Jahres 2020 sind ein guter Anlass für einen kritischen Rück- und einen wachen Zukunftsblick: Was kann unsere Demokratie und was lähmt sie? Wo stößt sie an Grenzen? Welche kreativen demokratischen Werkzeuge könnten zu pragmatischen und bürgernahen Lösungen führen und neue Mitbestimmungswege eröffnen? Welche Chancen ergeben sich unter anderem durch Losverfahren statt Wahlen, Bürgerräten, und den neuen Medien für die Themen, mit denen unsere zukünftige Gesellschaft zu tun haben wird?

Aber an diesem Abend räumen wir auch für Sie Plätze auf dem Podium frei. Niemand muss etwas beitragen, wir freuen uns aber sehr über Ihre Stimmen. Haben Sie ein Smartphone oder ein Tablet? Bringen Sie es mit und nehmen Sie live an Umfragen zum jeweiligen Thema teil. (Ein technisches Gerät ist keine zwingende Voraussetzung zur Teilnahme an der Veranstaltung!)

Mit dabei sind drei Expert\*innen für verschiedene Schwerpunktthemen:

- Till Christofzik, Politikwissenschaftler, Evangelische Akademie im Rheinland
- Anna Soßdorf, Kommunikations- und Politikwissenschaftlerin, Heinrich Heine Universität Düsseldorf
- Martin Kurth, Politikwissenschaftler, VHS Hilden-Haan
- Moderation: Susanne Pramann, Evangelische Erwachsenenbildung Hilden

Dienstag, 24. November 2020, 18.00 - 20.00 Uhr  
Jugendtreff Area 51, Furtwänglerstr. 2b, Saal  
In dieser Veranstaltung gilt: Zahl, was Du willst. Sie entscheiden nach der Veranstaltung selbst, ob, und wieviel Sie zahlen möchten.

Wegen begrenzter Platzzahl bitte dennoch anmelden!

**T11075 Hilden**

## Digitale Selbstvermessung Gesundheits-Apps in der Diskussion

Blutzuckerwerte, Kalorien oder die Verlaufskontrolle bei chronischen Krankheiten - Fast jeder Körperwert lässt sich per App messen und kontrollieren. Und nicht nur das: Die elektronischen Helfer warnen



zudem vor Pollenflug, organisieren das individuelle Sportprogramm oder helfen dabei, mit dem Rauchen aufzuhören. Zahlreiche Anwendungen bringen zweifellos eine enorme Verbesserung der medizinischen Versorgung jedes einzelnen Patienten mit sich - einige retten sogar Leben!

Aber: Allgemeine Qualitäts- und Sicherheitsstandards gibt es bisher keine und der Markt ist mit geschätzten 100.000 Anwendungen sehr unübersichtlich.

Hinzu kommen rechtliche und politische Fragen:

Was passiert mit den erhobenen Daten? Wer, außer mir selbst, kann sie nutzen? Wer sammelt sie, wer verkauft und wer kauft sie und wofür? Ließen sich die erhobenen Daten nicht auch für eine beinahe lückenlose Überwachung jedes einzelnen nutzen?

Besteht vielleicht ein unüberbrückbarer Widerspruch zwischen dem Anspruch auf bestmögliche Gesundheitsvorsorge, dem Schutz der Persönlichkeitsrechte und - letztendlich - der freiheitlich-demokratischen Gesellschaft?

An diesem Nachmittag erhalten Sie zu diesen Fragen unterschiedliche Impulse aus unterschiedlichen Fachrichtungen.

Samstag, 30. Januar 2021, 14.00 - 18.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
25,- €  
Min. 12 / Max. 30 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

**T32005 Hilden**

## BRENNPUNKTE DER WELTPOLITIK

### Brennpunkte der Weltpolitik - China, eine Bedrohung für unsere Werte?

In Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Walter Pfeil

In diesem Vortrag voller Feuerwerk betrachten wir den Aufstieg des roten Drachen als Weltmacht. Wir beleuchten unsere gegenseitigen Handelsbeziehungen vor dem Hintergrund der wichtigsten Wendepunkte in der chinesischen Entwicklung: Die Handelsprobleme und Handelsbeschränkungen werden erörtert, der erzwungene Technologietransfer und der Diebstahl von geistigem Eigentum, die Gefahr von Warenfälschungen, die unlauteren Geschäftspraktiken und die europäische Reaktion, das unausgewogene Investitionsumfeld, die 16 + 1-Initiative und das Projekt „Ein Gürtel, eine Straße“ und die Zusammenarbeit zwischen der EU und China.

Die Xi Jinping-Ära, die geheime Agenda, die abweichende Realität, eine andere Sicht auf die Menschenrechte und die Notwendigkeit der Kontrolle, das „Laborexperiment Xinjiang“ , europäische Anliegen und zwischenmenschlicher Dialog, der Ansatz der fehlenden Gegenseitigkeit, die Volksproteste für mehr Demokratie in Hongkong, die Wahl zwischen Konfrontation und Beratung und schließlich die neuesten Ergebnisse des amerikanischen Handelskriegs gegen die europäische Politik.

Wie sollen wir mit China umgehen?



Montag, 7. September 2020, 18.30 - 20.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 ZStd.; 8,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

**T11115 Hilden**

### Brennpunkte der Weltpolitik - Krieg der Bilder?

In Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Martin Kurth

Bilder und Videos als Waffe? In diesem Vortrag geht es um die Frage, inwiefern und seit wann eine bebilderte Kriegsberichterstattung selbst zur „Waffe“ in neuzeitlichen Kriegen geworden ist. Oder ist sie das schon immer gewesen? Können und konnten wir vermeintlich neutralen Nachrichtenbildern aus Kriegsgebieten überhaupt je trauen? Wenn nicht - welchen Nachrichtenwert haben sie dann?

Dienstag, 8. Dezember 2020, 18.30 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 UStd.; 8,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

**T11116 Hilden**

### Brennpunkte der Weltpolitik-

Die 59. Präsidentschaftswahlen in der USA - eine Nachbetrachtung

In Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Sepideh Parsa

Die 59. Wahl zum Präsidenten der Vereinigten Staaten ist für den 3. November 2020 vorgesehen. Im Januar 2021 werden wir aller Voraussicht nach wissen, ob der derzeitige Amtsinhaber Donald Trump das Amt verteidigen konnte, oder ob er das Weiße Haus zugunsten seines demokratischen Widersachers räumen musste. Aber was bedeutet das Wahlergebnis für die Politik der Vereinigten Staaten und für die Weltgemeinschaft?

Montag, 18. Januar 2021, 18.30 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 UStd.; 8,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

**T11118 Hilden**

## GLAUBENSFRAGEN

### Das Präventionsprogramm

„Wegweiser“ informiert - Salafismus

„Wegweiser“





„Wegweiser“ ist ein Präventionsprogramm des Landes Nordrhein-Westfalen gegen gewaltbereiten Salafismus. Es soll mögliche Radikalisierungsprozesse bei Jugendlichen und jungen Heranwachsenden bereits in ihren Anfängen verhindern. Ein wesentliches Element des Programms ist die konkrete Beratung vor Ort. Sie steht Angehörigen und anderen Personen offen, die Probleme erkennen und Veränderungen an jungen Menschen feststellen. „Wegweiser“ ist eine Initiative des nordrhein-westfälischen Ministeriums des Innern (Abteilung Verfassungsschutz) in Zusammenarbeit mit lokalen Netzwerkpartnern wie Vereinen, Sozialverbänden, Moscheegemeinden, kommunalen Ämtern, Familienberatung, Jobcenter und Polizei.

Im Rahmen unseres Info-Abends erhalten Sie grundsätzliche Informationen zum Thema „Salafismus“ bzw. „religiöser Extremismus“ und haben die Möglichkeit einer Mitarbeiterin des „Wegweiser-Programms“ Ihre Fragen zu stellen. Außerdem wird das „Wegweiser-Programm“ vorgestellt.

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist aber erforderlich.

Dienstag, 27. Oktober 2020, 18.30 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 UStd.; gebührenfrei  
Wegen begrenzter Platzzahl bitte dennoch anmelden!

**T11125 Hilden**

## Buddhistische Psychologie

Bork Drewer



Der Buddhismus verfügt über ein einzigartiges Verständnis von unserem Bewusstsein und dessen inneren Vorgängen und Gesetzmäßigkeiten. Aber die buddhistischen Lehren ermöglichen uns nicht nur ein theoretisches Verständnis, sie enthalten auch Methoden mit denen wir unser tägliches Leben ganz konkret positiv beeinflussen können.

Im Rahmen dieses Vortrags werden der Aufbau und die Funktion des Bewusstseins aus buddhistischer Sicht erklärt. Darauf aufbauend werden Übungen vorgestellt, mit denen wir den Zustand unseres Bewusstseins schrittweise verbessern können. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf dem pragmatischen Umgang mit destruktiven Emotionen.

Der Referent ist seit 23 Jahren Buddhist und lebt seit acht Jahren in verschiedenen buddhistischen Klöstern, Zentren und Einsiedeleien. Es gibt eine Abendkasse vor Ort, für die bessere Planbarkeit bitten wir Sie dennoch um Anmeldung.

Donnerstag, 21. Januar 2021, 18.30 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
1,5 UStd.; 6,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

**T11202 Hilden**

## UMWELT UND WISSENSCHAFT

### Future now

Hoppla, die Zukunft ist da

in Zusammenarbeit mit dem Kulturrat der



### Stadt Hilden

Frank Astor

Was hat der Mensch künstlicher Intelligenz voraus? Das Lachen. Die Zukunft steht in der Tür und konfrontiert uns ernsthaft mit Robotik, Künstlicher Intelligenz, technologischen Innovationen und Industrie 4.0. Und wer hat wirklich eine Ahnung, wovon da ganz genau die Rede ist? Ha!, das wäre doch gelacht, wenn daraus nicht am Ende eine zukünftige Gegenwart wird, in der die Vergangenheit doch viel besser war, als vielleicht heute noch gedacht. Und alles beginnt mit einem Blick auf die Chancen und Möglichkeiten, die uns jetzt bevorstehen.

Dafür setzt Frank Astor die Humorbrille auf, entdeckt inspirierende Ansichten, gewinnbringende Aussichten und zaubert ein Lachen auf die Gesichter des Publikums. Und schon ist Zukunft nicht mehr einfach gleich Zukunft. Sondern Perspektive, die Mut macht.

FRANK ASTOR - Trainer - Visionär - Entertainer und einer der besten Keynotespeaker für Digitalisierungs- und Zukunftsthemen - präsentiert humorvoll und inspirierend FUTURE NOW - Zukunft ist jetzt! „Eine wissenschaftlich fundierte Infotainment-Show zu technologischen Innovationen, Megatrends, Künstlicher Intelligenz und Robotik“ wie die Süddeutsche Zeitung gerade über ihn schrieb.

Frank Astor online: <https://www.future-now-event.com>

Freitag, 18. September 2020, 20.00 - 22.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal  
2 ZStd.; 20,- € (Barzahlung vor Ort möglich)  
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an! Eine Anmeldung garantiert die Teilnahme bei hohem Interesse und eine Information über Ausfall/Verschiebung.

**T12002 Hilden**

## Ende der Freiwilligkeit? - Die Diskussion um ein Lieferkettengesetz In Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden



Eva-Maria Reinwald

Einstürzende Textilfabriken, Kinder- und Zwangsarbeit auf Plantagen, Zerstörung von Lebensgrundlagen im Rohstoffabbau: Menschenrechtsverstöße und Umweltzerstörung durch Unternehmensaktivitäten sind keine Ausnahme - auch in den weltweiten Lieferketten deutscher Unternehmen. Durch die Corona-Pandemie zeigt sich dazu in besonderer Weise, wie bedeutsam Transparenz und Verantwortungsübernahme in Lieferketten sind. Appelle an das freiwillige Engagement von Unternehmen konnten das Gros von Herausforderungen für Mensch und Umwelt bislang nicht lösen. In der Bundesregierung wird daher über ein Lieferkettengesetz diskutiert. Ein solches Gesetz würde Unternehmen verbindlich verpflichten, Menschenrechte in ihren Lieferketten und Auslandsgeschäften zu achten. Die Debatte darum ist kontrovers: Zivilgesellschaftliche Organisationen sehen im Gesetz eine große Chance, Menschenrechte und Umweltschutz vor Profitinteressen zu stellen, große Wirtschaftsverbände laufen Sturm gegen zusätzliche Auflagen für Betriebe, während eine wachsende Zahl von Einzelunternehmen verbindliche Regeln als Grundlage für mehr Engagement einfordert.

Eva-Maria Reinwald von SÜDWIND e.V. gibt Einblicke in den Stand der aktuellen politischen Debatte, in Streitpunkte und Forderungen der Zivilgesellschaft



Dienstag, 22. September 2020, 19.00 - 20.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 UStd.; gebührenfrei  
Wegen begrenzter Platzzahl bitte dennoch anmelden!

**T12005 Hilden**

Mittwoch, 26. August 2020, 18.00 - 20.30 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
2,5 ZStd.; 19,- €  
Anmeldung erforderlich

**T12015 Hilden**

## KIWI - KINDER und WISSENSCHAFT

### Corona und Luftverschmutzung - Inwiefern hängen Umweltbelastung und die Auswirkungen einer viralen Pandemie zusammen?



#### Vortrag und Diskussion

Walther Enßlin / Markus Hartung

Ist die beste Medizin zur Vorbeugung potenziell tödlicher Lungenerkrankungen saubere Luft? Zum Veröffentlichungszeitpunkt dieses Textes steht der Zusammenhang noch nicht fest, aber es fällt zumindest auf, dass hohe Stickstoffdioxidwerte in der Luft und hohe Todeszahlen durch das Coronavirus in vielen Fällen eine hohe Übereinstimmung aufweisen. Was hat die Corona-Pandemie mit Luftverschmutzung und Umweltschutz zu tun? Gehen Sie an diesem Abend dieser interessanten Frage gemeinsam mit uns nach.

Dienstag, 1. Dezember 2020, 18.30 - 20.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 ZStd.; 8,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl  
dennoch bitte anmelden!)

**T12013 Hilden**

### Exkursion zum Galileum Solingen

Birgit Schlickmann

Das Galileum Solingen ist eines der modernsten Planetarien Europas und wurde im Juli 2019 in Solingen-Ohligs eröffnet. Weltweit einmalig wurde dazu ein freistehender Kugelgasbehälter zu einem Planetarium umgenutzt, damit kann wetterunabhängig jederzeit der Nachthimmel über jedem Ort der Erde an eine 12m große Kuppel projiziert werden. Zur Beobachtung der „echten“ Sterne befindet sich außerdem eine moderne Sternwarte auf dem Dach.

Nach einer kurzen Einführung lernen wir nicht nur den aktuellen Sternhimmel kennen, sondern wir erleben ein spannendes Planetariumsprogramm unter dem Titel „Zeitreise“. Dabei machen wir mit der 360° Projektion des Planetariums eine Reise vom Urknall bis zur Welt von heute. Anschließend geht es bei klarem Himmel zu den Teleskopen der Sternwarte - warme Kleidung ist für diesen Teil daher empfehlenswert.

Die Anreise erfolgt individuell. Treffpunkt: Walter-Horn-Weg 1, 42697 Solingen Ohligs  
Falls Ihr Navi diese Adresse nicht kennen sollte: Die alte Adresse des Galileums war Tunnelstraße 11 - die kennt Ihr Navi ganz bestimmt!

KiWi - das ist die wissenschaftliche Reihe der VHS Hilden-Haas für Kinder im Grundschulalter:  
Kinder wollen lernen, wollen erforschen und wissen „Warum?“ . Diesem Drang folgen wir: In Kleingruppen von 6 bis 10 Kindern gehen wir verschiedenen Themen experimentell auf den Grund.

### JungeVHS - KiWi: November mit Blitz und Donner

#### Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Walther Enßlin / Roswitha Dickenscheid-Simon

Das Wetter spielt verrückt: Blitz und Donner und Regenbogen. Kinder im Grundschulalter haben großes Interesse an wissenschaftlichen Themen und Zusammenhängen. Wir wollen neugierigen Kindern die Möglichkeit geben, naturwissenschaftlichen Fragen auf den Grund zu gehen. KiWi vermittelt lebensnahes Wissen praktisch und (be-)greifbar.

Wir machen eine Pause: Bitte bringt ein kleines Frühstück mit! Liebe Eltern, bitte geben Sie bei der Anmeldung UNBEDINGT Geburtsdatum und Namen Ihres Kindes an! Geben Sie Ihrem Kind außerdem einen „Kittel“ (z.B. ein altes Oberhemd) und Stifte mit!

Bitte melden Sie Ihr Kind gerne auch auf der Warteliste an! Wenn genügend Anmeldungen vorliegen, richten wir ein Zusatzangebot ein. Es würde am selben Tag von 13.30 - 15.30 Uhr stattfinden.

Samstag, 14. November 2020, 9.45 - 11.45 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haas, Werkraum N1  
2 ZStd.; 17,50 € (incl. 2,50 € für Lehrmaterial)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

**T12051 Haas**

Bitte beachten Sie die verbindlichen Altersangaben! Bei einem Abweichen von der vorgegebenen Altersgruppe behalten wir uns aus pädagogischen Gründen eine Nichtaufnahme vor.

### JungeVHS - KiWi: Advent Advent, der Christbaum brennt

#### Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Walther Enßlin / Roswitha Dickenscheid-Simon

Kerze löschen, Streichholzkanone, Feuerlöscher, Ölbrand löschen, Flammenfärbung...

Kinder im Grundschulalter haben großes Interesse an wissenschaft-



lichen Themen und Zusammenhängen. Wir wollen neugierigen Kindern die Möglichkeit geben, naturwissenschaftlichen Fragen auf den Grund zu gehen. KiWi vermittelt lebensnahes Wissen praktisch und (be-)greifbar.

Wir machen eine Pause: Bitte bringt ein kleines Frühstück mit! Liebe Eltern, bitte geben Sie bei der Anmeldung UNBEDINGT Geburtsdatum und Namen Ihres Kindes an! Geben Sie Ihrem Kind außerdem einen „Kittel“ (z.B. ein altes Oberhemd) und Stifte mit!

Bitte melden Sie Ihr Kind gerne auf der Warteliste an! Wenn genügend Anmeldungen vorliegen, richten wir ein Zusatzangebot ein. Es würde am selben Tag von 13.30 - 15.30 Uhr stattfinden.

Samstag, 5. Dezember 2020, 9.45 - 11.45 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
2 ZStd.; 17,50 € (incl. 2,50 € für Lehrmaterial)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

**T12053 Haan**

Bitte beachten Sie die verbindlichen Altersangaben! Bei einem Abweichen von der vorgegebenen Altersgruppe behalten wir uns aus pädagogischen Gründen eine Nichtaufnahme vor.

## JungeVHS - KiWi: Wir zerlegen alles Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Walther Enßlin / Roswitha Dickenscheid-Simon

An - aus - an - aus: Wie funktioniert ein Küchenmixer? Wir zerlegen kleine Haushaltsgeräte wie z.B. einen Föhn, einen Toaster oder ein Handy und kommen hinter das Geheimnis ihrer Bauweise. Eigene kaputte Geräte dürfen mitgebracht werden. Kinder im Grundschulalter haben großes Interesse an wissenschaftlichen Themen und Zusammenhängen. Wir wollen neugierigen Kindern die Möglichkeit geben, naturwissenschaftlichen Fragen auf den Grund zu gehen. KiWi vermittelt lebensnahes Wissen praktisch und (be-)greifbar.

Wir machen eine Pause: Bitte bringt ein kleines Frühstück mit! Liebe Eltern, bitte geben Sie bei der Anmeldung UNBEDINGT Geburtsdatum und Namen Ihres Kindes an! Geben Sie Ihrem Kind außerdem einen „Kittel“ (z.B. ein altes Oberhemd) und Stifte mit!

Bitte melden Sie Ihr Kind gerne auf der Warteliste an! Wenn genügend Anmeldungen vorliegen, richten wir ein Zusatzangebot ein. Es würde am selben Tag von 13.30 - 15.30 Uhr stattfinden.

Samstag, 23. Januar 2021, 9.45 - 11.45 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
2 ZStd.; 17,50 € (incl. 2,50 € für Lehrmaterial)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

**T12054 Haan**

Bitte beachten Sie die verbindlichen Altersangaben! Bei einem Abweichen von der vorgegebenen Altersgruppe behalten wir uns aus pädagogischen Gründen eine Nichtaufnahme vor.

## Wir decken den Tisch für Bienen und andere Insekten



Anja Berger

Aus der Sicht einer Gartenplanerin und Imkerin wird ein wenig Blütenbiologie und -ökologie behandelt. Die Ansprüche der Insekten werden erläutert und ein für Kleingärten gutes Sortiment an Frühblühern vor der Salweidenblüte und Spätsommerblühern vorgestellt. Anja Berger ist Gärtnermeisterin aus Solingen und verrät Ihnen viele Tricks.

Samstag, 19. September 2020, 14.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 ZStd.; 14,- €  
Anmeldung erforderlich

**T12224 Hilden**

## Gehölzschnitt von Ziersträuchern



Anja Berger

Gehölzschnitt ist immer ein Thema im Privatgarten. Oft traut man sich gar nicht, oder man schneidet aus Unwissenheit viel zu viel und vor allem das Falsche ab. In dem Vortrag werden allgemeine Schnittgesetze erläutert sowie auch an Praxisbeispielen erklärt.

Richtig ausgelichtete Sträucher sind einfach viel schöner als „verunstaltete“, weil jedes Jahr zu stark bzw. falsch geschnittene Sträucher. Anja Berger ist Gärtnermeisterin aus Solingen.

Samstag, 21. November 2020, 14.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 ZStd.; 14,- €  
Anmeldung erforderlich

**T12225 Hilden**

## Pilzkundliche Exkursion in den Wald bei der Mahnmühle

Regina Thebud-Lassak

Auf unserer Exkursion in einen von großen Rotbuchen dominierten Laubmischwaldbestand werden wir Fruchtkörper einer Vielzahl Höherer Pilze entdecken, die auf dem Waldboden oder an Holz wachsen. Wir werden eßbare Arten von ihren giftigen Doppelgängern unterscheiden lernen, den Umgang mit einem wissenschaftlichen Bestimmungsbuch üben und auch Lebensbedingungen und Standortansprüche der Pilze kennenlernen.

Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, Regenschutz, Körbchen oder Stoffbeutel, Notizheft und Stift, Taschenmesser; wenn vorhanden: Lupe (mind. 8-fach), Bestimmungsbücher und Fotoapparat.



Sonntag, 4. Oktober 2020, 14.00 - 17.00 Uhr  
Wanderparkplatz bei der Mahnermühle, Mahnermühle 1,  
42781 Haan  
4 UStd.; 10,- €  
Anmeldung erforderlich

**T12226 Haan**

damit Sie zu Hause weiter üben können.

Mittwoch, 7. Oktober 2020, 18.00 - 20.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
3 UStd.; 12,- €  
Anmeldung erforderlich

**T12228 Hilden**

## Pilzkundliche Exkursion in den Hildener Stadtwald

Regina Thebud-Lassak

Der Hildener Stadtwald gehört als Bestandteil der Hildener Heide zusammen mit den weiter südlich gelegenen Gebieten Ohligser Heide, Further Moor und Wahner Heide zur Bergischen Heideterrasse. Er ist gekennzeichnet durch nährstoffarmen sandigen Boden und beherbergt einige Naturschutzgebiete, auf deren Betreten wir verzichten werden.

Wir werden das artenreiche Vorkommen von Großpilzen in den Waldbereichen überwiegend unter Rotbuchen, Waldkiefern, Eichen und Birken sowie auf einer Waldwiese und an totem Holz untersuchen. Außerdem werden wir die ökologischen Standortansprüche der Großpilze kennenlernen. Wir werden uns mit den Begriffen Saprophyten, Parasiten und Mykorrhiza vertraut machen. Je nach Wetter vergleichen wir wichtige Speisepilze und ihre giftigen Doppelgänger miteinander und werden auch exemplarisch das Bestimmen der Pilze mit Hilfe eines Bestimmungsbuchs üben.

Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, wettergerechte Bekleidung, Regenschutz, Körbchen, Notizbuch, Stift, Taschenmesser und wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat

Sonntag, 25. Oktober 2020, 9.00 - 12.00 Uhr  
Hilden, Parkplatz Im Loch/an der Bibelskirch, nahe Pfannkuchenhaus  
4 UStd.; 10,- €  
Anmeldung erforderlich

**T12227 Hilden**

## Schnupper-Workshop

### Die Vögel von Südafrika erkennen - auch am Gesang

Gudrun Meckel

Sie waren schon in Südafrika, planen demnächst dort einen Urlaub oder gar eine Safari oder interessieren sich einfach nur für die tierische Luftfahrt? „Birding“ - also das Beobachten von Vögeln - wird in Südafrika immer beliebter und findet auch unter den Touristen immer mehr Anhänger. Lernen Sie vorher bis zu 20 der bekanntesten und interessantesten Vögel kennen. Sie lernen nicht nur das Aussehen, sondern auch deren Ruf. So können Sie diese schon am Klang erkennen und wissen, welchen Vogel Sie vor oder auch über sich haben. Sie werden sehen, mit Hilfe einiger Eselsbrücken ist das gar nicht so schwer.

Weiterhin erfahren Sie einige interessante Fakten. Wussten Sie z.B., dass es Mobbing auch in der Vogelwelt gibt? Oder welcher Vogel 12 verschiedene Farben hat?

Die Dozentin ist „FGASA Apprentice Field Guide“ (offizielle südafrikanische Safariguide-Grundausbildung).

Die Gebühr von 12,-€ umfasst umfangreiches Lernmaterial, das Sie nach dem Kurs mitnehmen können. Sollte Ihr Handy über eine Bluetooth und/oder eine Sprach-Memo-Funktion verfügen, können die Rufe bei Interesse gerne überspielt bzw. aufgezeichnet werden,

## Abendführung durch den Wuppertaler Zoo



Birgit Schlickmann

An diesem Abend können Sie die Tiere im „Grünen Zoo Wuppertal“ bei abendlichen Aktivitäten und der Vorbereitungen auf die Nacht erleben. Außerdem gibt es eine besondere, ruhige Atmosphäre im geschlossenen Zoo.

Die Anreise erfolgt individuell. Treffpunkt: Zoo Wuppertal, Hubertusallee 30, 42117 Wuppertal

Samstag, 31. Oktober 2020, 17.00 - 19.00 Uhr  
siehe Ausschreibungstext  
2 ZStd.; 45,- €  
Anmeldung erforderlich bis zum 18. Oktober 2020

**T12229 Studienfahrt**

## STADT(VER)FÜHRUNGEN IN HILDEN UND HAAN

### Kleine Weltreise durch Hilden der kulturell-kulinarische Stadtrundgang



City tour, tour de ville, sehir turu - Hilden ist zwar nicht Berlin, kulturelle Vielfalt gibt es aber auch hier. Begleiten Sie uns im Rahmen dieser ganz besonderen Stadtführung zu Menschen aus verschiedenen Kulturen, die sich auf die eine oder andere Art hier in Hilden niedergelassen haben. Versuchen Sie, sich in den jeweiligen Landessprachen verständlich zu machen und lernen Sie auf unterhaltsame Art Besonderheiten der jeweiligen Kulturen kennen. Als besonderes Extra wird auch Ihr Gaumen regelmäßig kulinarisch verwöhnt - testen Sie Speisen aus vielen Regionen der Welt.



Freitag, 17. Juli 2020, 16.00 - 19.00 Uhr  
Mittelstraße (vor dem Bürgerhaus), Hilden  
4 UStd.; 9,- €

## **S13029 Hilden**

Freitag, 14. August 2020, 16.00 - 19.00 Uhr  
Mittelstraße (vor dem Bürgerhaus), Hilden  
4 UStd.; 9,- €

## **S13030 Hilden**

Freitag, 4. September 2020, 16.00 - 19.00 Uhr  
Mittelstraße (vor dem Bürgerhaus), Hilden  
4 UStd.; 9,- €

## **T13029 Hilden**

Schriftliche Anmeldung erforderlich

## **Kunst und Kneipe - Teil 3 Stadtführung durch Hilden**

Bernd Gemeiner

Es geht in die Oberstadt. Von der Gabelung über die Walder Straße, vorbei an Häusern von Fabrikanten und Arbeitern, an Mühlen und Industrie. Und es geht auch hinein in Hildens kleinste Kneipe.

Samstag, 22. August 2020, 15.00 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Vor der St. Jakobus-Kirche

2 UStd.; 5,- €

Anmeldung erforderlich

## **T13018 Hilden**

## **Auf den Spuren der ehemaligen Hildener Industrie**

### **Stadtführung**

Gerhard Wollmann

Westlich der Benrather Straße und des „Fritz-Gressard Platzes“ pulsierte im 19. Jahrhundert die Textilindustrie Gressard & Co, Kampf und Spindler, Schlieper & Laag, die Stanzerei Brüninghaus sowie die Backmaschinenfabrik Robert Zapp. Wir erkunden die noch sichtbaren Spuren, die sie hinterlassen haben.

Sonntag, 19. Juli 2020, 15.00 - 16.30 Uhr  
Treffpunkt: Itterbrücke am Fritz-Gressard Platz  
2 UStd.; 5,- €  
Anmeldung erforderlich

## **T13012 Hilden**

## **Der Hauptfriedhof - Geschichte für die Ewigkeit**

### **Barrierefreie Führung über den Friedhof Kirchhofstraße**

Reinhold Brüning

Ein Spaziergang über den Hauptfriedhof ist ein Spaziergang durch die Stadtgeschichte. Vor über 200 Jahren wurde der Hildener Hauptfriedhof angelegt. Wenn Sie hören und zuhören wollen, werden Sie heute einiges mehr über den Friedhof, die Stadt und ihre Persönlichkeiten erfahren. Der Friedhof als grüne Lunge der Stadt.

Die ältesten Gräber befinden sich im Eingangsbereich an der Kirchhofstraße. Hier liegen Persönlichkeiten, die das Leben und städtische Erscheinungsbild geprägt haben.

Gräber der Bombenopfer, der Zwangsarbeiter und der gefallenen Soldaten beider Weltkriege nehmen einen großen Teil des Friedhofs ein. Grabmale sind stille Zeitzeugen.

Donnerstag, 20. August 2020, 16.00 - 17.30 Uhr  
Treffpunkt: Hauptfriedhof Hilden, Kirchhofstraße 61  
2 UStd.; 5,- €  
Anmeldung erforderlich

## **T13016 Hilden**

## **Ein Spätsommerabend im historischen Hilden**

### **Stadtführung**

Günther Tollkötter

Erleben Sie das historische Hilden an einem Spätsommerabend! Der Weg beginnt am ältesten Gebäude in Hilden, der Reformationskirche, beim Alten Markt mit dem Denkmal von Wilhelm Fabry. Über die Mittelstraße geht es zum Stadtpark, dann an der Itter entlang (u.a. am Haus auf der Bech), teilweise durch stille Gassen bis zur St. Jakobus-Kirche und wieder zurück zur Reformationskirche.

Unterwegs machen Sie Halt an verschiedenen Punkten wie dem alten Rathaus und einigen unserer wunderschönen Hildener Fachwerkhäuser.

Nach der kurzweiligen Zeitreise sind Sie um etliches Wissen reicher zur Geschichte Ihrer Stadt aus den verschiedenen Epochen bis in die Gegenwart.

Donnerstag, 3. September 2020, 18.15 - 19.45 Uhr

Treffpunkt: Reformationskirche, Markt 18, Hilden, - vor dem Eingang am Kirchturm

2 UStd.; 5,- €

Anmeldung erforderlich

## **T13022 Hilden**

## **Schiffsschaukel und Super-Looper-Booster-Scooter im Lichterglanz**

### **Abendlicher Kirmesrundgang in Haan**

Martin Banniza

Den Kindergarten-Knirpsen machen wir es nach und schauen uns am Tag vor dem Kirmesbeginn die „Stadt in der Stadt“ an, aber diesmal starten wir erst in der Dämmerung. Die fast 200 Karussells und Buden zeigen sich mal in geheimnisvollem Dunkel, das wir mit unseren Taschenlampen erhellen, mal schon in buntem Licht, mal werden gerade die letzten Aufbauarbeiten getätigt. Ein Ausflug über die fast autofreie Hauptstraße in die Haaner Geschichte und in die eigenen Kirmeserinnerungen!

Das Zustandekommen der Veranstaltung hängt davon ab, ob die Haaner Kirmes 2020 stattfinden kann.



Freitag, 25. September 2020, 19.00 - 20.30 Uhr  
Kaufhaus, Windhövel 1, Haan am Treppenaufgang Kaiserstraße  
2 UStd.; 5,- €  
Anmeldung erforderlich

### T13033 Haan

## Fahrradführung zur Kunst in Hilden

Gerhard Wollmann

Welche Kunstwerke im öffentlichen Raum prägen das Hildener Stadtbild?

Wir erkunden Plastiken, Statuen, Brunnen, Wandgemälde. Dazu fahren wir mit dem eigenen Fahrrad mehrere sehr unterschiedliche Kunstwerke in Hilden an. Wir erfahren Hintergründe über die Bedeutung der Arbeiten sowie Wissenswertes über die Künstler und ihre Schaffensphasen.

Althildener/Innen, Neubürger und Neubürgerinnen sind herzlich willkommen!

Samstag, 10. Oktober 2020, 14.00 - 16.00 Uhr  
Treffpunkt: Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Gerresheimer Str. 20, Hilden, Parkplatz  
2 ZStd.; 5,- €  
Anmeldung erforderlich

### T13035 Hilden

## Abendlicher Stadtrundgang durch Hilden

Wilfried Vielgraf

Anderthalb Stunden führt uns der abendliche Rundgang durch den Hildener Innenstadtbereich. Der Weg beginnt am ältesten Gebäude in Hilden, der Reformationskirche. Vom Alten Markt mit dem Denkmal von Wilhelm Fabry laufen wir zum Stadtpark. Weiter geht es vorbei an Fachwerkhäusern, der Itter, dem Rathaus und der St. Jacobus-Kirche, bis wir schließlich wieder auf den Alten Markt zurückkehren. Lassen Sie sich überraschen! Sie werden neue Einblicke gewinnen und nicht nur Geschichte, sondern auch Geschichten aus Hilden mitnehmen...

Freitag, 16. Oktober 2020, 17.30 - 19.00 Uhr  
Treffpunkt: Reformationskirche, Markt 18, Hilden, - vor dem Eingang am Kirchturm  
2 UStd.; 5,- €  
Anmeldung erforderlich

### T13037 Hilden

## Hilden während der Reformationszeit Stadtführung

Heidemarie Linke

Die Reformationskirche zählt zu den bedeutenden späten Emporenbasilikalen im romanischen Stil am Niederrhein. Die ursprünglich katholische Kirche war einst St. Jacobus dem Älteren geweiht. Während der Reformation wechselte ein Großteil der Hildener zunächst zu den lutherisch Reformierten und dann zu den calvinistisch Re-

formierten. Nach dem Westfälischen Frieden wurde die Reformationskirche an die evangelischen Christen übertragen. Die katholische Gemeinde entfernte alle beweglichen Kirchenschätze aus der Kirche. Hierzu gehörte auch die Statue des St. Jacobus, die heute noch in der St.-Jacobus-Kirche, Mittelstraße 10 zu sehen ist.

Inhalte der Führung: Der Alte Markt, die Reformationskirche und ihre Geschichte, die St. Jacobuskirche und ihre Geschichte, Wilhelm Fabry, die Bedeutung der Itter, die Pest, Feuer und andere Not- und Kriegszeiten.

Diese Führung ist für Erwachsene und ältere Schulkinder (ab 14 Jahren) geeignet.

Samstag, 24. Oktober 2020, 11.00 - 12.30 Uhr  
Treffpunkt: Reformationskirche, Markt 18, Hilden, - vor dem Eingang am Kirchturm  
2 UStd.; 5,- €  
Anmeldung erforderlich

### T13041 Hilden

## “Herbstschauder“ (Emil Barth) Jahreszeitenführung durch die Haaner Innenstadt



Martin Banniza

Mit Texten und Bildern aus Haan (Carl und Emil Barth, August Lomberg u.a.) widmen wir uns der Bedeutung der Jahreszeiten im Alltagsleben früherer Zeiten und in den Werken Haaner Kunstschafer. Wann hatten die Kartoffeln Ferien?

Sonntag, 8. November 2020, 15.00 - 16.30 Uhr  
Treffpunkt: Alter Kirchplatz (vor dem Hallenbad), Haan  
2 UStd.; 5,- €  
Anmeldung erforderlich

### T13043 Haan

## STADT(VER)FÜHRUNGEN BUCHEN

### Stadt(ver)führungen in Hilden und Haan Private Stadtführungen nach Wunsch buchen

Die Hildener und Haaner Stadtführer und Stadtführerinnen wurden 2012/2013 in einem gemeinschaftlichen Projekt von der Stadt Hilden (Archiv, Denkmalbehörde), dem Museums- und Heimatverein Hilden e.V. und der VHS Hilden-Haan ausgebildet. Die Damen und Herren bieten offene Führungen über das VHS-Programm, aber auch Führungen auf Wunsch an:

Sie suchen ein besonderes Programm für Ihre Hochzeit, ein Klassentreffen, eine Familienfeier oder einen Kindergeburtstag?

Sie planen eine Firmenveranstaltung, einen Betriebsausflug oder ein Vereinsfest?

Sie benötigen ein besonderes Geschenk?

Buchen Sie doch Ihre eigene Stadtführung!

Und: Wir gehen auch mit Ihnen allein durch die Stadt, wenn Sie wollen...

Sprechen Sie uns an!



Eine Standardführung dauert 90 Minuten. Die Gebühr dafür beträgt 70,- €. Es können maximal 20 Personen daran teilnehmen. Individuelle Absprachen zu Route, Dauer und Inhalten sind möglich.

Anfragen bitte an: Martin Kurth  
Tel.: 02103-5005-33  
E-Mail: kurth@vhs-hilden-haan.de

Die Stadtführer und Stadtführerinnen bieten u.a. folgende Themen an:

- allgemeine Innenstadtführungen
- Familienführungen mit Kindern ab 6 Jahren
- Industriegeschichte
- Kunst im Öffentlichen Raum (nur Hilden, auch als Fahrradführung)
- Kunst und Kneipe (nur Hilden)
- Reformation/Ökumene in Hilden und Haan
- Reformationskirche in Hilden
- Haaner Kirchengeschichte
- Hauptfriedhof Hilden
- Gartenstadt Haan
- barrierefreie Führungen
- weitere Themen nach Anfrage oder im offenen VHS-Programm

Unsere Stadtführer und Stadtführerinnen sind:

- Martin Banniza M.A.
- Marion Braunschweiger-Heuschkel
- Reinhold Brüning
- Bernd Gemeiner
- Heidemarie Linke
- Günther Tollkötter
- Wilfried Vielgraf
- Dr. Gerhard Wollmann

## PRODUKTIONSWEGE

### Zwischen Handwerkskunst und Massenware Bäckerei Schüren - Firmenbesichtigung mit Frühstück

Birgit Schlickmann

Seit über 100 Jahren gibt es die Bäckerei Schüren. Im Laufe der Jahrzehnte und mit der Übernahme durch die nachfolgenden Generationen hat sich in Angebot und Produktion etliches geändert. Heute ist die Bäckerei mit den grün/weißen Tüten ein moderner, ökologisch und energetisch optimierter Backbetrieb. Zahlreiche Auszeichnungen für die Qualität der Produkte, aber auch für das Energiekonzept, gingen in den vergangenen Jahren an die Bäckerei. Neue Wege wurden zudem bei der Werbung von Auszubildenden beschritten, denn der normale Backtag beginnt bereits gegen drei Uhr nachts. Das ist für viele Jugendliche nicht attraktiv.

Welche wegweisenden Ideen die Bäckerei auszeichnen, wie sich Handwerkskunst und Maschineneinsatz heute auf die Produkte auswirken, welche Qualitätsrichtlinien es gibt, wie die Firmenphilosophie den Arbeitsalltag beeinflusst - das alles (und noch mehr) erfahren Sie an diesem Morgen. Und natürlich schauen Sie auch den Bäckern „über die Schulter“.

Da die Produktionsvorgänge nur am frühen Morgen besichtigt werden können, haben wir anschließend die Möglichkeit zum Frühstück eingeplant. Freuen Sie sich nach der Führung also auf ein Frühstück à la Schüren.

Die Gebühr beinhaltet neben der Begleitung die Führungsgebühr bei

Schüren und das Frühstück in der Bäckerei.  
Treffpunkt: Bäckerei Schüren, Mühlenbachweg 9, Hilden

Mittwoch, 9. September 2020, 7.00 - 9.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
2 ZStd.; 19,- € (inkl. Frühstück)  
Anmeldung erforderlich bis zum 2. September 2020

#### T13102 Hilden

### Betriebsbesichtigung: Nextorch Taschenlampen



Birgit Schlickmann

Die NEXTORCH Deutschland GmbH in Haan entwickelt und produziert hochwertige Einsatzmittel für Behörden mit Sicherheitsaufgaben und qualifizierte Sicherheitsdienstleister.

Das innovative Unternehmen ist ein gefragter Ansprechpartner bei Ministerien, Dienststellen, Ausbildungseinrichtungen und Beschaffungsstellen, Verbänden und Interessengemeinschaften.

An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert.

Aufgrund eines geplanten Firmenumzugs kann zu diesem Zeitpunkt noch keine Angabe zum Treffpunkt gemacht werden. Wir informieren Sie, sobald uns die neue Adresse bekannt ist.

Mittwoch, 21. Oktober 2020, 10.00 - 12.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
2 ZStd.; 6,50 €  
Anmeldung erforderlich bis zum 9. Oktober 2020

#### T13105 Studienfahrt

### Betriebsbesichtigung: Jordan Olivenöl



Birgit Schlickmann

Jordan Olivenöl ist ein Familienunternehmen, das heute in der 3. Generation von Bastian Jordan geführt wird. Im Jahr 1989 hat Bastian Jordans Familie ihren ersten Olivenhain erworben. Umringt von über 100 Olivenbäumen entstand das Familienhaus in Plagia. Auf dem Grundstück stehen teilweise uralte Olivenbäume, welche dazu inspiriert haben, mit dem Produkt Olive und insbesondere dem Olivenöl zu beschäftigen.

Lernen Sie in einem spannenden Vortrag die Geschichte des Unternehmens Jordan Olivenöl kennen. Zudem lernen Sie welche Schritte notwendig sind, um ein hochwertiges Olivenöl zu produzieren und wie man ein hochwertiges Olivenöl von einem minderwertigen Olivenöl unterscheiden kann.

An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert.

Treffpunkt: Landwehr 25, 42697 Solingen

Samstag, 24. Oktober 2020, 17.00 - 19.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
2 ZStd.; gebührenfrei  
Anmeldung erforderlich bis zum 16. Oktober 2020

#### T13107 Hilden

### Betriebsbesichtigung: Haaner Felsenquelle

Birgit Schlickmann



Wie kommt das Mineralwasser von der Quelle in die Flasche? Sie sind unverwechselbar aus der Region, einzigartig mineralisiert und sie bringen die Bergische Frische auf den Tisch: Als einziger Mineralbrunnen im Bergischen Land ist die Haaner Felsenquelle mit ihren Hauptmarken Bergische Waldquelle und Haaner Felsenquelle der Mineralwasser-Nahversorger für die Region sowie die heimischen Metropolen Düsseldorf und Köln. Seit 1909 wird in Haan das Mineralwasser in Flaschen abgefüllt. Heute ist der in der dritten Generation inhabergeführte Mineralbrunnen ein Traditionsunternehmen und aus der Region nicht mehr wegzudenken.

Am Unternehmenssitz an der Flurstraße in Haan sprudeln die Ideen und es werden kreative Produkte entwickelt und auf den Markt gebracht. Wir lernen vor Ort die Vielfalt des Sortiments kennen und lassen uns unter dem Motto „Wie kommt das Mineralwasser von der Quelle in die Flasche“ durch die modernen Abfüllanlagen des Familienunternehmens führen. Hier werfen wir einen Blick hinter die Kulissen.

Die Führung eignet sich auch für Kinder ab 6 Jahren (nicht jünger!). Die Anreise erfolgt individuell. Treffpunkt: Firmeneingang, Flurstraße 140, 42781 Haan

Mittwoch, 28. Oktober 2020, 11.00 - 13.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
2 ZStd.; 9,- €  
Anmeldung erforderlich bis zum 21. Oktober 2020

## T13109 Studienfahrt

## Besichtigung: Bergisches Krematorium

Birgit Schlickmann

Mit der Eröffnung des Bergischen Krematoriums am 31.10.2008 wurde für Menschen, die an einer Einäscherung interessiert sind, in der Region um das Bergische Städtedreieck Wuppertal-Solingen-Remscheid eine Versorgungslücke geschlossen. Zuvor häufig vorkommende lange Beförderungswege der Verstorbenen in weiter entfernte Krematorien werden jetzt vermieden. Auch die Abholung der Aschekapseln für den Transport zu den Bestattungsorten können heute bei sicheren Terminabsprachen geplant werden.

Respekt vor Verstorbenen und Hinterbliebenen und die Besonderheit dieser Dienstleistungsbranche erfordern eine hohe Professionalität: Sie ist gekennzeichnet durch Transparenz im Umgang mit dem Tod, pietätvolle Zurückhaltung in Bezug auf ein abgeschlossenes Leben und die Trauer der Hinterbliebenen.

Mindestalter: 16 Jahre

An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert. Treffpunkt: Westring 350, 42329 Wuppertal

Dienstag, 17. November 2020, 15.00 - 16.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
1 ZStd.; 4,- €  
Anmeldung erforderlich bis zum 6. November 2020

## T13120 Hilden

## FERNSICHTEN/LANDESKUNDE

## Das Baltikum und die singende Revolution Tonbildvortrag

Jürgen Schöps

Bis Ende der 80er Jahre des letzten Jahrhunderts war das Baltikum für viele von uns ein weißer Fleck auf der Landkarte. Erst die „Singende Revolution“ der Esten, Letten und Litauer weckte Interesse und beeindruckte vor allem den Westen. Mit „Singender Revolution“ bezeichnet man die Periode der nationalen Bewegungen der Balten von 1987 bis 1991 und des gewaltlosen Kampfes um die Wiedererlangung der staatlichen Unabhängigkeit von der Sowjetunion. Trotz ihrer engen geographischen Nachbarschaft an der Ostsee haben die drei Staaten keine gemeinsamen ethnischen und kulturellen Wurzeln. Trotzdem standen sie eng zusammen und waren sozusagen auch Vorreiter der Demokratisierung der Sowjetunion bzw. Russlands. Der Tonbildvortrag behandelt die Geschichte und zeigt markante Stationen wie Vilnius, Kaunas, Klaipesa, Siauliai, Raga, Tartu und Tallinn.

Mittwoch, 16. September 2020, 19.00 - 20.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
2 UStd.; 5,- € (Barzahlung vor Ort möglich)  
Bitte melden Sie sich an, damit wir Planungssicherheit haben.  
Bei sehr geringen Anmeldezahlen kann die Veranstaltung leider ausfallen.

## T14001 Hilden

## Norwegen - im Land der Mitternachtssonne Multivisionsshow

Martin Weigelt

Das Land zwischen Kirkenes und Trondheim ist vor allem Natur, eine Landschaft voller Abwechslung. Wer hier hinkommt, sucht mit Sicherheit keinen Großstadtrubel.

An manchen Stellen ist das Land zwischen schwedischer Grenze und Atlantik nur noch wenige Kilometer breit. Ein schmaler Streifen mit fast 2000 Kilometern Länge, das ist Nordnorwegen. Geprägt von einer zerfurchten Küste mit vielen vorgelagerten Inseln, über die im Winter eisige Stürme hinwegfegen. Der Sommer ist kurz. Ende Mai sind noch große Gebiete von Schneeresten bedeckt und Gewässer noch teilweise gefroren. Wenn es wochenlang nicht dunkel wird, kann man leicht die Zeit vergessen. Den Norden dieses Landes prägen die Sami, Skandinaviens Ureinwohner. Ihre Traditionen sind noch höchstlebendig. Die Reise führt von Kirkenes, nahe der russischen Grenze, Richtung Süden bis nach Trondheim. Vom Pasvik-Nationalpark geht es zum Nordkap. Nachdem wir Hammerfest besucht haben, schauen wir uns in Alta die größten zusammenhängenden Felsbilder in Nordeuropa an. Bevor wir die Vesterålen und Lofoten besuchen, machen wir in Kautokeino, Tromsø und Narvik halt. Danach geht es zum gewaltigsten Gezeitenstrom der Welt. Der Svartis-Gletscher darf natürlich auch nicht fehlen. Und dazwischen immer wieder die gewaltige Natur Nordnorwegens. Dies und einiges mehr gibt es zu entdecken. Kommen Sie mit auf eine Reise durch die fantastische Natur Norwegens.

Mittwoch, 30. September 2020, 18.30 - 20.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 UStd.; 6,- € (Barzahlung vor Ort möglich)  
Bitte melden Sie sich an, damit wir Planungssicherheit haben.  
Bei sehr geringen Anmeldezahlen kann die Veranstaltung leider ausfallen.

## T14005 Haan



## Die Hawaii-Inseln - Perlen des Pazifiks

### Dia-Vortrag in Überblendtechnik

Gabriele Müller

Maui ist die zweitgrößte Insel des Archipels und hat 110.000 Einwohner. Im Nordosten verläuft die „Hana Road“, eine schmale Straße mit unzähligen Haarnadelkurven und 54 meist einspurigen Brücken. Auf diesen 80 Kilometern bis zum Örtchen Hana kann man die üppige, tropische Vegetation genießen. Im Osten befindet sich der Haleakala N.P.. Die 60 Kilometer lange Straße führt den Schildvulkan bis auf 3000 m hinauf.

Oahu ist die drittgrößte Insel des Archipels und hat 875.000 Einwohner. Die Hauptstadt Honolulu liegt im sonnigen Süden der Insel und hat interessante Hochhäuser und weiße Traumstrände im Stadtteil Waikiki zu bieten. Im Osten befinden sich zwei sehr unterschiedliche Tempelanlagen.

Im Norden und in der Mitte der Insel trifft man auf den Ananas-, Bananen- und Kaffeeanbau.

Im Westen trifft man auf das Brutgebiet der unter Schutz stehenden Laysan-Albatrosse.

Montag, 19. Oktober 2020, 16.00 - 17.30 Uhr  
Dorotheeviertel Seniorenzentrum; Haus Linde (Café)  
2 UStd.; 3,- € (Barzahlung vor Ort möglich)  
Anmeldung erforderlich

**T14008 Hilden**

## Irland, die Grüne Insel - vereint und doch nicht eins

### Tonbildvortrag

Jürgen Schöps

Irland besticht durch seine herzlichen Einwohner, durch unberührte Naturparadiese, prächtige Schlösser, bezaubernde Städtchen, elegante Herrenhäuser und uralte Monumente, deren Ursprünge sich im Nebel der Zeit verlieren. Das Land steht aber auch für eine schwierige Geschichte sowie für Uneinigkeit im Glauben und in politischen Fragen.

Ganz aktuell ergeben sich für Irland auch mögliche Veränderungen in Zusammenhang mit dem Brexit. Somit ist die drittgrößte europäische Insel vereint und doch nicht eins.

Der Vortrag beleuchtet die Situation und zeigt die markantesten Orte wie Dublin, Glendalough, Kilkenny, Rock of Cashel, Killarney, Ring of Kerry, Cliffs of Moher, Galway, Connemara, Castlebar, Sligo, Drumcliff, Londonderry, Giants Causeway, Belfast, Monasterboice und Melifont Abbey.

Mittwoch, 28. Oktober 2020, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 UStd.; 5,- € (Barzahlung vor Ort möglich)  
Bitte melden Sie sich an, damit wir Planungssicherheit haben.  
Bei sehr geringen Anmeldezahlen kann die Veranstaltung leider ausfallen.

**T14011 Haan**

## Der Japan-Tag der VHS Exkursion nach Düsseldorf

Birgit Schlickmann

In Düsseldorf befindet sich eine der größten japanischen Gemeinden außerhalb Japans. Bei einem Besuch des EKO-Hauses und des japanischen Viertels bringt uns die Japanologin Dr. Claudia Tamura die japanische Kultur- und Lebensweise sowie den Buddhismus näher. Die Führung besteht aus zwei Teilen: Beim Rundgang durch den japanischen Tempelgarten und das EKO-Haus besichtigen wir ein traditionelles japanisches Holzhaus, erhalten Erklärungen zu seiner Architektur und zu den Lebensformen in einem solchen Haus. Weiterhin besichtigen die Teilnehmenden den japanischen Tempelgarten und erfahren Interessantes zur Symbolik der Gestaltungselemente. Ferner besuchen wir den buddhistischen Tempel, lernen etwas über den japanischen Buddhismus im Allgemeinen und speziell über den ShinBuddhismus, die Schule, die wir dort sehen können. Der Aufbau des Altarraums wird erläutert wie auch die besonderen Tempelzeremonien.

Im japanischen Geschäftsviertel in Düsseldorf erfahren Sie bei einem Rundgang auf der Japanmeile, warum so viele Japaner in Düsseldorf leben, was Japaner alles zum Leben benötigen und wieso Japan die größte Lesensnation ist. Was ist ein „Onigiri“ und wieso mögen Japaner Tee im Eis?

Die Gebühr umfasst sowohl sämtliche Programmpunkte als auch An- und Abreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Treffpunkt: Bahnhof Hilden, 12.55 Uhr ab Gleis 3 (S1 Richtung Duisburg)

Rückkehr Bahnhof Hilden ca. 18.00 Uhr (Alternativ gibt die Referentin vor Ort gern Auskunft zu japanischen Restaurants, die Rückreise erfolgt dann selbstorganisiert.)

Freitag, 30. Oktober 2020, 12.55 - 18.00 Uhr  
siehe Ausschreibungstext

ca. 5 ZStd.: 39,- €

Schriftliche Anmeldung erforderlich bis zum 14. Oktober 2020

**T14015 Studienfahrt**

## Russland erleben - von Moskau nach St. Petersburg

### Tonbildvortrag

Jürgen Schöps

Vom Herzen des Landes, der Hauptstadt Moskau, bis in die glanzvolle Zarenmetropole St.Petersburg führt die Reise durch das authentische Russland. Dazwischen liegt eine schier endlose Landschaft mit einer Vielzahl altrussischer Städte und ihren Kirchen und Klöstern, die größtenteils zum Weltkulturerbe zählen. Folgende Stationen werden in der beeindruckenden Tonbildshow gezeigt: Moskau - Uglitsch - Jaroslavl - Goritzi - Kishi - Mandrogi - St.Petersburg.

Mittwoch, 25. November 2020, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 UStd.; 5,- € (Barzahlung vor Ort möglich)  
Bitte melden Sie sich an, damit wir Planungssicherheit haben.  
Bei sehr geringen Anmeldezahlen kann die Veranstaltung leider ausfallen.

**T14020 Haan**

## Finanzen und Recht



## Einstieg in Alternative Investments außerhalb der Aktien und dem DAX

Jörg Fahnenstich

Jörg Fahnenstich zeigt die interessantesten Anlagemöglichkeiten außerhalb des DAX, Aktien oder auch der klassischen Lebensversicherung. Was sind die interessanten Alternativen und wie kann man diese Werte handeln und wo? Melden Sie sich für das Seminar an und lernen Möglichkeiten außerhalb der gewöhnlichen Anlageklassen kennen. Im Anschluss beantwortet Jörg Fahnenstich Ihre Fragen.

Bei dem Vortrag wird nicht für bestimmte Broker geworben und keine Anlageempfehlung ausgesprochen. Ebenso findet keine persönliche Beratung statt.

Samstag, 19. September 2020, 10.00 - 12.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 ZStd.; 29,- €  
Anmeldung erforderlich

**T14151 Haan**

## Einstieg in die Welt der ETFs

Jörg Fahnenstich

Jörg Fahnenstich führt Sie in die Welt der ETFs ein und zeigt welche ETFs es gibt, welche Vorteile ETFs haben und welche Nachteile beachten werden müssen. Des Weiteren zeigt Jörg Fahnenstich wo und wie Sie ETFs günstig und effizient handeln. Melden Sie sich für das Seminar an und lernen Sie die Anlageklasse der ETFs kennen. Im Anschluss beantwortet Jörg Fahnenstich Ihre Fragen.

Bei dem Vortrag wird nicht für bestimmte Broker geworben und keine Anlageempfehlung ausgesprochen. Ebenso findet keine persönliche Beratung statt.

Samstag, 14. November 2020, 10.00 - 12.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 ZStd.; 29,- €  
Anmeldung erforderlich

**T14152 Hilden**

## Verbraucherrechte kennen und nutzen Gefördert durch die Sparkassen-Finanzgruppe - Beratungsdienst Geld und Haushalt

Claudia Eckermann-Seel

Nicht immer bleiben wir nach einem Kauf zufrieden zurück. Was ist beispielsweise, wenn wir reklamieren möchten? Oder welche Rechte haben wir bei Verträgen, z.B. an der Haustür oder am Telefon? Wer gut informiert ist, kann kompetent auftreten und Ärger sowie Kosten gering halten. Anhand vieler Praxisbeispiele erfahren die Teilnehmenden, wie sie sich im Einzelfall verhalten sollten und wo sie im Streitfall Hilfe bekommen.

Inhalte:

- Regelung des Kaufvertragsrechts
- Die Wirksamkeit von AGBs, Klauseln und Verträgen einfach erklärt
- Lockvogelangebote, Abos, „Enkeltricks“
- Besonderheiten zum Reiserecht

- Im Streitfall zu seinem Recht kommen
- Verhalten bei mangelhafter oder defekter Ware
- Hilfe und Beratungsstellen, Schlichtungsstellen

Die Referentin ist Volljuristin.

Der gebührenfreie Vortrag kann nur stattfinden, wenn sich ausreichend Teilnehmer/-innen angemeldet haben. Eine Anmeldung ist daher zwingend erforderlich!

Dienstag, 10. November 2020, 18.00 - 19.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
1,5 ZStd.; gebührenfrei, eine Anmeldung ist aber zwingend erforderlich!

**T14158 Hilden**

## Fallstricke im „Berliner Testament“ Pflichtteilsansprüche, Bindungswirkung und andere Folgen

Ingo Lahn

Das „Berliner Testament“ ist eine in weiten Bevölkerungskreisen beliebte Testamentsform von Eheleuten. Ein solches Testament zieht jedoch komplexe rechtliche Folgen nach sich, die oft unbekannt sind und deshalb nicht bedacht werden:

So sind z.B. Abkömmlinge nach dem Tod des Erstversterbenden pflichtteilsberechtigt und können den Überlebenden in finanzielle Schwierigkeiten bringen. Aufgrund der Bindungswirkung des Berliner Testaments kann der überlebende Ehepartner nicht mehr wirksam auf Veränderungen reagieren. Wiederverheirathungsklauseln beschränken den Überlebenden in seiner Verfügungsbefugnis über den Nachlass.

Heiratet der überlebende Ehegatte später erneut, kann das Testament gar angefochten werden mit der Folge, dass Abkömmlinge mitunter leer ausgehen.

Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht Ingo Lahn informiert über die erbrechtliche Fallstricke bei der Errichtung eines Ehegattentestaments und gibt konkrete Tipps zur Gestaltung eines solchen Testaments.

Bitte haben Sie Verständnis, dass im Rahmen des Vortrags aus rechtlichen Gründen keine Einzelfallberatung stattfinden kann und darf.

Der gebührenfreie Vortrag findet nur statt, wenn sich ausreichend Teilnehmer/-innen angemeldet haben. Wir bitten deshalb dringend darum, sich für die Veranstaltung anzumelden!

Mittwoch, 2. Dezember 2020, 18.00 - 19.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
1,5 ZStd.; gebührenfrei  
Bitte melden Sie sich an, damit wir Planungssicherheit haben. Bei sehr geringen Anmeldezahlen kann die Veranstaltung leider ausfallen.

**T14159 Hilden**

**ZWISCHENMENSCHLICHES**



## Mit Leichtigkeit zum Ziel

### Tipps und Tricks zum Thema „Selbstmotivation“ - mit Hilfe von NLP

Niklas Düllings

Wie kann ich meinen inneren Schweinehund überwinden? Wie schaffe ich es, das zu tun, was ich mir vorgenommen habe? Wie kann ich meine schlechten Gewohnheiten ablegen? Was will ich wirklich und wie erreiche ich es? Das und vieles mehr erfahren Sie in diesem Seminar.

Ob Abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder regelmäßiger Sport, ob berufliche oder private Veränderung - viele Menschen stehen vor einer großen Herausforderung, wenn sie ihr Verhalten ändern wollen. Zum Durchhalten ist es nützlich, die Beweggründe hinter Ihrem Ziel zu erkennen, Ihr Durchhaltevermögen zu steigern und sich mit einfachen Tricks unmittelbar motivieren zu können. Für eine nachhaltige Veränderung sollten Sie die unbewussten Denkprozesse hinter Ihrem Verhalten kennen und nutzen lernen. Dieses gelingt unter anderem mit Methoden aus der Psychologie oder dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Das Seminar setzt dabei in sehr konkreten und praktischen Bezügen zu Ihrem Alltag an. Gewinnen Sie neue Motivation und lernen Sie, Ihr gewünschtes Verhalten mit Leichtigkeit umzusetzen, um Ihre Ziele zu erreichen!

Sonntag, 15. November 2020

10.00 - 17.30 Uhr

Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01

7,5 ZStd.; 54,- €

Kleingruppen-Angebot:

Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

Anmeldung erforderlich bis zum 6. November 2020

**T16022 Hilden**

## AUSTAUSCH

## Gesprächskreis für Männer ab 50

Matthias Dohmen

Worüber in dieser Runde geredet und debattiert werden soll, macht der Leiter, Matthias Dohmen, weitgehend von den Erwartungen und Interessen der Teilnehmer abhängig.

Eine Runde, in der allein Geselligkeit gepflegt wird, strebt er nicht an. Stattdessen will er mit den Teilnehmern gemeinsam Themen erarbeiten und diskutieren. Sie können tagesaktuell sein oder auch einen persönlichen oder zeitlosen Bezug aufweisen. Er selbst beschäftigt sich mit Themen von Politik und Gesellschaft bis Literatur, von Wirtschaft bis Philosophie.

Geleitet wird die Veranstaltung von dem Journalisten und promovierten Historiker Dr. Matthias Dohmen.

Bitte beachten Sie die Einzeltermine!

Mittwochs, 16.09.2020, 30.09.2020, 28.10.2020, 11.11.2020,  
25.11.2020, 09.12.2020, 06.01.2021, 20.01.2021

jeweils 16.00 - 18.00 Uhr

Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06

16 ZStd.; 48,- €

Anmeldung erforderlich

**T16100 Hilden**

## Gesprächskreis für Männer über 60

### „Willkommen am Runden Tisch“

Johann Wilhelm Abels

Gesprächskreis im zweiwöchentlichen Rhythmus.

Der Kreis trifft sich bereits im 53. Semester und ist relativ stabil, d.h. viele Teilnehmer sind schon seit Jahren mit Freude dabei. Neue Teilnehmer sind bisher gern aufgenommen worden. Die Themen erwachsen aus dem Gespräch in der Gruppe.

Donnerstags, 13.08.2020, 27.08.2020, 17.09.2020,

24.09.2020, 08.10.2020, 05.11.2020, 19.11.2020, 03.12.2020,  
17.12.2020, 14.01.2021, 28.01.2021

jeweils 18.30 - 20.30 Uhr

VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1

22 ZStd.; 66,- €

Anmeldung erforderlich

**T16101 Haan**

## Aktuelles - Wissenswertes - Interessantes - Der Gesprächskreis für Jedefrau und Jedermann

Matthias Dohmen

2019 wurde die erste Fotoaufnahme eines schwarzen Loches präsentiert. Ein Virus bringt im Jahre 2020 beinahe die ganze Welt zum Erliegen, der Brexit stellte sich als komplizierter heraus, als die britische Regierung das erahnen konnte und Wissenschaftler glauben, durch die CRISPR-CAS-Methode jede Erbkrankheit heilen zu können. Täglich berichten Zeitungen über interessante Menschen und Phänomene - in diesem Gesprächskreis haben Sie die Möglichkeit, sich mit Anderen darüber auszutauschen. Der Gesprächsleiter, der Journalist und Historiker Dr. Matthias Dohmen, schlägt zu Beginn jedes Termins eine Auswahl an Themen vor - worüber gesprochen wird, entscheidet die Gruppe.

Bitte beachten Sie die Einzeltermine!

Mittwochs, 30.09.2020, 28.10.2020, 25.11.2020, 20.01.2021

jeweils 18.15 - 19.45 Uhr

Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06

6 ZStd.; 19,- €

Anmeldung erforderlich

**T16102 Hilden**

## Der Phantastische Mittelalterliche Lichter Weihnachtsmarkt in Dortmund





## Exkursion

Birgit Schlickmann

Der Phantastische Mittelalterliche Lichter Weihnachtsmarkt in Dortmund ist ein Händlermarkt mit mehr als 120 Ständen. Für das richtige Ambiente im Dortmunder Fredenbaumpark sorgen 1.600 gegen die Baumkronen gerichteten Flutlichtstrahler, Leuchtnetze und -schläuche sowie tausende Feuertöpfe, Flammschalen und Fackeln. In der Gebühr enthalten ist der Transfer in einem modernen Reisebus.

Abfahrt:

13:30 Uhr Hilden: Am Lindenplatz, an der PKW-Ausfahrt Baustraße  
13:45 Uhr Haan: VHS-Haus, Dieker Straße 49, 42781 Haan  
Rückkehr: ca. 19.30 Uhr

Freitag, 27. November 2020, 13.30 - 19.30 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
6 ZStd.; 34,- €  
Anmeldung erforderlich bis zum 30. Oktober 2020

**T16105 Hilden**

## Philosophischer Gesprächskreis in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden



Jost Guido Frese

Zum Zeitpunkt der Programmierung stand noch nicht fest, ob die Auftaktveranstaltung zu unserem philosophischen Café mit dem Titel „Wie wirklich ist die Wirklichkeit?“ in Hilden stattfinden konnte. Abhängig davon planen VHS und EEB eine Fortsetzung mit dem Referenten, Herrn Frese.

Über Termine, Ort und Gebühren informieren wir Sie über unsere Website, sobald Näheres bekannt ist.

Der philosophische Praktiker und systemische Therapeut und Berater Jost Guido Frese veranstaltet und moderiert seit 2010 in Düsseldorf das Philosophische Café 'Forum Sokrates'.

Aktuelle Informationen zu dieser geplanten Veranstaltung finden Sie auf [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de) unter der Kursnummer:

**T17001 Hilden**

## KINDERGEBURTSTAG für die „KLEINEN“ ... Private Kindergeburtstage buchen für 3-5 Jährige

Monika Scheib

Wer kennt das nicht...der Kindergeburtstag naht und mit ihm die schlaflosen Nächte, weil man keine richtigen Ideen hat, wie man diese Feier gestalten könnte, zu Hause nur wenig Platz zur Verfügung steht und man auch ein wenig besorgt ist, dass die Rasselbande die ganze Wohnung auf den Kopf stellt.

Das gibt's bei unserem Geburtstags-Angebot alles nicht, denn da heißt es nur :

„ANKOMMEN - FEIERN - SPIELEN - BASTELN - SPASS HABEN - UND GLÜCKLICH NACH HAUSE GEHEN!“

Es gibt dafür einen geeigneten Raum, der viel Platz zum Spielen bietet und auch über Kinder-Tische und -Stühle verfügt.

Angeboten werden Themen-Geburtstage (je nach Wunsch und Alter der Kinder) z.B. Indianerfest / Katzen-Geburtstag /Bärenstarke Party

/ Micky Maus-Feier / Prinzessinnen - Ball, etc.

Zum Ablauf des Nachmittags gehören u.a. Sing - Tanz - Bewegungs - und Wettspiele, Bastelarbeiten, Fingerpuppen-Geschichten, Luftballon -Tanz, Seifenblasen, etc.

Mindestens ein Elternteil des Geburtstagskinds sollte die ganze Zeit mit anwesend sein und (vor allem bei den jüngeren Kindern) können gerne auch die Muttis der Gast-Kinder dabei bleiben, die während dieser Zeit die Möglichkeiten haben, an einer großen Tischreihe gemütlich Kaffee zu trinken und ihrem Kind bei Bedarf helfend zur Seite zu stehen.

Mitzubringen sind nur Essen und Trinken, Laufsocken oder Hausschuhe für Groß und Klein und auf Wunsch (nach Absprache) Preise für die Wettspiele.

Bei Interesse melden Sie sich bitte mit mindestens zwei Wochen Vorlaufzeit bei der VHS.

Sie bekommen dann von uns die Telefonnummer unserer Dozentin (Monika Scheib / Erzieherin), mit der Sie dann den Ablauf des Nachmittags und all' ihre Wünsche persönlich besprechen können. (Dieses Telefonat vorab ist unverbindlich und verpflichtet nicht zur Buchung!)

Eine Geburtstagsfeier dauert 150 Minuten und soll in der Regel wochentags zwischen 15.00 Uhr und 17.30 Uhr stattfinden. Die Gebühr dafür beträgt 140,- €, bei Vorlage eines Itterpasses 110,- €. Es können maximal 8 Kinder teilnehmen.

Ort: Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden

Anfragen bitte an: Martin Kurth  
Tel.: 02103-5005-33  
E-Mail: [kurth@vhs-hilden-haan.de](mailto:kurth@vhs-hilden-haan.de)

Termin nach Vereinbarung,  
Treffpunkt nach Absprache  
gebührenfrei  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 4 / Max. 8 Teilnehmende  
Persönliche Anmeldung erforderlich

**T18023 Hilden**

## Lernpate - Eine Aufgabe für Sie?

„Lernpaten Hilden“ ist ein Projekt von Ehrenamtlichen in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Hilden

Sie haben etwas Zeit und den Wunsch, sinnvoll damit umzugehen und etwas für junge Menschen zu tun?

Dann laden wir Sie ein, das Projekt „Lernpaten Hilden“ kennenzulernen. Es will Hildener Kinder mit Lernschwächen auf ihrem Weg durch die Schule ein Stück begleiten und unterstützen. Vorrangig geht es dabei um Schüler/innen vom ersten bis zum siebten Schuljahr, die ein- bis zweimal pro Woche einzeln betreut werden. Die ehrenamtlichen Lernpaten helfen auch ausländischen Schülern beim Erlernen der deutschen Sprache.

Was wird von Ihnen erwartet?

- Freude an der Arbeit mit Kindern
- Offenheit und Vorurteilslosigkeit, auch bei schwierigen familiären Verhältnissen
- Durchhaltevermögen und Geduld
- Bereitschaft zur Fortbildung
- Eine pädagogische Vorbildung ist nicht erforderlich.



Weitere Informationen unter:

[www.lernpaten-hilden.de](http://www.lernpaten-hilden.de)

Ansprechpartner für den Erstkontakt und vertiefende Informationen: Detlef Recha, Tel. 02103-64011,

E-Mail: [recha@lernpaten-hilden.de](mailto:recha@lernpaten-hilden.de)

Birgit Halfkann, Stadtbücherei Hilden, Tel. 02103-72311,

E-Mail: [birgit.halfkann@hilden.de](mailto:birgit.halfkann@hilden.de)

## T18126 Hilden

### Leih-Großeltern-“ Führerschein“ In Kooperation mit dem Stellwerk Hilden - Büro für Familie und Bildung - und der Arbeiterwohlfahrt, Ortsverein Hilden

Barbara Himmelsbach / Thomas Körblein

Sie beschäftigen sich gerne mit Kindern und möchten Ihre Erfahrungen und Ihr Wissen weitergeben?

Sie sind aufgeschlossen, haben Geduld, Verständnis und Interesse daran, die Welt wieder mit Kinderaugen zu sehen?

Dann haben Sie gute Voraussetzungen, Leihgroßmutter oder -vater zu werden.

Leihgroßeltern sind ehrenamtlich engagiert und setzen sich für den aktiven Austausch zwischen den Generationen ein. Sie sind damit ein wichtiger Bestandteil für die Entwicklung eines Kindes, wenn keine eigenen Großeltern erreichbar sind. Sie verbringen eine fest umgrenzte, selbst bestimmbare Zeit mit ihren Leihenkeln.

Im Vordergrund des Engagements stehen der Kontakt zur jeweils anderen Generation und der Aufbau einer verlässlichen, vertrauensvollen und dauerhaften Beziehung. Hierbei entlasten Leihgroßeltern die Familie durch den regelmäßigen Kontakt zum Kind. Leihgroßeltern sind jedoch KEIN Ersatz für eine regelmäßige Kinderbetreuung! Grundlage für die Vermittlung als Leihgroßeltern ist eine Teilnahme an diesem Qualifizierungskurs der VHS Hilden-Haan. Auch, wenn Sie selbst Kinder großgezogen haben oder Kinder betreut haben, vieles hat sich verändert, insbesondere auch das Lebensumfeld von Kindern und deren tägliche Herausforderungen. Dieser Kurs soll Ihnen in lockerer Lernatmosphäre gemeinsam mit Gleichgesinnten aktuelles Wissen vermitteln und Ihnen Sicherheit im Umgang mit Kindern geben. Wir machen Sie fit für die gegenwärtigen Erfordernisse. Folgende Inhalte werden Ihnen im Rahmen des Führerscheines vermittelt:

- Bedürfnisse, Werte und Erziehungsziele früher und heute
- Rollenklärung: Nicht Großeltern, nicht Fremde, aber was dann? Leih-Großeltern sind Begleiter...
- Kommunikation: Wie reden wir miteinander so, dass alle Gehör finden?
- Phasen kindlicher Entwicklung
- Spielimpulse und Spielanregungen
- Grenzen wahrnehmen und eigene Grenzen setzen
- der gelungene erste Kontakt mit der Familie
- rechtliche und finanzielle Rahmenbedingungen, Unterstützung für Leihgroßeltern

Ein Termin widmet sich dem Thema „Erste Hilfe am Kind“ : Was mache ich, wenn ein Kind sich plötzlich verletzt, wenn es Schmerzen hat, blutet, sich verbrennt? Oder einen Fremdkörper verschluckt oder sich gar in die Nase gesteckt hat?

Kinder unterscheiden sich im Körperaufbau und in der Körperfunktion deutlich von Erwachsenen. Ebenso unterscheidet sich die Erste Hilfe am Kind in wichtigen Punkten von der Ersten Hilfe am Erwachsenen. Die Schulung bereitet gezielt auf Notfälle von Kindern vor. Sie hilft, in eventuellen Extremsituationen besonnen und angemessen zu handeln.

“ Leihgroßeltern - für Familien im Einsatz“ ist ein Gemeinschaftsprojekt des Stellwerks Hilden - Büro für Familie und Bildung und der Arbeiterwohlfahrt, Ortsverein Hilden in Kooperation mit der VHS. Hier können Sie sich als Leihgroßmutter/-vater bewerben. Ein persönliches Erstgespräch dort ist die Voraussetzung für die Teilnahme an diesem gebührenfreien Qualifizierungskurs. Nach erfolgreicher Vermittlung als Leihgroßmutter oder -vater stehen Ihnen die AWO und das Stellwerk beratend und begleitend zur Seite, gemeinsame Treffen mit anderen Leihgroßeltern ermöglichen den Austausch zu Fragestellungen untereinander.

Arbeiterwohlfahrt (AWO), Ortsverein Hilden, Robert-Gies-Haus  
Heike Cremerius

Clarenbachweg 7, 40724 Hilden

Tel. 02103 - 81 07

[robert-gies-haus@awo-hilden.de](mailto:robert-gies-haus@awo-hilden.de)

oder

Stellwerk Hilden - Büro für Familie und Bildung

Kirsten Max

Bürgerhaus, 1. Etage, Zimmer 12, Mittelstraße 40

Tel. 02103 - 72 504

[kirsten.max@hilden.de](mailto:kirsten.max@hilden.de)

Eine Anmeldung über die VHS ist nicht möglich!

Die Termine werden noch bekannt gegeben.  
Bürgerhaus Hilden, Mittelstr. 40, Cafeteria, Hilden  
gebührenfrei  
Anmeldung erforderlich

## T18410 Hilden

**Vorbemerkungen zu den Fachbereichen 2 und 3**  
**Semester 02/2020**  
**Simone Münzer**

Die Fachbereiche 2 und 3 verlieren Corona-bedingt im zweiten Semester 2020 acht Dozent\*innen sowie die Angebote von Oper und Komödie. Dies entspricht einem Verlust von 30 Veranstaltungen, davon 11 Stammkurse, insgesamt 414 Unterrichteinheiten.

Aus gesundheitlichen Gründen möchten fünf Dozent\*innen im nächsten Semester pausieren, planen aber eine Rückkehr für 01/21. Drei Dozentinnen müssen ihre berufliche Hauptbeschäftigung auf Vollzeit aufstocken und können der VHS damit zeitlich nicht mehr zur Verfügung stehen. Die Wiederaufnahme der Opernangebote für 2021 ist anzunehmen. Die Komödie Düsseldorf hat Insolvenz angemeldet und wird nicht wieder angeboten werden. Die Kunstkisten für Kinder werden ab 01/21 mit neuer Dozentin wieder im Programm vertreten sein. Für die sechs Stammkurse im Bereich „Bildende Kunst“ sowie für drei Fotografieseminare konnten kurzfristig zwei neue Dozentinnen gewonnen werden.

Zum Jahresthema Realität(en) werden folgende Veranstaltungen angeboten:

- Tagesfahrt zum Kunstmuseum Kolumba in Köln (T20002)
- Stadtrundgang durch Köln zwischen Baukunst und Bausünde, Verückung und Grauen (T20210=)
- VR bist du? Ein Kreativtrip in virtuelle Welten, gefördert vom Ministerium für Wissenschaft und Kultur (T23060)
- Digitale Selbstvermessung: Gesundheits-Apps in der Diskussion (T32005)
- Mit Sprache zaubern - so erschaffe ich mit Sprache Realität(en) (T32091)
- Aus Krisen lernen - von der Angst ins Vertrauen (T32094)
- Neue und alte Realitäten - mit einem Mal ist alles anders (T32097)

Außerdem neu im Programm:

- Schnupper-Workshop Plotten in Kooperation mit der Stadtbücherei Hilden (T23070)
- JungeVHS Eltern-Kind-Basteln (T23073)
- Naturkosmetik selbst gemacht (T23098 + T23099)
- Ein neuer Keramikkurs (T23103)
- Drei neue Seminare im Bereich Fotografie (T23210 + T23211 + T23212)
- Zwei neue Näh-Workshops in Kooperation mit der Stadtbücherei Hilden (T23406 + T23407)
- Ein Gesangsworkshop zur Gesundheitsförderung (T24010)
- Viele neue vegane und vegetarische Kochkurse (T31103, T31104, T31106, T31107)
- Ein neues Angebot im Bereich Demenzprävention (T32001)
- Zwei Workshops in Kooperation mit den KnochenTouren Mettmann (T31002 + T32003)
- Waldbaden (T32050)
- Klang-Meditation (T32099)
- Faszientraining für Anfänger und Fortgeschrittene sowie Irisches Faszientraining (T33083 ff.)
- Abenteuer- und Erlebnissport Klettern (T35095 + T35096).



## KUL-TOUREN

## Tagesfahrt zum Kunstmuseum Kolumba, Köln



Beate Oswald-Carroll

Kolumba ist das Kunstmuseum des Erzbistums Köln. 1853 gegründet als Diözesanmuseum Köln, trägt es seit 2004 den Namen »Kolumba« und ist ein außergewöhnlicher Dreiklang von Ort, Sammlung und Architektur. Zweitausend Jahre abendländischer Kultur sind in einem Haus zu erleben: In der Kunst mit Werken der Spätantike bis zur Gegenwart. In der Architektur im Zusammenwirken der Kriegsrueine der spätgotischen Kirche St. Kolumba, der von Gottfried Böhm entworfenen Kapelle »Madonna in den Trümmern« (1950), der einzigartigen archäologischen Ausgrabung (1973-1976) und dem Neubau nach dem Entwurf des Schweizer Architekten Peter Zumthor.

In seiner neuen Jahresausstellung „1919 49 69 ff. Aufbrüche“ zeigt das Museum, wie Künstler mit ihren Werken auf historische Umbruchszeiten reagieren und Visionen entwickeln.

1919 - Visionen gegen Kriegstraumata: 1919 steht für die Zeit nach den Schrecken des Ersten Weltkriegs mit traumatischen Erfahrungen. Ausgestellt werden Vertreter der Künstlerinitiative „Junges Rheinland“, die neben Bauhaus-Künstlern und den „Rheinischen Rebellen“ die 20er Jahre mit ihren Visionen und ihrem sozialkritischem Engagement geprägt haben. Das Armarium steht unter dem Zeichen der gläsernen Utopie des Bauhauses. „Alpine Architektur“ nennt der Architekt Bruno Taut sein Zeichenwerk, das von einem imaginierten Aufbruch in eine schöne, friedliche Welt erzählt. 1949 - Blick zurück und nach vorne: Sakrale Kunst, aber auch Alltagsgegenstände geben Auskunft vom zerstörten Köln und zur Aufbruchsstimmung Ende der 40er Jahre: Gefäße, Vasen und Nützliches wie eine Nähmaschine mit schönem, modernem Design, die schon in der Werkbundaussstellung 1949 zu sehen waren. Aufbruch in die Zukunft nach 1969: Ein Selbsterfahrungsraum für alle Besucher ist die raumschiffartige Klangskulptur „Inderdictor“ (2017) von Marek Poliks. Besucher können hineinkriechen, sich auf Kissen setzen und werden überraschende Töne und Erschütterungen erleben.

Die Gebühr umfasst die Bahnfahrt, Begleitung und Führung.

Nach der Führung haben Sie Gelegenheit, die Ausstellung im Kolumba-Museum individuell fortzusetzen, den Besuch bei einer gemeinsamen Tasse Kaffee ausklingen zu lassen und ggf. Ihren Aufenthalt in Köln zu verlängern. In diesem Fall müssen Sie die Kosten für Ihre individuelle Rückfahrt selbst tragen.

Treffpunkt: 09.25 Uhr Bahnhofsvorplatz Haan (Abfahrt: 09.34 Uhr, RB 48)

Bei Druckfreigabe war noch unbekannt, wann das Museum wieder Gruppenführungen anbieten kann. Sie finden das Veranstaltungsdatum unter T20001 auf [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de), sobald eine Terminierung möglich ist.

Termin folgt auf [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de)  
Treffpunkt: Bahnhofsvorplatz Haan  
39,- €  
Anmeldung erforderlich

### T20001 Studienfahrt

## Tagesfahrt zum Bonnefanten-Museum, Maastricht

Beate Oswald-Carroll

Das Bonnefantenmuseum Maastricht ist bekannt für seine einzigartige Mischung von Kunstwerken aus unterschiedlichen Zeiten. Seinen Namen hat es von einer Verballhornung von Couvent des bons enfants (”Kloster der guten Kinder“). Im außergewöhnlichen Gebäude des italienischen Architekten Aldo Rossi mit der berühmten Treppenstraße, die zu den Ausstellungsräumen führt, entdecken Sie eine einzigartige Kunst-Mischung aus verschiedenen Perioden von historischen Kunstobjekten aus dem 11. Jahrhundert bis hin zu modernen und zeitgenössischen Gemälden. Die mittelalterliche Kunstkollektion lässt sich in drei Bereiche aufteilen: die Arbeiten des Schnitzers Jan van Steffeswert, der um 1500 lebte, die Neutelings-Kollektion mit Gegenständen aus Elfenbein, Bronze und Alabaster, die zwischen 1200 und 1500 hergestellt wurden und große Meister aus dem 16. und 17. Jahrhundert wie Brueghel, Van Dyck und Rubens.

Diese beeindruckende Sammlung zeigt ebenso moderne Kunst, die Stilrichtungen wie Informelle Kunst, COBRA, amerikanischen Minimalismus, Arte Povera und Neo-Expressionismus umfasst. Mit wichtigen Kunstwerken sind Sol LeWitt, Richard Serra, Bruce Nauman, Gilbert & George, Mario Merz, Jannis Kounellis, Luc Tuymans, Joseph Beuys, Anselm Kiefer und Neo Rauch vertreten.

In den Gebühren enthalten sind Busfahrt, Eintritt und Führung.  
Abfahrt:

8:30 Uhr Haan, VHS-Haus Haan, Dieker Straße 49

8:50 Uhr Hilden, Lindenplatz, an der PKW-Ausfahrt Baustraße

Rückkehr ca. 17:30 Uhr

Bei Druckfreigabe war noch unbekannt, wann das Museum wie der Gruppenführungen anbieten kann. Sie finden das Veranstaltungsdatum unter T20002 auf [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de), sobald eine Terminierung möglich ist.

Termin folgt auf [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de)  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
62,- €  
Anmeldung erforderlich

### T20002 Studienfahrt

## Geschichte und Gegenwart des 120-jährigen Kutscherhauses in Hilden

Désirée Astor / Henriette Astor / Friedel W. Warhus

Bei einer Tasse Kaffee erfahren Sie die Geschichte des letzten Kutscherhauses in Hilden, das heutige Domizil des Kunstvereins „Haus Hildener Künstler H6“. Ein Rundgang durch das Haus mit Besichtigung einiger Ateliers und eine Führung durch den Skulpturengarten vermitteln Ihnen einen Eindruck der lebendigen Gegenwart des Hauses. Im Skulpturengarten, rundum das Haus gelegen, treffen sechzehn Werke plastisch arbeitender Künstler und lebendige Natur aufeinander. Formen aus Stein, Metall und Holz wachsen aus dem Grün. Am Schluss der Veranstaltung bietet sich noch die Möglichkeit, die laufende Ausstellung im Galerieraum zu besichtigen.

Montag, 7. September 2020, 10.30 - 12.00 Uhr  
Haus Hildener Künstler, Hofstraße 6, Hilden  
2 UStd.; 3,- € (Kinder gebührenfrei)

### T20121 Hilden

Mittwoch, 30. September 2020, 15.00 - 16.30 Uhr  
Haus Hildener Künstler, Hofstraße 6, Hilden  
2 UStd.; 3,- € (Kinder gebührenfrei)

### T20122 Hilden



## Realitäten in Köln

### Ein Rundgang zwischen Baukunst und Bausünde, Verzückung und Grauen



Ulrich Schoenwald

Köln - das sind 2000 Jahre Realität gewordener Lebenskunst. Auf unserem zum Teil gruseligen, zum Teil bezaubernden Rundgang durch die Kölner Innenstadt begegnen wir Realitäten auf Schritt und Tritt. Denn diese Stadt bietet uns beides auf engstem Raum: köstlichen Genuss und herben Thrill. Manchmal genügt es, sich einfach auf der Hacke umzudrehen, um wie durch Zauberei eine völlig andere Stadt zu sehen. Böse Zungen sprechen von den typischen kölschen Bausünden. Das mag sein, doch es ist zu kurz gefasst. Wir werden den lebendigen Gestaltungswillen dieser Stadt in Visionen und Planungen erleben, einige sogar, von denen Oberbürgermeisterin Reker in kölscher Bescheidenheit jubelt, sie seien „wie hingeküsst“. Wir schauen uns an, ob es Fahrlässigkeit, Klüngel oder Notwendigkeit ist, woraus die Stadt entstanden ist und weiter entsteht. Zwischendurch machen wir eine entspannte Pause bei Kaffee oder Kölsch und lassen die vielfältigen Eindrücke kölscher Realitäten sacken.

Die Gebühr umfasst die Bahnfahrt, Begleitung und Führung.

Treffpunkt: 13.25 Uhr Bahnhofsvorplatz Haan (Abfahrt: 13:34 Uhr, RB 48)

Rückkehr ca. 17.55 Uhr

Sonntag, 11. Oktober 2020, 13.25 - 17.55 Uhr  
Treffpunkt: Bahnhofsvorplatz Haan  
6 UStd.; 29,- €

#### T20210 Studienfahrt

## Melaten - Den Toten zur Ehre

### Entdeckungstour über den Melatenfriedhof in Köln

Ulrich Schoenwald

Über 200 Jahre ist er alt und weit über die Stadtgrenzen von Köln bekannt: der Melatenfriedhof. Prominente Kölner wie Willi Ostermann oder die Familie Millowitsch ruhen hier zwischen rund 55.000 Gräbern, imposanten Denkmälern und eindrucksvollen Parkanlagen. Die Ursprünge des Melatenfriedhofs hängen mit dem Einzug der Franzosen im Jahr 1794 zusammen: Aus hygienischen Gründen wurde die Beerdigung innerhalb der Stadtmauern verboten, so dass der Melatenhof, eine Stiftung für Leprakranke an der Aachener Chaussee, als neuer Friedhofsplatz ausgewählt wurde.

„Melaten“ ist jedoch nicht nur ein Friedhof, sondern auch das Gedächtnis der Stadt Köln und ein Raum für Kunst. In Grabstätten, Motiven, Skulpturen und Symbolen können die Besucher verschiedene Kunstepochen in Form von klassizistischen Grabmälern bis hin zu Neorenaissance und Neubarock auf sich wirken lassen. Auf unserer Entdeckungstour werden wir einige von ihnen sehen.

Der Friedhof ist 435.000 qm groß, das entspricht ca. 60 Fußballfeldern und verdeutlicht, dass wir heute nur einen Ausschnitt des beeindruckenden Geländes erkunden werden. Mal schauen, welche „Bekanntes“ wir entdecken werden.

Die Gebühr umfasst die Bahnfahrt, Begleitung und Führung.

Treffpunkt: 13.25 Uhr Bahnhofsvorplatz Haan (Abfahrt: 13:34 Uhr, RB 48)

Rückkehr ca. 17.55 Uhr

Sonntag, 8. November 2020, 13.25 - 17.55 Uhr  
Treffpunkt: Bahnhofsvorplatz Haan  
6 UStd.; 29,- €

#### T20211 Studienfahrt

## LITERATUR

### “Heimat ist kein Ort - Heimat ist ein Gefühl!“ Was ist Heimat?

#### in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Elke Nußbaum

Je schärfer der Wind der Globalisierung weht, desto deutlicher äußert sich das menschliche Grundbedürfnis nach Geborgenheit und Zugehörigkeit. Das ist der eigentliche Grund für den Heimat-Boom. Vom Ursprung des Wortes Heimat über Synonyme, Wortverbindungen, Bedeutungen nähern wir uns dem Begriff Heimat in Geschichte und Literatur bis hin zur gegenwärtigen gesellschaftspolitischen Diskussion. Zu Wort kommen u. a. Dichter, Ethnologen, Gesellschaftswissenschaftler und Politiker.

Bitte melden Sie sich für den Vortrag an! Eine Anmeldung garantiert die Teilnahme bei hohem Interesse und eine Information über Ausfall/Verschiebung.

Donnerstag, 8. Oktober 2020, 18.30 - 20.00 Uhr  
Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden  
1,5 ZStd.; 6,- € (Barzahlung vor Ort möglich, keine Ermäßigung)

#### T21070 Hilden

## Kurzgeschichten schreiben

Bettina Lausen

Sie haben etwas zu erzählen, finden aber nicht die richtigen Worte? Sie möchten eine Kurzgeschichte schreiben, wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen? Sie schreiben gerne, haben aber noch nicht die richtige „Form“ gefunden? Oder Sie haben bereits Geschichten geschrieben und wünschen sich ein Feedback und Tipps von einem Profi? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Sie erfahren, wie eine Kurzgeschichte aufgebaut ist und was sie alles benötigt, um für den Leser interessant und spannend zu sein. Anschließend werden Sie mindestens eine eigene Kurzgeschichte verfassen. Zu dieser Geschichte erhalten Sie ein ganz persönliches Feedback - in Bezug auf Aufbau, Sprache, Stil, Perspektive und auch zu individuellen Fragen. Bei dem Kurs steht vor allem der Spaß am Schreiben im Vordergrund. Vorkenntnisse zum kreativen Schreiben sind nicht erforderlich.

Die Kursleiterin ist Autorin, die bereits mehrere Kurzgeschichten und zwei Romane veröffentlicht hat.

6 x donnerstags, 18.30 - 20.30 Uhr  
Beginn: 29. Oktober 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
12 ZStd.; 70,- € (Kleingruppe)

#### T21105 Hilden



Bitte beachten Sie, dass bei Kleingruppen (Mindestzahl der Teilnehmenden unter 11 Personen) generell keine Ermäßigung möglich ist. Ausnahmen sind angegeben.

## Literarischer Salon Haan

**Thema: Eugen Ruge, Metropol  
in Kooperation mit der Stadtbücherei Haan**

Ina Schubert

Mit autobiografischem Hintergrund beschreibt der Autor das gesellschaftliche Leben in den 1930er Jahren in der Sowjetunion. In seiner fiktiven Zeitreise begibt er sich in das damals angesehene Hotel Metropol in Moskau im Jahr 1936, um die Geschichte seiner Großmutter (gewählter Deckname Lotte Germaine) zu erzählen. Dort wartet sie auf einen Prozess gegen Volksfeinde mit sehr ungewissem Ausgang. In diesen umfangreichen Roman schafft es Eugen Ruge reale politische Ereignisse, leibhaftige Personen und Fiktion zu verbinden. Ein spannendes zeitgeschichtliches Werk, das uns viele Impulse zu Diskussionen liefern wird.

Eugen Ruge Metropol ist erschienen im Rowohlt Verlag, ISBN 978-3-498-00123-0, zum Preis von 24,00 Euro.

Der Kurs trifft sich in einem etwa zweiwöchentlichen Rhythmus. Bitte beachten Sie die Einzeltermine!

Montag, 24.08.2020,  
Montag, 07.09.2020,  
Montag, 21.09.2020,  
Montag, 05.10.2020,  
Montag, 26.10.2020,  
Montag, 09.11.2020,  
Montag, 23.11.2020,  
Montag, 07.12.2020,  
jeweils 19.30 - 21.00 Uhr  
Stadtbücherei Haan, Neuer Markt 17, Haan (Seiteneingang)  
16 UStd.; 82,- € (Kleingruppe)

**T21200 Haan**

## Hildener Literatur-Gesprächskreis

**Literatur am Dienstagabend**

**Thema: Karen Duve, Fräulein Nettas kurzer Sommer**

Elke Nußbaum

Karen Duves so lakonischer wie gnadenlos sezierender Roman über die junge Dichterin Annette von Droste-Hülshoff und die Welt der letzten Romantiker. Das Porträt einer jungen Frau in einer Welt, in der nichts so blieb, wie es war.

Fräulein Nette ist eine Nervensäge! Dreiundzwanzig Jahre alt, heftig, störrisch und vorlaut, ist sie das schwarze Schaf, das nicht in die Herde ihrer adligen Verwandten passen will. Während ihre Tanten und Cousinen brav am Kamin sitzen und sticken, zieht sie mit einem Berghammer bewaffnet in die Mergelgruben, um nach Mineralien zu stöbern. Das Schlimmste aber ist ihre scharfe Zunge. Wenn die Künstlerfreunde ihres Onkels August nach Böckerhof kommen, über Kunst und Politik sprechen, mischt sie sich ungefragt ein. Ein Enfant terrible ist sie, wohl aber nicht für alle. Heinrich Straube, genialischer Mittelpunkt der Göttinger Poetengilde, fühlt sich jedenfalls sehr hingezogen zu der Nichte seines besten Freundes. Seine Annäherungsversuche im Treibhaus der Familie bleiben durchaus nicht unerwidert. Allerdings ist er nicht der einzige. Was folgt ist eine Liebeskatastrophe mit familiärem Flächenbrand.

Historisch genau, gnadenlos entlarvend, trocken-lakonisch und bit-

ter-ironisch geschrieben.

Der Kurs trifft sich in einem etwa zweiwöchentlichen Rhythmus. Bitte beachten Sie die Einzeltermine.

Dienstag, 08.09.2020,  
Dienstag, 22.09.2020,  
Dienstag, 06.10.2020,  
Dienstag, 27.10.2020,  
Dienstag, 10.11.2020,  
Dienstag, 24.11.2020,  
Dienstag, 08.12.2020,  
Dienstag, 22.12.2020,  
jeweils 19.30 - 21.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
16 UStd.; 48,- € (keine Ermäßigung)

**T21201 Hilden**

## BILDENDE KUNST

### Diskussion vor Bildern

Karin Finke

Der Kurs gibt den Teilnehmern/-innen die Möglichkeit, ihre Acrylbilder, an denen sie gerade arbeiten, einer Gruppe von Künstlerinnen und Künstlern vorzustellen, um mit ihnen gemeinsam Vorstellungen zu entwickeln, die ihnen Anregungen für ihre Weiterarbeit an den Gemälden bieten.

In diesem Kurs wird nicht gemalt. Die Teilnehmer bringen ihre eigenen Gemälde mit.

10 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 8. September 2020  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
20 UStd.; 23,- € (Kleingruppe)

**T23002 Hilden**

### Die Kunst der Zeichnung

**Objekt, Porträt und freies Zeichnen**

Andrea Küster

Wer Spaß am Zeichnen hat, ist in diesem Kurs richtig aufgehoben. Sie bekommen eine fundierte Einführung in Technik und Material. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in zeichnerische und gestalterische Grundlagen wie Schraffurtechniken, die Auseinandersetzung mit Licht und Schatten und das Messen von Proportionen. Schritt für Schritt lernen Sie Objekte und Porträts zu zeichnen. Sie können vom Objekt oder nach Fotovorlage arbeiten.

Fortgeschrittene werden individuell in ihrer Technik gefördert. Wünsche werden gerne entgegenkommen.

Bitte mitbringen: Das Zeichenmaterial, das Sie gerne benutzen oder kennenlernen möchten: z.B. Bleistifte HB, 2B, Birkenkohle, weiche Pastellkreiden usw., Radiergummi, Skizzenpapier, Tonpapier, Packpapier



Montag, 31.08.2020 , 07.09.2020 , 14.09.2020 , 21.09.2020 ,  
05.10.2020 , 26.10.2020 , 02.11.2020 , 09.11.2020  
jeweils 18.30 - 20.45 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
24 UStd.; 90,- € (max. 50% Ermäßigung)

## T23003 Haan

Montag, 16.11.2020 , 23.11.2020 , 30.11.2020 , 07.12.2020 ,  
14.12.2020 , 21.12.2020 , 11.01.2021 , 18.01.2021  
jeweils 18.30 - 20.45 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
24 UStd.; 90,- € (max. 50% Ermäßigung)

## T23004 Haan

## Acrylmalerei für Einsteiger und Fortgeschrittene

Andrea Küster

In diesem Kurs erhalten Sie eine fundierte Einführung in die Acrylmalerei. Das Malmaterial in seiner Unterschiedlichkeit, die verschiedenen Maltechniken und Bildträger werden im Kurs vorgestellt. Komposition, Bildaufbau, Farbkontraste, Licht und Schatten werden Inhalt des Kurses sein. Individuelle Wünsche und Anregungen sind willkommen und werden fachkundig unterstützt.

Einsteiger bringen zur ersten Stunde bitte mit: Grundsortiment Acrylfarben, Borstenpinsel, Wasserglas, weißer Porzellanteller, Frischhaltefolie, Mallappen, dickeres Skizzenpapier, Leinwand, Bleistift oder Zeichenkohle, Tesakrepp (alles falls vorhanden... das benötigte Material und dessen Anschaffung wird zu Beginn besprochen).

Zum Schutz der Tische bitte feste Abdeckfolie, wasserundurchlässige Tischdecke o.ä. mitbringen!

8 x dienstags, 10.00 - 12.15 Uhr  
Beginn: 1. September 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
24 UStd.; 90,- € (keine Ermäßigung)

## T23013 Haan

8 x dienstags, 10.00 - 12.15 Uhr  
Beginn: 17. November 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
24 UStd.; 90,- € (keine Ermäßigung)

## T23014 Haan

8 x dienstags, 19.30 - 21.45 Uhr  
Beginn: 1. September 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
24 UStd.; 90,- € (keine Ermäßigung)

## T23015 Haan

8 x dienstags, 19.30 - 21.45 Uhr  
Beginn: 17. November 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
24 UStd.; 90,- € (keine Ermäßigung)

## T23016 Haan

## Offenes Atelier Aquarellmalerei

Seit vielen Jahren trifft sich unsere Gruppe, um die eigene Kreativität zu entdecken bzw. zu wecken. Dabei tauschen wir uns in herzlicher Atmosphäre „beiläufig“ über Gesetzmäßigkeiten von Farbe und Komposition sowie unterschiedliche Techniken der Aquarellmalerei aus.

Das Angebot richtet sich an Personen MIT Kenntnissen in der Aquarellmalerei.

Material: Aquarellfarben, Aquarellblock (DIN A3 oder A4), Aquarellpinsel (Nr. 4 / Nr. 8 / Nr. 12).

10 x mittwochs, 17.30 - 19.45 Uhr  
Beginn: 2. September 2020  
Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
30 UStd.; 36,- € (max. 50% Ermäßigung)

## T23030 Haan

## Reiseskizzen und Urban Sketching

Dagmar Hebestreit

Ein Skizzenbuch ist das beste Medium, um unterwegs schnell Motive festzuhalten, die Umgebung zu erkunden und Spontanes aufzuzeichnen. Es ist ein Schatzkästchen, das Sammelsurium und Ideenfundus zugleich ist. Es erlaubt uns, unsere Empfindung und Wahrnehmungen immer wieder aufs Neue zu beschreiben. So ist es ein grafisches Tagebuch und zugleich ein persönliches Experimentierfeld. Die Dozentin gibt Tipps für einen lockeren Strich und zum Aquarellieren mit leichter Hand, übt das genaue Hinschauen und Beobachten. Die Teilnehmer finden Unterstützung, einen individuellen Stil zu entwickeln. Mit der Freude am Malen und Zeichnen, die überspringt auf die Teilnehmer, bringt es gemeinsam mehr Spaß. Bitte bringen Sie mit: Skizzenbuch, Bleistift, Kugelschreiber, Filzstift (z.B. Fineliner), Buntstifte und/oder ein kleiner Farbkasten mit Aquarellfarben zum Kolorieren nach eigener Wahl, Klebestift sowie Sitzhocker oder kleiner transportabler Campingstuhl.

2 x samstags, 10.30 - 12.45 Uhr  
Beginn: 12. September 2020  
Treffpunkt: Nove-Mesto-Platz, Eingang zur Stadtbücherei  
Hilden  
6 UStd.; 24,- € (max. 50% Ermäßigung)

## T23031 Hilden

2 x samstags, 10.30 - 12.45 Uhr  
Beginn: 14. November 2020  
Treffpunkt: Nove-Mesto-Platz, Eingang zur Stadtbücherei  
Hilden  
6 UStd.; 24,- € (max. 50% Ermäßigung)

## T23032 Hilden



## KREATIVES GESTALTEN

## VR bist Du?

Ein Kreativtrip in virtuelle Welten

in Kooperation mit der codecentric AG

gefördert vom Ministerium für Wissenschaft und Kultur des Landes NRW



Tina Borrenkott / Christian Prison / Vincent Beringhoff

Mit dem Projekt „VR bis Du?“ betritt die VHS Hilden-Haam im Jahr 2020 Neuland - Für junge Erwachsene zwischen 16 und 26 Jahren bieten wir in dieser Woche ein einzigartiges Abenteuer in der Welt der virtuellen Realitäten.

Modelliert mit künstlerischer Unterstützung Eure eigenen Skulpturen und erlebt, wie diese nach professioneller technischer Bearbeitung in einem virtuellen Raum zum Leben erweckt werden. „Schlüpft“ in Eure Skulptur hinein und bewegt Euch mit Hilfe unserer VR-Brillen in einer virtuellen Umgebung. Schreibt mit medienpädagogischer Unterstützung gemeinsam ein kurzes Drehbuch. Am Ende dieser Woche sollt Ihr in der Lage sein, einen Kurzfilm im virtuellen Raum zu drehen.

Ein ganz besonderes Ferienprogramm in Kooperation mit der codecentric AG und gefördert durch das Ministerium für Wissenschaft und Kultur des Landes NRW - ein Experiment für alle Beteiligten. Seid dabei!

Montag, 3. August 2020 bis Freitag, 7. August 2020, jeweils 10.00 - 17.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
130 UStd.; 69,- €

T23060 Hilden

## Schnupper-Workshop Plotten

Kleine weihnachtliche Projekte mit dem Plotter  
in Kooperation mit der Stadtbücherei Hilden

Janina Vorwerk

Wir schauen uns mit kleinen weihnachtlichen Projekten den Schneideplotter an. Wir erstellen individuelle Weihnachtskugeln und fertigen kleine Geschenke, wie zum Beispiel praktische bedruckte Einkaufsbeutel. Dabei arbeiten wir mit verschiedenen Folien und schnuppern hinter das Verfahren des Plottens. Plotter und Transferpresse werden von der Bücherei gestellt.

Die Gebühren verstehen sich inklusive Materialkosten i.H.v. 15 Euro.

Samstag, 21. November 2020, 10.00 - 14.00 Uhr  
Stadtbücherei Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
3 ZStd.; 54,- € (inkl. 15,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 4 / Max. 6 Teilnehmende

T23070 Hilden

## Gastgeschenke kreativ verpackt

Anja Bley

Sie wollen Ihren Gästen ein kleines Naschpräsent auf den Teller le-

gen? Oder jemandem als Dankeschön eine hübsch verpackte Kleinigkeit zukommen lassen?

Oder Sie suchen noch eine Idee für einen individuellen Adventskalender? In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Möglichkeiten und Techniken kennen und können diese nachbasteln. Mit Schmuckelementen und Glitzer können diese individuell verfeinert werden. Dabei können verspielte, niedliche, romantische, edle oder schlichte Schachteln - je nach Geschmack - entstehen. Im Workshop steht Ihnen ein umfangreiches Materialangebot zur Verfügung, aus dem Sie auswählen können. Ganz nebenbei erfahren Sie allgemeine Tipps und Tricks, lernen neue Materialien und Hilfsmittel kennen und können diese ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sonntag, 15. November 2020, 9.45 - 13.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haam, Raum 5  
5 UStd.; 35,- € (inkl. Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

T23071 Haam

## Enkaustik

Anja Bley

Bei Enkaustik trägt man mit einem speziellen Eisen - ähnlich einem Bügeleisen - farbigen Wachs auf einen geeigneten Untergrund. Mit entsprechendem Material können so richtige Bilder entstehen. Wir nutzen die Technik im Kurs jedoch abstrakt und kreieren in Sekundenschnelle wundervolle Hintergründe. Diese können Sie zu Postkarten oder Grußkarten weiterverarbeiten oder auch einrahmen. Im Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen. Zur Weiterverarbeitung steht Ihnen ein umfangreiches Materialangebot zur Verfügung, aus dem Sie auswählen können. Ganz nebenbei erfahren Sie allgemeine Tipps und Tricks, lernen neue Techniken, Materialien und Hilfsmittel kennen und können diese ausprobieren. Zur Abrundung erstellen wir noch ungewöhnliche Briefumschläge. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, 19. September 2020, 14.00 - 18.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haam, Raum 5  
6 UStd.; 40,- € (inkl. Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

T23072 Haam

JungeVHS Eltern-Kind-Basteln  
Weihnachtskarten und Geschenkanhänger

Anja Bley

Zusammen mit Ihrem Kind zwischen 5 und 9 Jahren (es gilt selbstverständlich auch Enkel-, Patenkind u.ä.; Beschränkung auf zwei Kinder pro Erwachsenen) basteln Sie in diesem Kurs bunte Geschenkanhänger und lustige Weihnachtskarten. Zum Einsatz kommen neben Stanzern und Stempeln auch ungewöhnliche Materialien, mit denen Sie einen besonderen Überraschungseffekt erzielen. Sie lernen unterschiedliche Techniken kennen und können die unterschiedlichsten



Materialien benutzen. Ganz nebenbei erfahren Sie allgemeine Tipps und Tricks. Außerdem werden im Kurs altbekannte Materialien durch andere Nutzung zu neuem Leben erweckt. So können Sie auch Daheim mit Vorhandenem ganz neue Sachen

kreieren. Zur Abrundung erstellen wir noch passende und ebenfalls ungewöhnliche Briefumschläge. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, 12. Dezember 2020, 14.30 - 17.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
4 UStd.; 22,- € (inkl. Materialkosten, keine Ermäßigung)

**T23073 Haan**

## Natürliches für die Haut

Corinna Zielke



Tun Sie Ihrer Haut etwas Gutes und machen Sie mit wenigen Inhaltsstoffen Ihre eigene Kosmetik selber. Konventionelle Pflegeartikel können viele künstliche Zusätze enthalten. Oft reizen diese die Haut und führen zu Unverträglichkeiten, dazu belasten sie noch die Umwelt. Dabei lassen sich die meisten Pflegeprodukte ganz einfach durch nachhaltige, selbstgemachte Alternativen ersetzen. In diesem Schnupperkurs erhalten Sie eine Einführung in das Thema Naturkosmetik ohne Allergien auslösende oder hormonell wirksame Zutaten. Am Ende des Kurses nehmen Sie 3 schöne selbstgemachte Alternativen und Rezepte mit nach Hause.

Bitte zum Kurs mitbringen: Schraubgläser, Tiegel oder ähnliches Gefäß mit Deckel in 1x50 ml, 1x100 ml und 1x200 ml. Die Materialkosten in Höhe von 9,50 € pro Teilnehmer werden vor Ort bei der Dozentin bezahlt.

Samstag, 7. November 2020, 14.00 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
2 ZStd.; 13,- € (zzgl. Materialkosten, keine Ermäßigung)

**T23098 Haan**

## Sprudelnde Badebomben selber machen

Corinna Zielke



Sprudelnde Badebomben selber zu machen ist gar nicht so schwer. Aus einfachen Zutaten werden mit viel Kreativität wunderbare Hautpflegemittel. Nach der Badebombenrezeptur wird abgewogen, gemischt, geformt und mit Lieblingsduft, Lebensmittelfarbe, Blüten oder anderen Extras ein individuelles Kunstwerk geschaffen. 6 wunderbare Badekugeln werden anschließend mit nach Hause genommen oder als Geschenk gestaltet.

Bitte zum Kurs mitbringen: Schraubgläser oder ähnliche Gefäße mit Deckel. Die Materialkosten in Höhe von 10 € pro Teilnehmer werden vor Ort bei der Dozentin bezahlt.

Samstag, 14. November 2020, 14.00 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
2 ZStd.; 13,- € (zzgl. Materialkosten, keine Ermäßigung)

**T23099 Haan**

## KERAMIK

Bitte beachten Sie, dass bei Kleingruppen (Mindestzahl der Teilnehmenden unter 11 Personen) generell keine Ermäßigung möglich ist. Ausnahmen sind angegeben.

### Arbeiten mit Ton und Aufbaukeramik für Fortgeschrittene

Mechtild Müller

Der Kurs richtet sich neben den Fortgeschrittenen besonders an Wiedereinsteiger und Wiedereinsteigerinnen, denen die Arbeit mit Ton Freude macht. Sie können hier Ihre kreative Seite ausleben, z.B. bei der Anfertigung von Reliefs, Kleinplastiken oder ganz eigene Ideen entwickeln.

Donnerstag, 03.09.2020 , 10.09.2020 , 17.09.2020 ,  
24.09.2020 , 29.10.2020 , 05.11.2020 , 12.11.2020 ,  
19.11.2020

jeweils 9.30 - 11.30 Uhr

VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
16 ZStd.; 77,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)

Kleingruppen-Angebot:

Min. 8 / Max. 10 Teilnehmende

**T23100 Haan**

### Keramik rundherum am Montag Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Carina Wendling

Das Gestalten mit Ton ist eine kreative, spannende und vielseitige Beschäftigung. In diesem Kurs werden unterschiedliche Aufbau- und Dekortechniken vermittelt - z.B. Aufbaukeramik mit Wülsten und Platten, Modellieren, Oberflächengestaltung, Glasurtechnik. Wir stellen so beispielsweise Gefäße und Gartenplastiken her und modellieren Figuren. Eigene Ideen können kreativ umgesetzt werden. Die Materialkosten für Ton und Glasuren belaufen sich je nach Verbrauch auf 15 bis 25 € und sind bei der Kursleitung zu zahlen.

8 x montags, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 31. August 2020

Helmholtz-Gymnasium Hilden, Werkraum, Am Holterhöfchen 30

24 UStd.; 85,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)

Kleingruppen-Angebot:

Min. 8 / Max. 10 Teilnehmende

**T23101 Hilden**

8 x montags, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 16. November 2020

Helmholtz-Gymnasium Hilden, Werkraum, Am Holterhöfchen 30

24 UStd.; 85,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)

Kleingruppen-Angebot:

Min. 8 / Max. 10 Teilnehmende

**T23102 Hilden**



## Keramik rundherum am Donnerstag Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Carina Wendling



6 x donnerstags, 19.00 - 21.15 Uhr  
Beginn: 5. November 2020  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Werkraum, Am Holterhöfchen 30  
18 UStd.; 65,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 8 / Max. 10 Teilnehmende

**T23103 Hilden**

## Töpferkurs am Nachmittag

Maria Tathoff

Arbeiten mit Ton ist ein Erlebnis, welches einen kreativen Menschen nicht mehr so leicht loslässt. Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gedacht, die mit viel Freude kreativ arbeiten möchten. Ihre eigenen Ideen werden wir gemeinsam umsetzen - egal, ob es sich um Gebrauchsgegenstände, Gartenplastiken, Reliefs oder ganz andere Objekte handelt.

8 x donnerstags, 14.30 - 16.30 Uhr  
Beginn: 10. September 2020  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
16 ZStd.; 77,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 8 / Max. 10 Teilnehmende

**T23104 Haan**

## Töpferkurs am Abend

Maria Tathoff

8 x donnerstags, 17.30 - 19.30 Uhr  
Beginn: 10. September 2020  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
16 ZStd.; 77,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 8 / Max. 10 Teilnehmende

**T23105 Haan**

## Plastisches Gestalten und Modellieren mit Ton

Angelika Rond

In diesem Kurs können sowohl Anfänger/innen als auch Fortgeschrittene in lockerer Atmosphäre ihre persönliche Kreativität mit dem Werkstoff Ton entfalten. Sie lernen Aufbau-, Dekor- und Glasurtechniken kennen und erhalten auf Wunsch Anregungen durch die Kursleiterin oder gestalten nach eigenen Ideen und Entwürfen. Dabei wird Ihr individuelles Gefühl für Proportionen und die Beobachtungsgabe geschult.

8 x dienstags, 10.00 - 12.00 Uhr  
Beginn: 6. Oktober 2020  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
16 ZStd.; 90,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 7 / Max. 10 Teilnehmende

**T23110 Haan**

8 x mittwochs, 10.00 - 12.00 Uhr  
Beginn: 7. Oktober 2020  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
16 ZStd.; 90,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 7 / Max. 10 Teilnehmende

**T23111 Haan**

## Keramik am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene

Carina Wendling

Das Gestalten mit Ton ist eine kreative, spannende und vielseitige Beschäftigung. In diesem Seminar werden unterschiedliche Aufbau- und Dekortechniken vermittelt, z.B. Aufbaukeramik mit Wülsten und Platten, Modellieren, Oberflächengestaltung, Glasurtechnik. Wir stellen so beispielsweise Gefäße und Gartenplastiken her und modellieren Figuren. Eigene Ideen können kreativ umgesetzt werden. Das erste Wochenende dient dem Formen des Tons, der dann mehrere Wochen trocknen muss. Der letzte Termin ist der Glasurtermin. Anschließend wird das Werkstück gebrannt. Die Materialkosten belaufen sich je nach Verbrauch auf ca. 15 bis 25 € und sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Samstag, 7. November 2020, 10.00 - 15.00 Uhr  
Sonntag, 8. November 2020, 10.00 - 15.00 Uhr  
Sonntag, 6. Dezember 2020, 10.00 - 13.30 Uhr  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Werkraum, Am Holterhöfchen 30  
18 UStd.; 82,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 7 / Max. 9 Teilnehmende

**T23120 Hilden**

Samstag, 23. Januar 2021, 10.00 - 15.00 Uhr  
Sonntag, 24. Januar 2021, 10.00 - 15.00 Uhr  
Samstag, 27. Februar 2021, 10.00 - 13.30 Uhr  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Werkraum, Am Holterhöfchen 30  
18 UStd.; 82,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 7 / Max. 9 Teilnehmende

**T23121 Hilden**



## FOTOGRAFIE

Bitte beachten Sie, dass bei Kleingruppen (Mindestzahl der Teilnehmenden unter 11 Personen) generell keine Ermäßigung möglich ist. Ausnahmen sind angegeben.

### VHS-FotoTeamHaan

Rainer Fröhlich

Als FotoTeamHaan sind wir eine Gruppe engagierter FotofreundInnen, die sich regelmäßig zum Austausch über aktuelle Fotothemen trifft. Wesentlich ist dabei die Präsentation und kritische Diskussion der eigenen Fotoarbeit. Wir unternehmen Exkursionen zu interessanten Fotomotiven und arbeiten an gemeinsamen Projekten. Daneben organisieren wir Fotoausstellungen, bei denen wir die aktuellen Ergebnisse unserer Fotoarbeit der Öffentlichkeit vorstellen.

10 x mittwochs, 20.00 - 22.00 Uhr  
Beginn: 2. September 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7  
20 ZStd.; 28,- € (keine Ermäßigung)

**T23201 Haan**

### Finde deinen fotografischen Stil Motive wirksam in Szene setzen

Helga von Berg-Harder

Das komponierte Foto ist der Traum eines jeden Fotografen. Das eigene Foto ist Ausdruck Ihrer ganz persönlichen Sichtweise zu Dingen, Haltungen und Eindrücken. Der Weg dorthin ist das Ziel dieses fotografischen Lernens in einer Gruppe. Die Teilnehmer lernen anhand praktischer Beispiele und wechselnder Exkursionsziele in der näheren Umgebung (Wünsche können berücksichtigt werden), wie man einen kritischen fotografischen Blick entwickelt: ein Kursangebot für alle, die Leidenschaft für die visuelle Umsetzung ihrer fotografischen Vorstellungen haben.

Gemeinsame Bildbesprechungen, die durch die erfahrene Kursleiterin moderiert werden, zeigen unterschiedliche Perspektiven des fotografischen Sehens der Teilnehmer auf. Ziel des Kurses sind wirksame, klar gestaltete Bilder und die Stärkung der persönlichen Handschrift.

Ansprüche an die Fotoausrüstung werden nicht gestellt. Bitte bringen Sie zum ersten Kurstermin eigene Bilder mit. Kursort: Graf-Recke-Stiftung - Dorotheenviertel Hilden, Horster Allee 9, Hochhaus 8. Stock, Tagungsraum 1

5 x mittwochs, 19.00 - 21.00 Uhr  
Beginn: 2. September 2020  
Dorotheenviertel, Haus Ahorn, Horster Allee 7-9, Hilden  
10 ZStd.; 54,- € (keine Ermäßigung)

**T23204 Hilden**

### Eisenblaudruck (Cyanotypie)

Krisztina Fazekas-Kielbassa

Beim Blaudruck, auch Cyanotypie genannt, handelt es sich für eine der ältesten Formen der Fotografie. Dafür werden zwei Chemikalien gemischt, die eine lichtempfindliche Lösung bilden und unter UV-

Licht reagieren. So entstehen Bilder mit einer außergewöhnlichen Optik.

Beim Blaudruck können die Teilnehmer\*innen ihre Kreativität ausleben und die von ihnen selbst gestaltete Kunstwerke mit nach Hause nehmen. Zudem erleben sie, wie ein meist abstrakt anmutendes Vorhaben einfach realisiert und so in etwas Greifbares verwandelt wird und können eine der ältesten Formen der Fotografie selbst ausprobieren.

Bitte bringen Sie einen Malerkittel / altes Hemd o.ä. mit!

Freitag, 04.12.2020, 17.00 - 20.00 Uhr  
Samstag, 05.12.2020, 10:30 - 16:30 Uhr  
Montag, 07.12.2020, 17.00 - 20.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
16 UStd.; 78,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 8 / Max. 10 Teilnehmende

**T23210 Haan**

### Portraitfotografie

Krisztina Fazekas-Kielbassa



Die Teilnehmer lernen Techniken zur korrekten Lichtmessung, wie richtig mit natürlichem Licht, mit Studioblitzern und mit Systemblitzern (zur Verwendung kommt ein Bowens Studioblitz-System und Canon Speedlite 580 EX Systemblitz) umzugehen ist und wie die dazu passenden Einstellungen an der Kamera konfiguriert werden. Die Teilnehmer arbeiten mit einer Canon EOS 5D Mark IV und analysieren die Fotos sofort am Computer.

Optimalerweise bringen Sie Ihr eigenes SD oder CF Karte mit.

Samstag, 21. November 2020, 11.00 - 15.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
6 UStd.; 26,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 8 / Max. 10 Teilnehmende

**T23211 Haan**

### Künstlerische Fotografie

Krisztina Fazekas-Kielbassa



Fotografie als künstlerischen Prozess zu erleben kann eine neue, sehr intensive Erfahrung sein. Gemeinsames Arbeiten und der Austausch in der Gruppe bieten Raum für Inspiration, aber auch für die Beantwortung technischer Fragen. Künstlerische Fotografie, was zeichnet sie aus und inwieweit kann das eigene Foto Kunst sein? Dies wird Ihnen mittels gezielter Fotoaufgaben und Bildbesprechungen näher gebracht. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte zum ersten Abend einige „Lieblingsbilder“ auf USB Stick mitbringen.



Freitag, 08.01.2021, 17.00 - 20.00 Uhr  
 Samstag, 09.01.2021, 10:30 - 16:30 Uhr  
 Montag, 11.01.2021, 17.00 - 20.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
 16 UStd.; 68,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 8 / Max. 10 Teilnehmende

**T23212 Haan**

## GOLDSCHMIEDEN

Bitte beachten Sie, dass bei Kleingruppen (Mindestzahl der Teilnehmenden unter 11 Personen) generell keine Ermäßigung möglich ist. Ausnahmen sind angegeben.

### Goldschmieden - Grundkurs

Susanne Mayer

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die Schmuckstücke nach eigener Vorstellung herstellen möchten. Schmieden Sie unter individueller handwerklicher und gestalterischer Beratung das Schmuckstück, welches Ihnen entspricht! Sie erlernen und vertiefen dabei grundlegende Arbeitstechniken des Goldschmiedehandwerks wie Biegen, Sägen, Feilen, Bohren und Lötten. Dazu werden technische Raffinessen und besondere Gestaltungsmöglichkeiten von Oberflächen vermittelt, die zeigen, wie aus Ihren Stücken etwas Besonderes wird. Entdecken und entwickeln Sie gemeinsam mit Anderen das eigene handwerkliche Potential!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zusätzliche Materialkosten: 10,- € für Verbrauchsmaterial (Lot, Sägebblätter, Bohrer etc.) werden mit der Dozentin abgerechnet. Edelmetalle sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet. Gold nach Absprache, den Bedarf bitte rechtzeitig vorher anmelden!

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr  
 Beginn: 16. November 2020  
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
 20 UStd.; 89,- € (zzgl. Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T23300 Haan**

### Goldschmieden - Geschenke schmieden Intensivworkshop am Wochenende

Susanne Mayer

Ausgefallene und selbst angefertigte Schmuckstücke als besonderes Geschenk für Ihre Liebsten oder sich selbst können Sie in diesem Workshop herstellen. Armreifen, (Ohr-)Ringe, Anhänger, Manschettenknöpfe u.a. entstehen aus Werkstoffen wie Silber, Kupfer, Messing und können durch Perlen, Steine, Holz und Acryl weiter verziert werden.

Anhand der Techniken Biegen, Sägen, Feilen, Bohren und Lötten erlernen Sie grundlegende Arbeitsmethoden des Goldschmiedehandwerks. Dazu werden technische Raffinessen vermittelt, die zeigen, wie aus einfachen Stücken etwas Besonderes wird.

Es werden keine fachlichen Kenntnisse vorausgesetzt. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger/-innen als auch an Fortgeschrittene.

Die handwerkliche und gestalterische Beratung erfolgt individuell. Zusätzliche Materialkosten: 10,- € für Verbrauchsmaterial (Lot, Bohrer etc.) werden mit der Dozentin abgerechnet. Edelmetalle sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet. Gold nach Absprache, den Bedarf bitte rechtzeitig vorher anmelden!

Freitag, 27. November 2020, 18.30 - 21.30 Uhr  
 Samstag, 28. November 2020, 13.30 - 17.30 Uhr  
 Sonntag, 29. November 2020, 13.30 - 17.30 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
 11 ZStd.; 62,- € (zzgl. Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T23301 Haan**

### Goldschmieden für Fortgeschrittene

Susanne Mayer

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits Grundkenntnisse des Goldschmiedehandwerks besitzen (es reichen Vorkenntnisse aus einem Wochenend-Workshop) und Schmuckstücke nach eigener Vorstellung schmieden möchten.

Die Teilnehmer/-innen können vorhandene Kenntnisse vertiefen und weitere Techniken wie z.B. das Erstellen von Wachsmodellen, Fassen von Edelsteinen oder Gusstechniken erlernen. Dazu werden technische Raffinessen und besondere Gestaltungsmöglichkeiten von Oberflächen vermittelt, die zeigen, wie aus einfachen Stücken etwas ganz Besonderes wird.

Die handwerkliche und gestalterische Beratung erfolgt individuell. Zusätzliche Materialkosten: 10,- € für Verbrauchsmaterial (Lot, Sägebblätter, Bohrer etc.) werden mit der Dozentin abgerechnet. Edelmetalle sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet. Gold nach Absprache, den Bedarf bitte rechtzeitig vorher anmelden!

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr  
 Beginn: 31. August 2020  
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
 20 UStd.; 89,- € (zzgl. Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T23303 Haan**

### Goldschmieden - Intensivkurs für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Susanne Mayer

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene, die individuellen und ausgefallenen Schmuck selbst anfertigen möchten.

Sie erlernen oder vertiefen grundlegende Arbeitstechniken des Goldschmiedehandwerks wie Biegen, Sägen, Feilen, Bohren und Lötten. Dazu werden technische Raffinessen und Besonderheiten der Oberflächengestaltung vermittelt, die zeigen, wie aus einfachen Stücken etwas Besonderes wird.

Ringe, Anhänger, Broschen, Manschettenknöpfe u.a. entstehen so aus Werkstoffen wie Silber, Kupfer, Acryl und können mit anderen Materialien wie Edelsteinen, Perlen, Holz kombiniert werden.

Die handwerkliche und gestalterische Beratung erfolgt individuell. Zusätzliche Materialkosten: 10,- € für Verbrauchsmaterial (Lot, Sä-



geblättert, Bohrer etc.) werden mit der Dozentin abgerechnet. Edelmetalle sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet. Gold nach Absprache, den Bedarf bitte rechtzeitig vorher anmelden!

4 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr  
 Beginn: 11. Januar 2021  
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
 12 ZStd.; 79,- € (zzgl. Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

## T23304 Haan

## Goldschmieden Intensivseminar am Wochenende

Susanne Mayer

Ausgefallene und selbst angefertigte Schmuckstücke für sich selbst oder als besonderes Geschenk können Sie in diesem Workshop herstellen. Armreife, (Ohr-)Ringe, Anhänger, Manschettenknöpfe u.a. entstehen aus Werkstoffen wie Silber, Kupfer, Messing und können durch Perlen, Steine, Holz und Acryl weiter verziert werden. Anhand der Arbeitstechniken Biegen, Sägen, Feilen, Bohren und Löten erlernen Sie grundlegende Arbeitstechniken des Goldschmiedehandwerks. Dazu werden technische Raffinessen vermittelt, die zeigen wie aus einfachen Stücken etwas besonderes wird.

Es werden keine fachlichen Kenntnisse vorausgesetzt. Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen wie auch Fortgeschrittene. Die handwerkliche und gestalterische Beratung erfolgt individuell. Zusätzliche Materialkosten: 10,- € für Verbrauchsmaterial (Lot, Bohrer etc.) werden mit der Dozentin abgerechnet. Edelmetalle sind im Seminar erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet. Gold nach Absprache, den Bedarf bitte rechtzeitig vorher melden!

Freitag, 30. Oktober 2020, 18.30 - 21.30 Uhr  
 Samstag, 31. Oktober 2020, 13.30 - 17.30 Uhr  
 Sonntag, 1. November 2020, 13.30 - 17.30 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
 11 ZStd.; 67,- € (zzgl. Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

## T23305 Haan

Freitag, 29. Januar 2021, 18.30 - 21.30 Uhr  
 Samstag, 30. Januar 2021, 13.30 - 17.30 Uhr  
 Sonntag, 31. Januar 2021, 13.30 - 17.30 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
 11 ZStd.; 67,- € (zzgl. Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

## T23306 Haan

## TEXTILES GESTALTEN

Bitte beachten Sie, dass bei Kleingruppen (Mindestzahl der Teilnehmenden unter 11 Personen) generell keine Ermäßigung möglich ist. Ausnahmen sind angegeben.

## Schneidern für Einsteiger

### Grundstufe I

Martina Weichselbaum

In der Grundstufe werden alle technischen Grundkenntnisse vermittelt, die zum Erstellen eines modischen Outfits notwendig sind. Die Lerninhalte reichen von der Handhabung der Nähmaschine über Säume, Reißverschlüsse, Schnitt kopieren und Zuschnitt bis zur Fertigung eines einfachen Kleidungsstückes. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Für den ersten Abend bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden), außerdem: Baumwollstoff (nicht elastisch) 50 cm lang, Schere, Steck- und Nähadeln, Garn, Maßband und Kreide.

12 x dienstags, 18.30 - 20.45 Uhr

Beginn: 1. September 2020

Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
 36 UStd.; 118,- € (Kleingruppe)

## T23400 Hilden

## Schneidern für Einsteiger

### Grundstufe II

Martina Weichselbaum

In der Grundstufe II werden weitere technische Kenntnisse vermittelt, die zum Erstellen eines modischen Outfits notwendig sind. Die Lerninhalte reichen von Tipps zur Handhabung der Nähmaschine über die Einarbeitung von Reißverschlüssen, das Schnittkopieren und den Zuschnitt bis zur Fertigung eines Kleidungsstückes. Erste Grundkenntnisse sind dabei erforderlich.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden), Schnittmuster, passenden Stoff, Schere, Steck- und Nähadeln, Garn, Maßband und Kreide.

4 x dienstags, 18.30 - 20.45 Uhr

Beginn: 8. Dezember 2020

Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
 12 UStd.; 48,- € (Kleingruppe)

## T23401 Hilden

## Schneidern für Fortgeschrittene

Martina Weichselbaum

Der Kurs richtet sich an alle Näh-Begeisterten, die noch tiefer in die Kunst des Schneiderns einsteigen möchten (z.B. Ärmel einsetzen oder ein bereits begonnenes Projekt fertigstellen).

Voraussetzung für diesen Kurs ist, dass Sie bereits mit einigen Grundbegriffen wie Stoffbruch, rechts-auf-rechts, versäubern, verstärken etc. vertraut sind, flüssig nähen können und schon das ein oder andere Kleidungsstück eigenständig genäht haben. Außerdem ist die Nähmaschine Ihre beste Freundin...

Wir besprechen gemeinsam Ihr Projekt und die Abfolge, und Sie erhalten im Kursverlauf wertvolle Verarbeitungstipps.

Bitte mitbringen: Alle Materialien für Ihr Projekt, evtl. das bereits angefangene Nähprojekt und die dazugehörigen Nähutensilien.



10 x montags, 18.30 - 20.45 Uhr  
 Beginn: 31. August 2020  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
 30 UStd.; 120,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 7 / Max. 10 Teilnehmende

**T23402 Hilden**

## Schneidern am Wochenende Wochenendworkshop - Vorkenntnisse erforderlich

Edith Gerhards

Nähfans mit einigen Vorkenntnissen können in diesem Kurs ihre individuelle Garderobe fertigen. Von der Modeberatung über Zuschnitt, Anprobe und technische Details bis zum fertigen Modell werden Sie fachmännisch betreut.

Mitzubringen sind: Stoffe, Schnitte, Schnitthefte, Schnittpapier, evtl. angefangene Kleidungsstücke und alle Nähutensilien.

Samstag, 26. September 2020 und Sonntag, 27. September 2020, jeweils 10.00 - 16.30 Uhr  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
 16 UStd.; 64,- € (Kleingruppe)

**T23403 Hilden**

## Workshop Patchwork-Mix

Edith Gerhards

Seit 21 Jahren bietet Edith Gerhards in der VHS Hilden-Haas Patchworkkurse an. Jeder Kurs hatte ein anderes Thema und eine neue Technik. Die Präsentation in der Jubiläumsnacht 100 Jahre VHS hat sie inspiriert, in diesem Wochenendkurs alle Techniken möglich zu machen. Jede/r Teilnehmer/in wählt selbst aus und bekommt die notwendigen technischen Informationen. Eigene kreative Ideen können so mit jeder Technik umgesetzt werden.

Bitte bringen Sie mit: Mehrere Patchworkstoffe, farblich aufeinander abgestimmt, Stoffreste, passendes Nähgarn und alle Nähutensilien.

Samstag, 7. November 2020 und Sonntag, 8. November 2020, jeweils 10.00 - 16.30 Uhr  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
 16 UStd.; 64,- € (Kleingruppe)

**T23404 Hilden**

## JungeVHS - Wir nähen gemeinsam Eltern-Kind-Workshop für Mamas/Papas mit Kindern ab 10 Jahren in Kooperation mit der Stadtbücherei Hilden

Janina Vorwerk

Dieser Workshop richtet sich an Mamas und Papas, die gerne einen Workshop mit ihrem Kind zusammen erleben möchten. Wir werden mit zwei einfachen Näh-Projekten gemeinsam die Nähmaschine erkunden. Hierfür steht für jedes Eltern-Kind-Paar jeweils eine Nähmaschine zur Verfügung. Nähanfänger sind genauso herzlich willkommen wie Teilnehmer, die bereits an der Nähmaschine gesessen

und Erfahrung gesammelt haben. Die Gebühren verstehen sich pro Elternteil mit 1 Kind inklusive Materialkosten i.H.v. 15 Euro.

Samstag, 31. Oktober 2020, 10.00 - 14.00 Uhr  
 Stadtbücherei Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
 4 ZStd.; 54,- € (inkl. 15,- € Materialkosten, Kleingruppe)

**T23405 Hilden**

## Praktische kleine Mäppchen/ Stifte Etuis nähen in Kooperation mit der Stadtbücherei Hilden

Janina Vorwerk

Wir nähen praktische und hübsches Mäppchen und Etuis, nicht nur für Stifte, sondern universell einsetzbar: für Stifte, Häkelnadeln oder zur Aufbewahrung von Kleinkram. Es werden verschiedene Arten angeboten, so dass sich jeder seine Favoriten aussuchen kann. Nähanfänger sind genauso herzlich willkommen wie Teilnehmer, die bereits an der Nähmaschine gesessen und Erfahrung gesammelt haben. Vom Zuschnitt bis zum fertigen Etui - alle Schritte werden gemeinsam erklärt und genäht. Nähmaschinen sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden. Die Gebühren verstehen sich inklusive Materialkosten i.H.v. 15 Euro.

Samstag, 19. September 2020, 10.00 - 14.00 Uhr  
 Stadtbücherei Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
 4 ZStd.; 54,- € (inkl. 20,- € Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 4 / Max. 6 Teilnehmende

**T23406 Hilden**

## Warme Accessoires für den Herbst & Winter nähen in Kooperation mit der Stadtbücherei Hilden

Janina Vorwerk

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen (und natürlich auch Männer), die gerne auch mal etwas für sich selbst nähen wollen! Im Angebot sind warme und praktische Winter-Accessoires wie Mütze, Handstulpen oder Schal. Nähanfänger sind genauso herzlich willkommen wie Teilnehmer, die bereits an der Nähmaschine gesessen und Erfahrung gesammelt haben. Es wird einfache Basic Schnittmuster geben, nach denen wir mindestens ein, je nach Geschwindigkeit auch mehr, Accessoires fertigen. Nähmaschinen sowie Materialien (eine Auswahl an Stoffen und Futter) sind vor Ort vorhanden. Die Gebühren verstehen sich inklusive Materialkosten i.H.v. 20 Euro.

Samstag, 7. November 2020, 10.00 - 14.00 Uhr  
 Stadtbücherei Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
 4 ZStd.; 59,- € (inkl. 20,- € Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 4 / Max. 6 Teilnehmende

**T23407 Hilden**

## JungeVHS - Kinder-Näh-Workshop ab 10 Jahren in Kooperation mit der Stadtbücherei Hilden





Janina Vorwerk

Dieser Workshop richtet sich an Kinder, die gerne mit dem Hobby Nähen starten oder einfach mal ausprobieren möchten, ob ihnen die Arbeit mit dem Material Stoff Spaß macht! Wir werden mit einfachen Näh-Projekten gemeinsam die Nähmaschine erkunden. Absolut anfängergeeignet - Teilnehmer die bereits an der Nähmaschine gesessen und Erfahrung gesammelt haben sind aber natürlich genauso willkommen! Die Gebühren verstehen sich inklusive Materialkosten i.H.v. 12 Euro.

Donnerstag, 8. Oktober 2020, 15.30 - 18.30 Uhr  
 Stadtbücherei Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
 3 ZStd.; 42,- € (inkl. 12,- € Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 4 / Max. 6 Teilnehmende

**T23408 Hilden**

## FÜR MICH

Bitte beachten Sie, dass bei Kleingruppen (Mindestzahl der Teilnehmenden unter 11 Personen) generell keine Ermäßigung möglich ist. Ausnahmen sind angegeben.

### Endlich ich! Farb-, Typ- und Stilberatung für Frauen

Anke von Garrel

In einer persönlichen Farbanalyse werden Sie IHRE Farben entdecken und erfahren, wie sich diese positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken und wie Sie sie effektiv einsetzen. Dazu gibt es viele Empfehlungen zu den Farben und Formen Ihres Schmucks, der Brille, des Make-ups und der Haarfarbe. Im letzten Teil des Workshops erfahren Sie Wichtiges über Figurtypen und wie Sie Ihre Figur optimal zur Geltung bringen.

Ob Sie im Beruf einen kompetenten und selbstsicheren Eindruck machen wollen oder im Privatleben einen harmonischen, glänzenden Auftritt haben wollen: In diesem Seminar geht es genau darum. Im Anschluss ist es möglich, einen farblichen Einkaufsbegleiter bei der Dozentin zu erwerben.

Bitte kommen Sie ungeschminkt ins Seminar und bringen Ihre persönliche Dekorationskosmetik sowie Einweghandschuhe mit.

Donnerstag, 12. November 2020, 17.00 - 22.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
 6 UStd.; 45,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T23420 Haan**

### Tages-Make-up Kurs

Katharina Rothenbach

Ein tolles Make-up für den Tag zaubern, aber wie? Eine Vielzahl an Produktangeboten und Werbeversprechen machen es uns Frauen nicht leicht, sich im Produktdschungel der Kosmetikindustrie zurechtzufinden. Anhand eines umfangreichen Tages-Make-ups gibt Ihnen eine ausgebildete Visagistin viele nützliche Tipps und Tricks zum Thema Make-up. Von der Wahl der richtigen Grundierung über Puder und Rouge bis hin zum Augen-Make-up mit drei Lidschatten-

farben werden Sie Schritt für Schritt angeleitet und können am Ende des Kurses Ihr eigenes Werk im Spiegel bewundern. Sie bringen bitte mit: Sich selbst ungeschminkt, ein kleines Gästehandtuch und gute Laune! Materialkosten von 5 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Samstag, 5. September 2020, 14.00 - 17.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
 3 ZStd.; 25,- € (inkl. 5,- € Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 8 Teilnehmende

**T23421 Haan**

Samstag, 5. Dezember 2020, 14.00 - 17.00 Uhr  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 3 ZStd.; 25,- € (inkl. 5,- € Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 8 Teilnehmende

**T23422 Hilden**

Samstag, 23. Januar 2021, 14.00 - 17.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
 3 ZStd.; 25,- € (inkl. 5,- € Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 8 Teilnehmende

**T23423 Haan**

## MUSIK

### Spaß am Trommeln - auch für zwei „linke Hände“

#### Trommelworkshop

Ralf Kunkel

Ein Workshop für alle, die Lust haben, die Klangvielfalt von Trommeln (Djembe und Conga) und anderen interessanten Rhythmusinstrumenten kennenzulernen. Das Spielen von lateinamerikanischen und afrikanischen Rhythmen, die Entwicklung des Rhythmusgefühls und das Kennenlernen der Anschlagtechnik der Trommeln wird den Kurs im entspannten Rahmen bestimmen. Die Inhalte richten sich jeweils an Interessierte, die bisher keine oder geringe Vorkenntnisse besitzen. Das gemeinsame Grooven an diesem Samstag wird bestimmt noch längere Zeit nachschwingen.

Die Leihgebühr für die Trommeln ist in der Kursgebühr enthalten! Ralf Kunkel ist seit über 30 Jahren begeisterter Trommler, erhielt Unterricht bei verschiedenen Trommlern aus Ghana, Senegal, Brasilien, Curacao, Cuba und Panama und gründete in Wuppertal die Rhythmuschule YENCAGO.

Samstag, 7. November 2020, 11.00 - 14.45 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
 5 UStd.; 40,- € (inkl. Leihgebühr für die Trommeln)  
 Kleingruppe

**T24000 Haan**



## Einfach singen! Singkreis für Sangesfreudige

Sylvia Dürnhöfer

Einfach singen! - Ohne Vorkenntnisse, ohne Vorsingen, nur mit Freude an Melodien. Wir singen Volkslieder aus aller Welt, Popsongs, Schlager und Evergreens, mit Klavierbegleitung. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich - Wesentlich ist die Freude am gemeinsamen Singen.

13 x mittwochs, 10.35 - 11.35 Uhr  
Beginn: 2. September 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
13 ZStd.; 75,- € (max. 50% Ermäßigung)

**T24001 Haan**

## Einfach singen! - Pop&Jazz unsere Lieblingsstücke

Sylvia Dürnhöfer

Wir singen gemeinsam unsere Lieblingsstücke. Während die eigene Stimme gefördert und gefordert wird und sich entfalten darf, erleben wir uns im gemeinschaftlichen Klang. Sowohl Anfänger als auch Teilnehmende mit Gesangserfahrung sind willkommen; jeder, der Freude am Singen hat, kann mitmachen!

13 x mittwochs, 11.50 - 12.50 Uhr  
Beginn: 2. September 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
13 ZStd.; 75,- € (max. 50% Ermäßigung)

**T24005 Haan**

## Durch bewusstes Singen zu mehr Vitalität und Wohlbefinden Ein Workshop zur Gesundheitsförderung



André Schmechel / Ekaterina Korotkova

Alltägliche Belastungen im Berufs- oder Privatleben lassen sich in unserer schnellen und vielseitigen Welt ebenso wenig vermeiden, wie Stress und eine oftmals daraus resultierende Überforderung der inneren Ruhe und Resilienz. Nicht nur ein dauerhaftes oder regelmäßiges Übermaß an Stress und hohen Belastungen, sondern auch die bloße Schnelllebigkeit und Hektik des Alltags können zu Abgeschlagenheit, Zermürbtheit und Erschöpftsein führen, die dann den Ausgangspunkt für weitere gesundheitliche Probleme bilden können. Längst ist bekannt, dass Singen das Gesundheitsempfinden, den allgemeinen Gesundheitszustand und die eigene Ausgeglichenheit nachhaltig positiv beeinflussen kann, doch wie man aus diesem Impuls heraus an die Tat geht, bleibt ohne Anweisung meist unklar. Genau hier setzt dieser Workshop an! Er ist sowohl für geübte Sängerinnen und Sänger, als auch für diejenigen geeignet, die noch nie gesungen haben. Der Kurs ist kein Stimmkurs mit musikalisch-künstlerischem Anspruch, sondern darauf ausgelegt, durch das angeleitete, aktive und bewusste Nutzen seiner Stimme beim gemeinsamen Singen seine körperliche, seelische und geistige Vitalität erleben und steigern zu können, unbekannte Orientierungspunkte in seinem Leben zu schaffen und seine innewohnende Resilienz für den Alltag zu stärken.

Durchwoben von gemeinsamem Singen und vielen praktischen Übungen, beleuchtet dieser Workshop durch kleine Sequenzen auf

allgemein verständliche Weise auch wissenschaftliche Ansichten rund um das Thema Stress, Gelassenheit und Resilienz. Das Dozententeam besteht aus der klassischen Sängerin, Stimmbildnerin und Stimmdiagnostin Ekaterina Korotkova und dem Musikwissenschaftler, Pädagogen und praktischen Philosophen André Schmechel.

Sonntag, 15. November 2020, 10.00 - 14.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
4 ZStd.; 43,- € (keine Ermäßigung)

**T24010 Haan**

In Zusammenarbeit mit der Musikschule Haan e.V. bieten wir die Möglichkeit, in Klein- und Kleinstgruppen für Erwachsene ein Instrument zu erproben.

Bevor Sie sich für die Anmeldung in der Musikschule entscheiden, können Sie so - ohne weitere Verpflichtung - ausprobieren, ob Ihnen das Spielen eines der angebotenen Instrumente liegt, Ihren Vorstellungen entspricht und Ihnen Freude macht.

## Mehr als ein Klang: von Schlüsseln, Klecksen auf Linien, Dur, Moll und geheimnisvollen Zeichen

Eine kleine Reise in die Musiklehre  
in Zusammenarbeit mit der Musikschule Haan e.V.

Rita Krevert

Was ist eine Tonart, und welche gibt es?

Wie lese ich Noten und was bedeuten die unterschiedlichen Formen?

Wie erkenne ich einen Takt? Mehr über Takt, Tempo und Rhythmus. Was heißt hier „Dynamik“? Was bedeuten diverse Vortragsbezeichnungen, die in den Noten angegeben sind? Was bedeutet Artikulation; mehr über mysteriöse Wiederholungszeichen...

Das und vieles mehr sind Themen, die uns in diesem Kurs beschäftigen werden. Er gibt Einblicke in die Grundlagen der sogenannten „Musiktheorie“ und richtet sich an interessierte Erwachsene. Hilfreich ist er z.B. für Chorsänger, als Ergänzung zum Instrumentalunterricht oder bei purem Interesse an den aufgeführten Fragen.

4 x samstags, 10.45 - 11.30 Uhr  
Beginn: 7. November 2020  
Musikschule Haan, Raum OG 17, Dieker Str. 69, Haan  
4 UStd.; 29,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 5 / Max. 8 Teilnehmende

**T24100 Haan**

## Schnupperkurs Klavier in Zusammenarbeit mit der Musikschule Haan e.V.

Rita Krevert

“Man müsste Klavier spielen können...”

Wenn Sie das auch schon öfter gedacht haben, ist dieses Angebot genau das Richtige für Sie!

Es richtet sich an Erwachsene, die unsicher sind, ob sie „in ihrem Al-



ter“ wohl noch mit dem Klavierunterricht beginnen können. Der Einstieg mit diesen Schnupperstunden wird helfen, die Hemmschwelle zu überwinden und es einfach mal zu versuchen. Unter fachkundiger Leitung werden Sie erste kleine Melodien erlernen und 2- bis 8-händig am Klavier musizieren.

Die Instrumente werden durch die Musikschule bereitgestellt.

4 x samstags, 10.00 - 10.45 Uhr  
Beginn: 7. November 2020  
Musikschule Haan, Raum OG 17, Dieker Str. 69, Haan  
4 UStd.; 43,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 3 / Max. 4 Teilnehmende

**T24120 Haan**



## KOCHKULTUR

Bitte beachten Sie folgende Regelungen für den Bereich Kochen: Bis 48 Stunden vor Kursbeginn unentschuldigt fehlende Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind von der Zahlung der Lebensmittelkosten NICHT ausgeschlossen. Die Kosten werden mit der Kursgebühr abgebucht oder müssen angewiesen werden. Die Kursleitungen reichen der VHS Hilden-Haas in diesen Fällen die Belege für die jeweiligen Veranstaltungen ein. Bei noch laufenden Kursen ist es möglich, den Betrag vor Ort mit den Kursleitungen abzurechnen.

Aufgrund der knappen Kalkulation ist es in der Regel nicht möglich, Gebührenermäßigungen bei Kochkursen zu gewähren. Tagesseminare sind generell von einer Ermäßigung ausgenommen. Ausnahmen sind angegeben oder können erfragt werden.

### Orientalisches Gebäck

Atika Belbachir

Sie gehören zum muslimischen Zuckerfest wie Plätzchen zum christlichen Weihnachten: orientalische Kekse, häufig gefüllt mit Mandeln, Pistazien oder Datteln. Sie werden typischerweise aber auch zu sonstigen Feierlichkeiten wie Hochzeiten oder Geburtstagen gereicht. Atika Belbachir wird mit Ihnen Köstlichkeiten aus ihrer algerischen Heimat zaubern und Sie gleichzeitig eintauchen lassen in die Geheimnisse orientalischer Backkunst.

Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (ca. 24 Euro pro Person) werden bei der Kursleiterin bezahlt. Bitte bringen Sie eine Schürze und verschließbare Behälter mit.

2 x freitags, 16.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 6. November 2020  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
7 ZStd.; 39,- € (zzgl. Lebensmittelkosten, Kleingruppe)

**T31100 Hilden**

### Indisch kochen

Supriti Panigrahi-Meißner

Die indische Küche ist bei uns in erster Linie bekannt für ihre schmackhaften Curry-Gerichte, doch hat die indische Kulinarik hat weit mehr zu bieten. Tauchen Sie ein ins vielseitige, duftende und aromatische Reich der indischen Küche und sehen Sie selbst, wie variantenreich die Spezialitäten Indiens sein können. Wir kochen gemeinsam ein komplettes Menü mit Vor-, Haupt- und Nachspeise. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 15,- € je Teilnehmer werden am Kursabend bei der Kursleiterin bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Samstag, 31. Oktober 2020, 16.00 - 20.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
4 ZStd.; 28,- € (zzgl. Lebensmittelkosten, Kleingruppe)

**T31101 Hilden**

Samstag, 16. Januar 2021, 16.00 - 20.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
4 ZStd.; 28,- € (zzgl. Lebensmittelkosten, Kleingruppe)

**T31102 Hilden**

### Indische vegetarische Küche

Supriti Panigrahi-Meißner



Vegetarische Kost, raffiniert zubereitet, spielt in der indischen Küche eine bedeutende Rolle. Die Vielfalt der vegetarischen Gerichte kann auf die Essensgewohnheiten der Hindus zurückgeführt werden, die überwiegend oder ausschließlich vegetarisch essen. Erfahren Sie im Kurs auch mehr über die Bedeutung und die Verwendung der Gewürze, die den abgestimmten Geschmack der Speisen prägen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 12,- € je Teilnehmer werden am Kursabend bei der Kursleiterin bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Samstag, 10. Oktober 2020, 16.00 - 19.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
3 ZStd.; 22,- € (zzgl. Lebensmittelkosten, Kleingruppe)

**T31103 Hilden**

### Indisch vegan

Supriti Panigrahi-Meißner



Die indische Küche ist bei vegan lebenden Menschen sehr beliebt, denn kein anderes Land bietet eine so große Auswahl an pflanzlichen Gerichten. Diese werden in Indien meist von jeher ohne Eier oder Milchprodukte zubereitet. Dank der vielen aromatischen Gewürze wird indisches Essen einfach immer zu einem echten Geschmackserlebnis. Lassen Sie sich von der Vielfalt an veganen indischen Rezepten inspirieren!

Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 12,- € je Teilnehmer werden am Kursabend bei der Kursleiterin bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Samstag, 21. November 2020, 16.00 - 19.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
3 ZStd.; 22,- € (zzgl. Lebensmittelkosten, Kleingruppe)

**T31104 Hilden**

### Koch mal anders!

#### Orientalische Küche neu kreiert

Öznur Cicek

In diesem Kurs kochen wir immer frisch, immer einfach und immer anders. Lernen Sie die spannende, leckere und manchmal auch geheimnisvolle Geschmackswelt der orientalischen Küche kennen. Wir entfliehen dem Kochalltag und kreieren neue Gerichte mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen. Wir kochen abwechslungsreich, raffiniert, simpel und mit neuen Inspirationen für Ihre Alltagsküche. Sekt, Wein und Musik dürfen natürlich nicht fehlen.

Die anteilig umgelegten Lebensmittelkosten von 15,- € je Teilnehmer werden am Kursabend der Kursleiterin ausgehändigt.

Bitte bringen Sie zu den Terminen ein Schneidebrett, ein Küchenmesser, ein Geschirrtuch, eine Schürze und Gefäße für eventuell übrig gebliebene Speisen mit.



3 x donnerstags, 17.00 - 20.00 Uhr  
 Beginn: 26. November 2020  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
 12 UStd.; 49,- € (zzgl. Lebensmittelkosten, Kleingruppe)

## T31105 Hilden

### Vegetarisch. Raffiniert. Kreativ.

Öznur Cicek



In diesem Kurs wird mit frischen Zutaten und Kräutern raffiniert und abwechslungsreich gekocht. Wir kreieren facettenreiche Gerichte, bei denen Sie Fleisch und Fisch nicht vermissen werden. Dieser Kurs vereint viele Geschmacksrichtungen, die mit verschiedenen, z.T. exotischen Gewürzen verfeinert werden. Mit Sekt und Wein und gute-Laune-Musik entfliehen wir dem Alltag.

Die anteilig umgelegten Lebensmittelkosten von 15,- € je Teilnehmer werden am Kursabend der Kursleiterin ausgehändigt.

Bitte bringen Sie zu den Terminen ein Schneidebrett, ein Küchenmesser, ein Geschirrtuch, eine Schürze und Gefäße für eventuell übrig gebliebene Speisen mit.

3 x donnerstags, 17.00 - 20.00 Uhr  
 Beginn: 29. Oktober 2020  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
 12 UStd.; 49,- € (zzgl. Lebensmittelkosten, Kleingruppe)

## T31106 Hilden

### Spannend. Lecker. Vegan.

Öznur Cicek



In diesem Kurs erfahren Sie, wie abwechslungsreich und außergewöhnlich lecker vegane Küche sein kann. In einer besonderen Atmosphäre mit Musik und leckeren Getränken kochen wir ausschließlich mit frischen Zutaten, frischen Kräutern und unterschiedlichen Gemüsesorten.

Wir entfliehen gemeinsam dem Kochalltag und kreieren interessante und sehr geschmackvolle Gerichte.

Die anteilig umgelegten Lebensmittelkosten von 15,- € je Teilnehmer werden am Kursabend der Kursleiterin ausgehändigt.

Bitte bringen Sie zu den Terminen ein Schneidebrett, ein Küchenmesser, ein Geschirrtuch, eine Schürze und Gefäße für eventuell übrig gebliebene Speisen mit.

3 x donnerstags, 17.00 - 20.00 Uhr  
 Beginn: 10. September 2020  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
 12 UStd.; 49,- € (zzgl. Lebensmittelkosten, Kleingruppe)

## T31107 Hilden

### Spanische Tapas im Herbst

Regine Steinfert

Alle kennen sie: die kleinen spanischen Köstlichkeiten, die sich perfekt für das nächste Partybuffet oder auch einfach nur als schneller Feierabendsnack eignen. Heute bereiten wir eine Vielzahl solcher leckeren Kleinigkeiten zu. Wie immer verwenden wir frisches Gemüse der Saison und frische Kräuter. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (ca. 12 Euro pro Person) werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, Ihr Lieblingsküchenmesser, drei Geschirrtücher und Gefäße für etwaige Lebensmittelreste!

Montag, 21. September 2020, 17.45 - 21.30 Uhr  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
 5 UStd.; 28,- € (zzgl. Lebensmittelkosten, Kleingruppe)

## T31205 Hilden

### Viva Italia! Pasta & Co. gehen immer

Regine Steinfert



Die italienische Küche ist der Liebling der Deutschen. Heute bereiten wir Klassiker der italienischen Küche selbst zu. Auf dem Programm stehen beispielsweise Crostini Tonnato, Pasta in verschiedenen Formen und selbst hergestellt und (teilweise) gefüllt und sowie ein leckeres Risotto. Trotz dieser reichhaltigen Auswahl ist sicherlich noch Platz für unser italienisches Dolce. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (ca. 12 Euro pro Person) werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, Ihr Lieblingsküchenmesser, drei Geschirrtücher und Gefäße für etwaige Lebensmittelreste!

Montag, 26. Oktober 2020, 17.45 - 21.30 Uhr  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
 5 UStd.; 28,- € (zzgl. Lebensmittelkosten, Kleingruppe)

## T31206 Hilden

### Adventsbrunch

Regine Steinfert



Heute laden wir zum Brunch in der Adventszeit ein. Wir bereiten leckere Köstlichkeiten zu, die jede Adventstafel bereichern. Zur Einstimmung gibt es süße, fruchtige Sachen, danach folgen etwas deftigere, festliche Kleinigkeiten. Auf dem Speiseplan stehen heute fisch- und fleischhaltigen Lebensmittel, die selbstverständlich wieder mit saisonalen Kräutern und Gemüsesorten ergänzt werden. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (ca. 13 Euro pro Person) werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, Ihr Lieblingsküchenmesser, drei Geschirrtücher und Gefäße für etwaige Lebensmittelreste!

Dienstag, 1. Dezember 2020, 17.45 - 21.30 Uhr  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
 5 UStd.; 28,- € (zzgl. Lebensmittelkosten, Kleingruppe)

## T31207 Hilden

### Kochen für Männer über 50 - I

Hans-Jürgen Dittert

In diesem Kurs werden nach Möglichkeit sog. „Bio-Produkte“ verwendet.

Generell sind Alkoholika, die zum Menü passen, in den Lebensmittelkosten enthalten. Die Details werden im Kurs besprochen.

Der Kurs bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, einen Veranstaltungstermin selbst zu organisieren und eigene Menüs einzubringen. Die Lebensmittelkosten (ca. 13-17 Euro pro Person/Termin) werden anteilig umgelegt und vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet.

Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, drei Geschirrtücher und Gefäße



für etwaige Lebensmittelreste!  
Kochkurs in monatlichen Abständen. Bitte beachten Sie die Einzeltermine!

Mittwoch, 16.09.2020,  
Mittwoch, 07.10.2020,  
Mittwoch, 04.11.2020,  
Mittwoch, 16.12.2020,  
Mittwoch, 13.01.2021,  
Mittwoch, 27.01.2021,  
jeweils 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
30 UStd.; 97,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)

**T31210 Hilden**

## Kochen für Männer über 50 - II

André Wieberg

Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, drei Geschirrtücher und Gefäße für etwaige Lebensmittelreste!  
Die Lebensmittelkosten werden anteilig umgelegt und vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet. Generell sind Alkoholika, die zum Menü passen, in den Lebensmittelkosten enthalten. Die Details werden im Kurs besprochen.  
Der Kurs findet in einem ca. zweiwöchigen Rhythmus statt. Bitte beachten Sie die Einzeltermine!

Mittwoch, 09.09.2020 , 28.10.2020 , 11.11.2020 , 18.11.2020 ,  
02.12.2020 , 20.01.2021  
jeweils 15.30 - 18.30 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
28 UStd.; 129,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)

**T31211 Hilden**

## Italienische Küche von A - Z Suppen, Pasta, Fleisch- und Fischgerichte

Rita Caputo

Bitte bringen Sie mit: ein gutes Messer, eine Schürze, zwei Geschirrtücher und Gefäße für etwaige Lebensmittelreste!  
Die Lebensmittelkosten (ca. 10 Euro pro Person/Termin) werden anteilig umgelegt und vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet. Generell ist zum Menü passender Wein in den Lebensmittelkosten enthalten. Die Details werden im Kurs besprochen.

4 x mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 16. September 2020  
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
16 UStd.; 44,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)

**T31403 Haan**

4 x donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 17. September 2020  
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
16 UStd.; 44,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)

**T31404 Haan**

4 x mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 4. November 2020  
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
16 UStd.; 44,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)

**T31405 Haan**

4 x donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 5. November 2020  
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
16 UStd.; 44,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)

**T31406 Haan**

## Internationale Küche - Kochen für Frauen aus allen Nationen

in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Hilden

Kirsten Max

Gemeinsam kochen, etwas Neues ausprobieren und sich austauschen, das ist das Credo des Internationalen Frauentreffs. Die Entscheidung, in welches Land die „Kochreise“ geht, wird im Vorfeld durch die Teilnehmerinnen getroffen. So vielfältig wie die Speisen, die ausprobiert werden, sind auch die Themen, die in entspannter Atmosphäre besprochen werden können. Die Lebensmittelkosten werden anteilig umgelegt und mit der Kursleiterin abgerechnet. Bitte zum Kochen eine Schürze und zwei Geschirrtücher mitbringen.

Anmeldung nur über die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Hilden möglich (Tel. 02103 72122 oder gleichstellung@hilden.de).

Montag, 14.09.2020 , 05.10.2020 , 02.11.2020 , 23.11.2020  
jeweils 17.00 - 21.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
16 ZStd.; 4,- €

**T31412 Hilden**

## GESUNDHEIT INFORMATIV

### Basisqualifizierung „Begleitung von pflegebedürftigen Menschen mit und ohne Demenz“ gemäß § 45 SGB XI

in Kooperation mit dem Seniorenbüro der Stadt Hilden

Mabel Stickley / Gabriela Wolpers / Thomas Körblein / Monika Thöne / Jutta Piontek / Ulrike Herwald / Stefan Wilde / Karin Brüster



Eine kostenfreie Informationsveranstaltung findet am Montag, den 01.09.2020 um 18 Uhr statt.

Termine und Referent\*innen:

Di 08.09.20, 18.00-20:15

Einstieg ins Thema, Motivation, Erwartungen, Erfahrungen  
Mabel Stickley & Seniorenbüro Stadt Hilden

Di 15.09.20, 18.00-20.15

Abschieds- und Trauererfahrungen in der Begleitung von Personen mit Pflegebedarf  
Ulrike Herwald

Sa 19.09.20, 09.30-14.45

Alltagsgestaltung und Möglichkeiten der Unterstützung  
Mabel Stickley

Di 22.09.20, 18.00-20.15

Für sich selber sorgen, eigene Bedürfnisse erkennen, Grenzen setzen und akzeptieren  
Monika Thöne

Di 29.09.20, 18.00-20.15

Notfall-Wissen  
Thomas Körblein

Di 13.10.20, 18.00-20.15

Bewegung erleichtern, Mobilität erhalten  
Jutta Piontek

Di 20.10.20, 18.00-20.15

Basiswissen zu Krankheits- und Behinderungsbildern  
Stefan Wilde

Di 27.10.20, 18.00-20.15

Umgang mit akuten Krisen und Konflikten  
Gabriele Wolpers

Di 03.11.20, 18.00-20.15

Bedeutung der Biografie in der Begleitung von Menschen mit Pflegebedarf  
Mabel Stickley

Sa 07.11.20, 09.30-14.45

Wertschätzende Kommunikation  
Karin Brüster

Di 10.11.20, 18.00 - 20.15

Auswertung - Perspektiven -Zertifikatsverleihung  
Mabel Stickley & Seniorenbüro Stadt Hilden

Dienstag, 08.09.2020 , 15.09.2020 , 19.09.2020 , 22.09.2020 , 29.09.2020 , 13.10.2020 , 20.10.2020 , 27.10.2020 , 03.11.2020 , 07.11.2020 , 10.11.2020

jeweils 18.00 - 20.15 Uhr

Nachbarschaftszentrum und Seniorentreff, St. Marien, Meide 2, Hilden

39 UStd.; 140,- € (keine Ermäßigung)

**T32000 Hilden**

## Geistig fit bleiben

Susanne Günther



Oberstübchen, graue Zellen, Synapsen und Neuronen - unser Ge-

hirn will trainiert werden, um funktionsfähig zu bleiben. Im Kurs wechseln Übungen zu Wortfindung, Kreativität und Konzentration ab mit Hintergrundinformationen zur geistigen Leistungsfähigkeit - auf Basis einer entspannten und humorvollen Lernatmosphäre. Ziel des Kurses: Besser merken, erinnern, konzentrieren.

10 x montags, 14.30 - 16.00 Uhr

Beginn: 21. September 2020

Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
20 UStd.; 69,- € (max. 50% Ermäßigung)

**T32001 Hilden**

## “SkelettGeschichten“ Wenn Knochen erzählen...



Eva Roggatz

Alter, Geschlecht, Krankheiten, Lebensumstände und manchmal sogar die Todesursache lassen sich unter bestimmten Bedingungen aus menschlichen Knochen rekonstruieren - unser Skelett kann ein Stück Lebensgeschichte verraten! Wer diese spannende Arbeit der biologischen Anthropologen einmal selbst nachvollziehen und dabei zugleich mehr über seine eigenen Knochen erfahren möchte, der findet in diesem Workshop eine außergewöhnliche Gelegenheit dazu. Vorwissen ist nicht nötig, eine thematische Einführung vermittelt alle notwendigen Grundlagen. Zahlreiche originalgetreue Abgüsse menschlicher Knochen können anschließend in kleinen Gruppen oder alleine selbstständig untersucht werden. In der Auswertungsrunde werden die Beobachtungen schließlich gemeinsam diskutiert und interpretiert. Mindestens zwei komplette Skelette stehen dafür zur Verfügung, doch eines davon muss zuerst einmal gemeinsam korrekt zusammengesetzt werden...

Samstag, 26. September 2020, 14.00 - 16.00 Uhr

Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 ZStd.; 19,- € (keine Ermäßigung)

**T32002 Hilden**

## “KnochenBruch“ Belastbarer als Stahl und doch zerbrechlich...



Freya Köhler

Unsere Knochen sind raffiniert gebaut und mit faszinierenden Selbstheilungskräften ausgestattet, aber leider nicht grenzenlos! Lebensweise, Krankheiten und Verletzungen setzen ihnen zu und hinterlassen Spuren. Wer den Lebens- und Leidensbedingungen unserer Knochen einmal bis ins Mark nachspüren will, der ist in diesem Workshop richtig: Von A wie Arthrose und B wie Beinbruch über R wie Rachitis bis Z wie Zahnausfall lässt sich hier ganz praktisch erfahren, welchen Einfluss der Lebensstil für unser inneres Gerüst haben kann. Vorwissen ist nicht nötig, alle notwendigen Kenntnisse werden zunächst in einer Einführung vermittelt. Zahlreiche originalgetreue Abgüsse menschlicher Knochen und Schädel können danach selbstständig in kleinen Gruppen oder alleine untersucht und in einer gemeinsamen Auswertungsrunde interpretiert werden. Unsere „ollen Knochen“ erweitern jedenfalls nicht nur das Verständnis für unseren eigenen Körper, sondern auch das für unsere Verwandten aus anderen Kulturen und Zeiten.



Samstag, 14. November 2020, 14.00 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 ZStd.; 19,- € (keine Ermäßigung)

**T32003 Haan**

## Digitale Selbstvermessung Gesundheits-Apps in der Diskussion



Blutzuckerwerte, Kalorien oder die Verlaufskontrolle bei chronischen Krankheiten - Fast jeder Körperwert lässt sich per App messen und kontrollieren. Und nicht nur das: Die elektronischen Helfer warnen zudem vor Pollenflug, organisieren das individuelle Sportprogramm oder helfen dabei, mit dem Rauchen aufzuhören. Zahlreiche Anwendungen bringen zweifellos eine enorme Verbesserung der medizinischen Versorgung jedes einzelnen Patienten mit sich - einige retten sogar Leben!

Aber: Allgemeine Qualitäts- und Sicherheitsstandards gibt es bisher keine und der Markt ist mit geschätzten 100.000 Anwendungen sehr unübersichtlich.

Hinzu kommen rechtliche und politische Fragen:

Was passiert mit den erhobenen Daten? Wer, außer mir selbst, kann sie nutzen? Wer sammelt sie, wer verkauft und wer kauft sie und wofür? Ließen sich die erhobenen Daten nicht auch für eine beinahe lückenlose Überwachung jedes einzelnen nutzen?

Besteht vielleicht ein unüberbrückbarer Widerspruch zwischen dem Anspruch auf bestmögliche Gesundheitsvorsorge, dem Schutz der Persönlichkeitsrechte und - letztendlich - der freiheitlich-demokratischen Gesellschaft?

An diesem Nachmittag erhalten Sie zu diesen Fragen unterschiedliche Impulse aus unterschiedlichen Fachrichtungen.

Samstag, 30. Januar 2021, 14.00 - 18.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
4 ZStd.; 25,- € (keine Ermäßigung)

**T32005 Hilden**

## LEBENSKUNST & PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

### Mit Kind ist alles anders

Simone Melzer

Das Leben mit Kind stellt Eltern vor ganz neue Herausforderungen. Für manch eine\*n ändert sich das Leben fast zu 100 Prozent. Die neue Lebenssituation birgt Freude und Frust zugleich, plötzlich stehen Anforderungen im Raum, die auch mal als belastend oder verunsichernd empfunden werden können. In diesem Seminar wird über die vom Umfeld gestellten Erwartungen gesprochen sowie über die eigenen Bedürfnisse, die nicht zu kurz kommen sollten. Welchen Wert hat ein Netzwerk, welche Lösungsstrategien und Möglichkeiten zur Bewältigung habe ich, haben wir? Hier kann und darf über die Frustration und die Ärgernisse gesprochen werden, die das Leben mit Nachwuchs eben auch mit sich bringt. Mit Übungen, Tipps und Tricks wird dabei ganz praktisch an Orientierungsmöglichkeiten und Lösungsstrategien für die neue Lebenssituation gearbeitet.

Samstag, 16. Januar 2021, 14.00 - 18.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
4 ZStd.; 39,- € (max. 50% Ermäßigung)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T32033 Hilden**

### Über die Achterbahn der Gefühle Wie Sie mehr emotionale Stabilität erreichen

Chantal Fleurant

Wir alle kennen Situationen, in denen wir in eine negative Gefühlsspirale geraten und nicht mehr wissen, wie wir uns selbst daraus retten können. Es kostet uns viel Zeit, uns mit solchen unangenehmen Gefühlen und Emotionen auseinanderzusetzen und sie rauben uns sehr viel Kraft, die wir für andere Angelegenheiten bräuchten. Sie können sogar unsere Gesundheit (Bluthochdruck, innere Unruhe, depressive Stimmung, Magengeschwür, usw..) stark beeinträchtigen.

In diesem Vortrag erfahren Sie die wichtigen Funktionen, die unsere Gefühle und Emotionen in unserem Leben erfüllen, sei es über Ungeduld, Wut, Trauer, Angst, Scham, Eifersucht, Neid usw.

Darüber hinaus werden Sie mehr Klarheit gewinnen zu:

- Wie gehe ich mit negativen Gefühlen und Emotionen um?
- Was wollen mir meine Gefühle vermitteln?
- Wie kann ich unangenehme Emotionen stoppen, bzw. umwandeln?
- Wie steige ich aus einer belastenden Gefühlsspirale aus?
- Was kann ich konkret tun, um mehr Freude, Leichtigkeit und Glücksmomente zu erleben, wenn Wolken vor der Sonne stehen?
- Wie erreiche ich mehr emotionale Stabilität im Alltag?

Haben Sie bis jetzt erlebt, dass Ihre Gefühle Sie voll überrollen, so werden Sie nun erfahren, wie Sie Ihre Gefühle voll im Griff haben können. So gewinnen Sie leicht mehr Gelassenheit und Zufriedenheit.

Samstag, 7. November 2020, 10.30 - 12.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 UStd.; 18,- € (keine Ermäßigung)

**T32035 Hilden**

### Die Turbo-Entstressung für die Mittagspause & vor jedem Essen

#### Training zur Entspannung vor dem Essen für eine bessere Verdauung

Chantal Fleurant

Kennen Sie das? Stress? Zeitmangel? Lauter Termine? Coffee to go? Essen in der Schnelle, unterwegs, stehend? Stressbedingte Verdauungsprobleme oder Bauchschmerzen? Essen Sie mit Stress im Bauch oder vollkommen entspannt? Genießen Sie Ihr Essen in aller Ruhe oder mit vollen Gedanken im Kopf? Fühlen Sie sich gehetzt beim Essen oder können Sie sich wunderbar entspannen für eine optimale Verdauung der Nahrung, die Sie zu sich nehmen? Sind Sie oft müde nach dem Essen, antriebslos? Die moderne Esskultur hinterlässt unbemerkt immer deutlichere Spuren in unserem Körper und unserer Stimmung!

In diesem Seminar werden Sie in die Turbo-Entstressung-Methode



eingeführt, so dass Sie kurz vor dem Essen und mit 3 einfachen Übungen Ihrer Wahl aus diesem Angebot folgendes erreichen können:

- Verspannungen im Kopf und Körper lösen sich auf
- Sie entspannen nicht nur Magen und Bauch für eine optimale Verdauung
- Der Körper befreit sich vom langen Sitzen und starren Blick vor dem PC
- Sie entwickeln Ihre 5 Sinne für mehr Genuss im Alltag
- Sie gehen ganz einfach vom Leistungsmodus zum Entspannungsmodus

Täglich nur 3 kurze, einfache Übungen aus Ihrer Wahl für die passende Situation vor dem Essen! Diese Tools machen den ganzen Unterschied! Sind Sie dabei? Gewinnen Sie dadurch neue Lebensqualität!

Freitag, 30. Oktober 2020, 17.00 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
4 UStd.; 42,- € (keine Ermäßigung)

**T32036 Hilden**

## Angst, Panikattacke, Stress - Atme dich frei! Die Kraft der Atmung optimal nutzen

Chantal Fleurant

Was hat der Atem mit Angst, Stress oder Panikattacken zu tun? In normalen Alltagssituationen nehmen die wenigsten Ihren Atem bewusst wahr. In täglichen Stresssituationen merken viele schon, wie sie zu kurz mit dem Atem kommen. Erst in kritischen Situationen (wie bei Ereignissen mit Corona-Virus, Trauer, Trennung von einer geliebten Person, Krankheit, Depression, usw. ) spüren die meisten bewusst, dass ihnen z.B. der Atem stockt oder dass die Angst ihnen die Kehle zuschnürt. Kein Wunder: Psyche und Atmung sind eng miteinander verknüpft.

In diesem Vortrag erfahren Sie:

- Die besondere Rolle des Atmens für unser gesamtes Wohlbefinden
- Wie Sie den Atem bei Angst, Stress oder Panikattacke bewusst einsetzen können
- Praktische Atemübungen zum Kennenlernen

Wer mit seinem Atem bewusst umgehen kann, der meistert leichter sein Leben und hat mehr Energie. Erleben Sie es selbst! Sie werden staunen.

Samstag, 10. Oktober 2020, 10.30 - 12.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 UStd.; 18,- € (keine Ermäßigung)

**T32037 Hilden**

## Wie sag ich's am besten? Heikle Gespräche in der Partnerschaft vorbereiten und gekonnt meistern

Simone Melzer

„Die Ehe ist ein lebenslanges Gespräch“, hat Nietzsche einmal gesagt. Wer sich gerne mit seinem Partner unterhält, hält die Partnerschaft am Leben, denn es ist absolut wichtig, sich regelmäßig über Bedürfnisse und Wünsche in einer Zweisamkeit auszutauschen.

Über Alltägliches zu sprechen, eigene Gedanken und Gefühle mitzuteilen, sich aber auch an Konflikte zu wagen, das ist eines der Geheimnisse einer guten Beziehung. Doch wie gelingen uns auch die nicht so einfachen Gespräche? In diesem Seminar werden geeignete Methoden der partnerschaftlichen Kommunikation und der verbalen Konfliktlösung vorgestellt. Direkt vor Ort werden sie dann von Ihnen getestet und geübt. Denn es gilt: hier ist Reden nicht Silber, sondern Gold.

Freitag, 2. Oktober 2020, 19.00 - 22.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
3 ZStd.; 26,- € (max. 50% Ermäßigung)

**T32040 Hilden**

## Wieder zu zweit allein Wenn die Kinder flügge werden

Simone Melzer

Es ist passiert: Der Nachwuchs hat das Nest verlassen und plötzlich ist man wieder zu zweit allein. Wenn die Kinder ausziehen, ist es für die Eltern nicht immer einfach: Der Auszug macht wehmütig, birgt Krisenpotenzial und ist dennoch zugleich die Chance auf einen Neuanfang. Die Rückgewöhnung auf die traute Zweisamkeit stellt so einiges vorerst auf den Kopf und wirft viele Fragen auf: Welche Interessen und Wünsche hatte man als Frau und Mann und nicht als Mutter und Vater? Wie hat sich unsere Partnerschaft während der turbulenten Familienzeit gewandelt? Sind wir auch ohne die Kinder ein gutes Team? Was machen wir nun mit dieser neuen Situation? In diesem Seminar sprechen wir ganz offen über die vielen Fragen, über unsere Ängste, Gefühle und Hoffnungen und erarbeiten gemeinsam Strategien für einen gelungenen Neuanfang.

Freitag, 20. November 2020, 18.00 - 21.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
3 ZStd.; 26,- € (max. 50% Ermäßigung)

**T32041 Hilden**

## Schicksalsschläge Wie gehe ich mit mir selbst in Krisensituationen um



Simone Melzer

Krisensituationen von unterschiedlicher Dynamik gehören lebenslang zu unserem Alltag. Doch manchmal gibt es Einbrüche, die unser Leben umkrempeln. Gewohnheiten und Ziele, das tägliche Leben, unser Umfeld, so manches kann durch eine Krise ins Wanken geraten. Wie bekommen wir die Akzeptanz für die neue Situation hin, ohne Angst, ohne Wut und im Reinen mit uns selbst? In diesem Seminar besprechen wir Wege, um positiv mit der Krise umgehen zu können und wieder optimistisch nach vorne zu blicken.

Freitag, 25. September 2020, 18.00 - 21.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
3 ZStd.; 26,- € (max. 50% Ermäßigung)

**T32045 Hilden**



## Waldbaden

### Achtsamkeit im Wald

Gudrun Titze



Erleben Sie den Wald auf eine neue Art und Weise: Atmen und mit allen Sinnen genießen heißt es beim Wald-Erlebnisspaziergang. Sie werden im wahrsten Sinne des Wortes neue Blickwinkel auf Bäume, Tiere und sich selbst erhalten. Die Japaner nennen das Waldbaden „Shinrin-Yoku“ und praktizieren es seit einigen Jahrzehnten zur Gesunderhaltung. Denn die Forschung hat bewiesen: Beim Waldbaden sinken Stresshormone und Blutdruck, das Immunsystem wird gestärkt. Die Laune hebt sich und ein inneres Gleichgewicht entsteht. Körper, Geist und Seele werden angeregt. Sie sollten eine Strecke von etwa 2 km ohne Probleme gehen können. Waldbaden hat jedoch keinerlei sportliche Ambitionen, wir schlendern und sind einen Großteil der Zeit in Stille. Bitte extra warme Kleidung und Regenschutz, festes Schuhwerk, Verpflegung und falls vorhanden Sitzkissen mitbringen.

Startpunkt: 40764 Langenfeld Richrath, Spielplatz: Klosterstraße 55, Parkplatz vorhanden, Bushaltestelle „Richrath Krankenhaus“ in der Nähe.

Samstag, 31. Oktober 2020, 13.00 - 15.30 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
3 UStd.; 22,- € (Kleingruppe)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 8 / Max. 10 Teilnehmende

### T32050 Studienfahrt

## Mit Sprache zaubern

### So erschaffe ich mit Sprache Realität(en)



Andrea Budde

Sprache ist ein mächtiges Werkzeug, mit dem ich mein berufliches und privates Leben aktiv gestalten kann. Durch den gezielten Einsatz von Sprache erschaffe ich ganz im Sinne eines guten Konstruktivismus unterschiedliche Realitäten.

In diesem Workshop werden wir mit lebendigen und fundierten Methoden der Psychosynthese die Wirkkraft der Sprache entdecken und mit ihren Facetten spielen. Wir erleben, wie Worte sinnvoll eingesetzt und so unterschiedliche Wirklichkeiten geschaffen werden können. Durch achtsames Körperspüren entwickeln wir einen Kompass, der uns hilft gute und hilfreiche Realitäten zu entwickeln. Das Erlebte ist sofort im Alltag einsetzbar.

2 x freitags, 18.00 - 21.00 Uhr  
Beginn: 27. November 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
8 UStd.; 48,- € (max. 50% Ermäßigung)

### T32091 Hilden

## Schlagfertig durch den Alltag

### Geistreich kontern und Grenzen aufzeigen

Simone Melzer

Die meisten von uns haben in ihrer Kindheit gelernt, brav und angepasst zu sein. Auch deshalb lassen sie abwertende Bemerkungen am Arbeitsplatz, spöttische Witze im Freundeskreis und andere ver-

letzende Äußerungen verstummen. Sich schlagfertig bei der Arbeit, unter Freunden oder in der Familie zur Wehr setzen zu können, fühlt sich gut an und kann sehr hilfreich sein. Wenn Sie lernen möchten, dem Gegenüber gekonnt seine Grenzen aufzuzeigen, dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Hier steht neben der Theorie vor allem das praktische Trainieren im Vordergrund. Sie erhalten Einblicke in Techniken der Gegenwehr und in Möglichkeiten, Ihre Meinung zu vertreten und blitzschnell zu kontern. Sprachlos den Kürzeren ziehen, das kann schon bald der Vergangenheit angehören!

Samstag, 23. Januar 2021, 14.00 - 18.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
4 ZStd.; 29,- € (max. 50% Ermäßigung)

### T32092 Hilden

## Endlich wieder schlafen können - Von innerer Unruhe zu Ruhe und Gelassenheit

### Meditationskurs zur Überwindung von Schlafstörungen

Brigitte Krings

Ausgelöst durch Stress und hohe Anforderungen, die an uns gestellt werden, sind wir häufig nervös, unruhig und angespannt. Probleme des Alltags und ständiges Grübeln verhindern, dass wir abschalten können und zur Ruhe kommen. Die Folge ist, dass wir schwer einschlafen und/oder durchschlafen können und wir am nächsten Tag erschöpft und nicht hinreichend erholt sind.

In diesem Seminar lernen wir mit Hilfe leicht anwendbarer Entspannungs- und Meditationsübungen, wieder zur inneren Ruhe zu finden, die Gedankenkreisläufe zu durchbrechen und dauerhaft ohne Medikamente erholsamen Schlaf finden zu können.

3 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 15. September 2020  
Pfarrsaal St. Marien, Gerresheimer Str. 223, Hilden  
6 UStd.; 48,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 8 Teilnehmende

### T32093 Hilden

## Aus Krisen lernen - von der Angst ins Vertrauen



### Workshop mit Meditation und kreativen Elementen

Brigitte Krings

Wir alle erleben in diesem Jahr durch die Pandemie eine herausfordernde Krisensituation, die vielfältige Ängste und Sorgen in uns ausgelöst hat. Wie sind wir damit umgegangen? Wohin hat uns diese Ausnahmesituation geführt? Dieses Seminar zeigt Wege auf, wie belastende Gefühle und Gedanken über das Annehmen und Zulassen umgewandelt werden können in Vertrauen und Zuversicht. Mit dieser inneren Haltung können neue Perspektiven für die Zukunft gewonnen werden. Spezielle Mediationen und kreative Elemente helfen uns dabei, loszulassen von dem, was uns bedrückt. So entdecken wir, welche Ressourcen und Potenziale in uns verborgen waren und jetzt entfaltet werden können.



Samstag, 5. September 2020, 10.00 - 15.00 Uhr  
Nachbarschaftszentrum und Seniorentreff, St. Marien, Meide  
2, Hilden  
5,33 UStd.; 45,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 8 Teilnehmende

## T32094 Hilden

### Intuitives Malen

Tina Borrenkott

„Kreativität ist Intelligenz, die Spaß hat“, sagte Albert Einstein. Und genau das möchte ich mit Ihnen ausprobieren! Wir lassen uns auf Experimente ein und arbeiten mit Farben und Materialien, bis sich etwas richtig anfühlt oder eben einfach „nur“ Spaß macht. Auf dem Weg probieren wir Ideen aus, ändern unsere Meinung, experimentieren, lassen uns auf Neues ein und werden vielleicht einfach überrascht! Rationale Entscheidungen und intuitive Malprozesse gehören zusammen und profitieren voneinander. Wie im Leben selbst entsteht hier eine ganzheitliche Schaffensphase, die durch Spaß überzeugt. Wer Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Stärken und andere Malutensilien hat, kann sie gerne mitbringen. Weitere Farben, Materialien und großformatige Papiere lege ich in meinem Studio bereit. Ich freue mich auf einen entspannten und kreativen Ausflug mit Ihnen. Die Gebühren verstehen sich inklusive Materialkosten in Höhe von 12 Euro.

5 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 28. Oktober 2020  
Studio Zwischentöne, Poststr. 40, 40721 Hilden  
10 UStd.; 98,- € (inkl. 12,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 4 / Max. 6 Teilnehmende

## T32096 Hilden

### Neue und alte Realitäten

Tina Borrenkott

Unsere alltägliche Realität hat ihren eigenen Anstrich. Sie erscheint uns vertraut, bekannt und unerschütterlich. Und mit einem Mal ist alles anders. Unsere sonst so vertraute Realität ist uns fremd, wird zu einem Unbekannten und bringt Verunsicherungen in unsere sonst so bekannten Abläufe. Isolation, Angst und Ungewissheit können schwer belastend wirken. Der Blick auf unseren Alltag und die tatsächliche Realität ändern sich frapierend, aber diese Unsicherheiten dürfen auch sein. Sie schützen uns und bringen Chancen mit sich! Wenn sich uns der Tag auf Dauer ganz anders zeigt, als wir es bisher gewohnt sind, kann ein neuer Blickwinkel vieles in ein anderes Licht rücken und uns sogar neue Wege aufzeigen - Stück für Stück. Und es ist mutig und professionell, diese anzunehmen, zu beleuchten, mit ihnen umzugehen, zu leben und aktives und kreatives Handeln entstehen zu lassen. Alles darf sein - solange und damit es jedem Einzelnen gut geht.  
Ich möchte Sie einladen, sich Raum und Zeit zu nehmen für neue Realitäten in neuen Zeiten.



2 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 30. September 2020  
Studio Zwischentöne, Poststr. 40, 40721 Hilden  
4 UStd.; 18,- € (Kleingruppe)

## T32097 Hilden

### Hilfe während der Wechseljahre

#### Autogenes Training, Heilkräuter und Gesprächsrunden

Elke Assmann

Wechseljahre haben hierzulande einen schlechten Ruf. In anderen Ländern geht man viel selbstverständlicher damit um. Dabei sind die Wechseljahre ein ganz wichtiger und natürlicher Prozess, um den Körper vor Stress zu schützen. Wir kämpfen gegen Müdigkeit, Schlafstörungen, Hitzewallungen und anderen Begleiterscheinungen, aber alles geht auch mal vorbei und bis zum zweiten Frühling wollen wir es uns so gut wie möglich gehen lassen! Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, mit Entspannung, Kräutern und Gesprächsrunden Ihre Erfahrungen mit Gleichleidenden auszutauschen und die Nebenerscheinungen dieser Körperphase zu lindern. Sie lernen die Technik des Autogenen Trainings, Meditationen zur kurzfristigen Entspannung sowie Kräuter kennen, mit denen Sie baden können oder einfach einen Tee genießen, um Ihre Beschwerden lindern. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yogamatte mit.

8 x freitags, 19.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 11. September 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
16 UStd.; 96,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

## T32098 Hilden

### Klang-Meditation

Elke Assmann

Meditation mit Klangschalen aus Kristall und Metall sowie anderen Instrumenten wie Trommeln, Rasseln, Wave-Drum, Space-Drum und Elemente Koshis. Die Schwingungen und Klänge können positive und stressbefreiende Wirkung ausüben.  
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yogamatte mit.

10 x mittwochs, 19.45 - 20.45 Uhr  
Beginn: 30. September 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
10 ZStd.; 82,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

## T32099 Haan





## QIGONG

### Qigong

#### Leichtigkeit durch Stabilität; Kraft durch Ruhe

Manfred Buchta

Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die sich mit der eigenen Energie, der Lebenskraft beschäftigen. Innerhalb der traditionellen chinesischen Medizin stellt Qigong, neben Akupunktur und Arzneimitteltherapie, den aktiven Teil dar, dem (im Gegensatz zum passiven Behandelte-Werden) eigenen Bemühen um Gesundheit und Gesunderhaltung.

Bei Übungen in Ruhe und Übungen in Bewegung werden Körper, Atem und die geistigen Kräfte Konzentration und Imagination als Arbeitsmittel genutzt. Sie erzeugen ein ausgewogenes Spiel widerstreitender Kräfte, das als dynamisch ausgeglichen und angeregt entspannt erfahrbar wird.

Qigong verfügt über ein breites Anwendungsspektrum: Prophylaktische Gesundheitspflege, Haltungs- und Bewegungsschulung, Reduktion von Stresssymptomen, Wahrnehmung von Selbstwirksamkeit und „endlich mal Zeit für mich“.

Qigong-Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben vorhanden sein.

15 x mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr  
Beginn: 2. September 2020  
Bürgertreff Lortzingstraße, Lortzingstr. 1, Hilden  
30 UStd.; 99,- €

**T32121 Hilden**

### Qi Gong - Hui Chun Gong das Verjüngungs-Qi Gong

Carola Müller-Otten

Qi Gong ist ein ganzheitliches Übungssystem, das auf jahrtausend altes Wissen zurückschaut. Qi Gong dient der äußerlichen und innerlichen Kräftigung, fördert Ruhe, Konzentration, Leichtigkeit und Vitalität. Das Hui Chun Gong (Verjüngungs-Qi Gong) kombiniert intensive Bewegungen mit Visualisierungen, die die Auswirkungen der Übungen positiv verstärken. Die Gelenke werden geschmeidiger, die Beweglichkeit des Körpers nimmt zu, der Energiefluß wird aktiviert, der Stoffwechsel wird angekurbelt und auch die Arbeit der inneren Organe wird angeregt. Lange Zeit wurden diese altbewährten und sehr wirksamen Übungen von daoistischen Mönchen geheim gehalten und waren sonst nur dem chinesischen Kaiser vorbehalten. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bequeme Kleidung ist erforderlich.

9 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 29. September 2020  
Kita Pustebume, Gymnastikraum (3. Etage)  
Walter-Wiederhold-Str.16, Hilden  
18 UStd.; 69,- € (max. 50% Ermäßigung)

**T32125 Hilden**

Heike Sabine Nösner

Qigong sind Körperübungen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie zeichnen sich durch ruhige, harmonisch fließende Bewegungen im Sitzen oder Stehen aus, die in jedem Alter erlernt werden können. Die Bewegungen werden in Entspannung ausgeführt und dehnen den Körper auf sanfte Weise. Qigong wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele: Es kann die Stimmung aufhellen und einen körperlichen Ausgleich schaffen. Dabei können Koordination und Konzentration trainiert und Körperbewusstsein gefördert werden. Der Kurs ist sowohl für Neueinsteiger als auch für Fortgeschrittene. Bitte bequeme Kleidung und Turn- oder Gymnastikschuhe anziehen.

11 x montags, 15.30 - 16.45 Uhr  
Beginn: 7. September 2020  
Bürgertreff Lortzingstraße, Lortzingstr. 1, Hilden  
18,33 UStd.; 62,- €

**T32130 Hilden**

## TAIJI QUAN

### Taiji Quan - Kampfkunst und Gesundheitsübung

Manfred Buchta

Im Rahmen von Wushu, dem Sammelbegriff chinesischer Kampfkünste, wird Taiji Quan der Kategorie „Innere Schule“ - einer Verbindung von Verteidigungstechniken und Qigong, dem Lenken von Energie durch Konzentration und Vorstellungskraft - zugeordnet. Charakteristisch für das Erscheinungsbild des Taiji Quan sind die langsamen Bewegungen und der damit verbundene ruhige Fluss. Die Langsamkeit lässt den Übenden Zeit und Raum, sich selbst wahrzunehmen. Achtsamkeit steht im Mittelpunkt des Übungsgehehens. In Verbindung mit den Taiji Quan-Prinzipien, einem Regelwerk, das körperliche, energetische und geistige Aspekte umfasst, werden die Bewegungen koordiniert, der Körper entspannt, der Atem vertieft sich - der Geist kommt zur Ruhe. In Haltung und Bewegung loslassen zu lernen, in der Spannung zu entspannen, oder Druck elastisch anzunehmen, sind besonders in Stresssituationen von Nutzen. Mit dem Bewahren der Aufmerksamkeit in der Körpermitte entwickelt sich diese zu einem Kraftzentrum, das Ursprung jeder Bewegung und Basis für eine gelassene Lebenshaltung wird.

8 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 2. September 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
16 UStd.; 80,- € (keine Ermäßigung)

**T32140 Haan**

8 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 11. November 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
16 UStd.; 80,- € (keine Ermäßigung)

**T32141 Haan**

### Qigong - Körperübungen für die Generation 60+



## YOGA

### Yoga

#### Grundstufe

Rose Marie Blereau

Dieser Yogakurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ein sanftes, entspannendes, regenerierendes Yoga bevorzugen. Die Verbindung von Yogahaltungen (Asanas), speziellen Atemtechniken (Pranayama) und einer abschließenden Entspannung schaffen die ideale Balance zwischen Körper und Geist.

Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen und bequeme, warme Kleidung anziehen.

Donnerstag, 03.09.2020 , 10.09.2020 , 17.09.2020 ,  
24.09.2020 , 01.10.2020 , 08.10.2020 , 29.10.2020 ,  
05.11.2020 , 12.11.2020 , 19.11.2020 , 26.11.2020 ,  
03.12.2020 , 10.12.2020 , 17.12.2020

jeweils 18.30 - 20.00 Uhr

Gymnastikraum des Helmholtz-Gymnasiums, Am Holterhöfchen 30, Hilden

28 UStd.; 98,- € (max. 50% Ermäßigung)

**T32160 Hilden**

### Yoga

#### Grund- und Aufbaustufe

Rose Marie Blereau

Kombination der Yoga-Haltungen mit Konzentration auf die feinstofflichen Energiezentren (Chakras), um so durch die Lenkung der Aufmerksamkeit die sanfte Wirkung zu erhöhen. Einfache Atemtechniken (Pranayama) zur Förderung nervlicher Stabilität und inneren Gleichgewichts sowie Methoden zur Tiefenentspannung (Yoga Nidra) erweitern das Übungsprogramm.

Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen und bequeme, warme Kleidung anziehen.

Donnerstag, 03.09.2020 , 10.09.2020 , 17.09.2020 ,  
24.09.2020 , 01.10.2020 , 08.10.2020 , 29.10.2020 ,  
05.11.2020 , 12.11.2020 , 19.11.2020 , 26.11.2020 ,  
03.12.2020 , 10.12.2020 , 17.12.2020

jeweils 20.05 - 21.35 Uhr

Gymnastikraum des Helmholtz-Gymnasiums, Am Holterhöfchen 30, Hilden

28 UStd.; 98,- € (max. 50% Ermäßigung)

**T32200 Hilden**

Die langsame, präzise und konzentrierte Ausführung der Übungen führt zu einer Kräftigung von Bauch-, Rücken- und Beckenbodendomuskulatur, dem sog. Powerhouse. Durch die fließenden Bewegungen und die spezielle Atemtechnik werden Osteoporose und Rückenschmerzen vorgebeugt, die Körperwahrnehmung und -haltung verbessert.

Bitte mitbringen: bequeme sportliche Kleidung, Socken, Handtuch und evtl. ein Kissen sowie ein Getränk. Sie können gerne auch die eigene Matte mitbringen.

10 x montags, 15.45 - 16.45 Uhr

Beginn: 31. August 2020

Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)

10 ZStd.; 72,- €

**T32250 Hilden**

### Pilates für Fortgeschrittene

Ilka Rücken

Voraussetzung: mindestens einmalige Teilnahme eines Pilates-Anfängerkurses.

10 x montags, 16.50 - 17.50 Uhr

Beginn: 31. August 2020

Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)

10 ZStd.; 72,- €

**T32251 Hilden**

### Pilates

Sylvia Hall

Sie wollen Ihr Pilates-Training vertiefen und Ihren Körper kräftigen und formen, um Ihre Lebensqualität zu steigern? Durch die Übungen ist es möglich, Muskeln aufzubauen, zu dehnen und zu entspannen. Freuen Sie sich jetzt schon auf kraftvolle Übungen, die auf die Atmung abgestimmt sind und die am Ende der Stunde mit einer wohl-tuenden Entspannungsphase belohnt werden.

Bitte leichte Sportschuhe oder Antirutschsocken mitbringen.

12 x montags, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 7. September 2020

Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)

12 ZStd.; 84,- € (max. 50% Ermäßigung)

**T32252 Hilden**

## PILATES

### Pilates für Einsteiger

Ilka Rücken

Statt einzelner Muskelgruppen werden bei dieser Methode nach Joseph Hubert Pilates die Muskelgruppen gemeinsam trainiert, die im natürlichen Bewegungsablauf zusammenhängen.

## AUTOGENES TRAINING

### Autogenes Training

#### in Verbindung mit der Progressiven Muskelrelaxation

Christian Mörsch



Gönnen Sie sich Ihre ganz persönliche Auszeit! Lernen Sie, sich mit den Entspannungstechniken des Autogenen Trainings und der Progressive Muskelrelaxation zu entspannen und schöpfen Sie neue Kraft für den Alltag, um mit Stresssituationen gelassener umgehen zu können. Das Autogene Training und die Progressive Muskelrelaxation haben sich zur Vorbeugung und begleitenden Behandlung bei einer Vielzahl von stressbedingten Gesundheits- und Schlafstörungen bewährt.

Bei den folgenden Symptomen hat sich das Autogene Training besonders bewährt:

- Verspannungen im Nacken-, Schulter- oder Rückenbereich
- häufig wiederkehrende Spannungskopfschmerzen
- Bluthochdruck
- Hoher Augeninnendruck
- Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten

Auch bei hoher Allergiefähigkeit und Neurodermitis lassen sich mit dem Autogenen Training häufig positive Erfolge erzielen.

Zudem können Sie mit den in diesem Kurs erlernten Entspannungsmethoden Ängste abbauen (z.B. Prüfungsängste), Ihre Leistungsfähigkeit erhöhen, Ihr Selbstwertgefühl verbessern und Ihr Immunsystem stärken.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Isomatte und Decke oder Schlafsack mitbringen!

10 x dienstags, 19.45 - 21.15 Uhr  
 Beginn: 8. September 2020  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 20 UStd.; 65,- €

**T32270 Haan**

## HALTUNG

### Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule

Sylvia Hall

Funktionsgymnastik, die den ganzen Körper trainiert und einen Ausgleich zu oft einseitigen täglichen Belastungen bietet. Besonderer Wert wird in dieser Stunde auf die Stabilisierung der Wirbelsäule und den Ausgleich von Fehlhaltungen gelegt. Dabei werden die betroffenen Muskelgruppen nicht nur gekräftigt und gedehnt. Durch den gezielten Einsatz der Atmung und von Entspannungsübungen wird letztendlich ein effizienterer Muskeleinsatz erreicht, und damit auch im Alltag eine lockerere und entspanntere Haltung.

12 x montags, 19.15 - 20.15 Uhr  
 Beginn: 7. September 2020  
 Gymnastikraum des Helmholtz-Gymnasiums, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
 12 ZStd.; 69,- € (max. 50% Ermäßigung)

**T33080 Hilden**

12 x montags, 20.20 - 21.20 Uhr  
 Beginn: 7. September 2020  
 Gymnastikraum des Helmholtz-Gymnasiums, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
 12 ZStd.; 69,- € (max. 50% Ermäßigung)

**T33081 Hilden**

### Faszientraining für Einsteiger

Sylvia Hall



Faszien sind ein Bindegewebe, das den Körper komplett durchzieht. Sie umschließen und verbinden Muskeln und Organe; auch Knorpel und Knochen sind durch Faszien verbunden. Sie können Wasser speichern, sind extrem reißfest und gleichzeitig elastisch und für die Beweglichkeit unseres Körpers herausragend wichtig. Faszien sind noch vor der Haut unser größtes Sinnesorgan und melden Informationen über Bewegung, Lage, Spannung, Druck und Schmerzen ans Gehirn und das vegetative Nervensystem. Der Aufbau einer gesunden Faszie gleicht einer dreidimensionalen Scherengitterstruktur. Einseitige Bewegungen, Fehlhaltungen, Verletzungen und Inaktivität führt dazu, dass das Fasziengewebe seine energiereiche und geordnete Struktur verliert. Es bilden sich kleine Knötchen und Verklebungen, die Schmerzen und Unbeweglichkeit verursachen. „Eingerostet zu sein“ ist also vor allem der Zustand eines Körpers mit verklebten Faszien. Aber in jedem Alter gibt es Möglichkeiten, dagegen etwas zu tun, Elastizität und Beweglichkeit zu verbessern und dadurch Schmerzen zu verringern.

In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick in das Faszien-system und in ein ausgewogenes Faszientraining. Schwünge und federnde Bewegungen aktivieren alle Strukturen. Wir arbeiten mit Faszienrollen und Golfbällen und dehnen uns endlich einmal wieder in alle Richtungen, sodass das Bindegewebe gut ernährt und wieder strukturiert wird. Sie bekommen Tipps für Ihren Alltag und zu einer faszienfreundlichen Ernährung

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, dicke Socken (besser Antirutschsocken), eventuell ein Handtuch und eine Matte, und etwas zum Trinken.

Sonntag, 27. September 2020, 10.00 - 12.00 Uhr  
 Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)  
 2 ZStd.; 42,- € (keine Ermäßigung)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T33083 Hilden**

### Noch mehr Faszientraining Stretchen und Entspannen

Sylvia Hall



Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. T33083

Sonntag, 13. Dezember 2020, 10.00 - 12.00 Uhr  
 Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)  
 2 ZStd.; 42,- € (keine Ermäßigung)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T33084 Hilden**

### Irishes Faszientraining

Irmgard Woitas-Ern



Regelmäßiges Training kann helfen, Schmerzen durch verklebte Faszien zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern. Mit gezielten Übungen, Black Roll und Irish Reels & Airs geht es an die Faszien. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte wenn möglich eigene



Black Roll o. ä. mitbringen. Bequeme Kleidung (z. B. T-Shirt + Trainingshose) sowie Hallenschuhe oder ABS-Socken werden empfohlen.

10 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr  
 Beginn: 3. September 2020  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 10 ZStd.; 62,- € (max. 50% Ermäßigung)

**T33085 Haan**

## Wunderwerk Fuß

Thomas Bergfeld

Hat Ihnen schon mal jemand gesagt, Sie haben einen Senk-, Spreiz- oder Knickfuß? Haben Sie vielleicht einen Hallux Valgus, Plattfuß, brauchen Einlagen oder möchten es erst gar nicht so weit kommen lassen? Beschwerden sind oft vielfältig, langwierig und nicht selten folgt daraus eine mangelnde Bewegung, die uns die Freude am Leben nimmt. Wir können nicht mehr so weit gehen, müssen öfters Pausen machen und nehmen meistens an Körpergewicht zu - ein Teufelskreis entsteht.

In diesem Seminar erhalten Sie einen Handwerkskoffer an Informationen und Übungen rund um Ihre Füße. Durch die Kombination aus Theorie und Praxis bringen wir etwas „Licht ins Dunkel“. Mit vielen Übungen aus dem Faszientraining und dem Verständnis dafür, den Fuß spiralig und dynamisch zu bewegen, haben wir Einfluss auf den ganzen Körper. Sie können die Übungen logisch nachvollziehen und haben die Möglichkeit, die faszinierenden Erfolge die sich von den Füßen auf den gesamten Körper auswirken, direkt an Ihrem eigenen Körper zu spüren und wieder in Bewegung zu kommen. Zusätzlich erhalten Sie einen kleinen Gesamtüberblick über den Körper und mögliche Zusammenhänge, z.B. dass Schulterschmerz seinen Ursprung in den Füßen haben kann.

Bitte tragen Sie enganliegende und bequeme Kleidung und kommen mit uns barfuß in Bewegung (es ist auch möglich mit Stoppersocken teilzunehmen).

Der Dozent ist Orthopädietechnikermeister, Trainer, Sportler und berichtet aus eigener Erfahrung.

Weitere Informationen unter [www.bergfeld-bewegt.de](http://www.bergfeld-bewegt.de).

Samstag, 14. November 2020, 10.30 - 13.30 Uhr  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 3 ZStd.; 32,- € (keine Ermäßigung)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 8 / Max. 10 Teilnehmende

**T33086 Hilden**

Samstag, 30. Januar 2021, 10.30 - 13.30 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 3 ZStd.; 32,- € (keine Ermäßigung)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 8 / Max. 10 Teilnehmende

**T33087 Haan**

## GYMNASTIK & FITNESS

### “Body-Fitness“ für Frauen

Heike Dziwisch

Dieses Workout-Programm führt zu einer intensiven Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen und zur Verbesserung der eigenen Ausdauer. Einfache Kombinationen und intensives Arbeiten mit Handgeräten bringen garantiert jeden zum Schwitzen. Dazu gibt es motivierende Musik (und gute Laune).

Bitte Gymnastikmatte, feste Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

15 x montags, 17.25 - 18.25 Uhr  
 Beginn: 7. September 2020  
 Gymnastikraum des Helmholtz-Gymnasiums, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
 15 ZStd.; 65,- €

**T33230 Hilden**

### “Easy-Body-Fitness“ für Frauen

Heike Dziwisch

Sie würden gerne fitter sein und etwas für Ausdauer und Muskelaufbau tun, aber meistens ist der sportliche Anspruch bei anderen Kursanbietern zu hoch? Und der innere Schweinehund lässt Sie nicht gern allein trainieren? Dann gemeinsam in diesem Kurs: Zu motivierender Musik gibt es ein 45-minütiges Kompakt-Programm für den gesamten Körper - ganz nach dem Motto: Just do it! Hier werden Sie aufgebaut!

Bitte Gymnastikmatte, feste Turnschuhe und ein Getränk mitbringen und den inneren Schweinehund zu Hause lassen!

15 x montags, 18.25 - 19.10 Uhr  
 Beginn: 7. September 2020  
 Gymnastikraum des Helmholtz-Gymnasiums, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
 15 UStd.; 58,- €

**T33231 Hilden**

### Funktionsgymnastik für Frauen

Marlene Altmann

Ziel ist es, das Muskel- und Gelenkverhalten zu verbessern, um die Leistungsfähigkeit und die Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparates zu fördern. Für Bodenübungen bitte eine Matte oder Decke mitbringen.

12 x donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr  
 Beginn: 3. September 2020  
 Turnhalle der Don-Bosco-Schule, Thienhauser Str.24, Haan  
 12 ZStd.; 52,- €

**T33232 Haan**

### Minitrampolngymnastik



## Schwing Dich fit!

Marion Huhn

Trampoltraining ist schon lange nicht mehr nur etwas für Kinder, auch Erwachsene begeistern sich für das gelenkschonende Training. Leichte Bewegungsübungen und Gymnastik auf dem Minitrampolin wirken anders als auf festem Grund: Durch die Schwingungen auf einer weichen Matte ist das Training besonders schonend und vielseitig. Es fördert Beweglichkeit und Sicherheit! Es aktiviert den Lymphfluss, mobilisiert und kräftigt die Muskulatur, steigert Ausdauer, Fitness und Koordination. Der Gleichgewichtssinn und die Trittsicherheit werden gefördert und das Herz-Kreislaufsystem sanft harmonisiert.

Keine Angst - es geht nicht hoch hinaus! Auf Wunsch stehen zusätzliche Haltestangen für mehr Sicherheit zur Verfügung, und bei allen Übungen wird geholfen.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und Getränke mitbringen.

11 x montags, 16.00 - 16.45 Uhr  
 Beginn: 31. August 2020  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 11 UStd.; 65,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 8 Teilnehmende

**T33235 Haan**

## Mehr Lebensfreude durch Sport für Jedermann

Marlene Altmann

Gemeinsam macht Sport mehr Spaß! Ziele sind fit zu sein im Alltag und die Verbesserung der Beweglichkeit durch Gymnastik und Spiele. Musik und Handgeräte unterstützen uns dabei.

12 x donnerstags, 16.30 - 17.30 Uhr  
 Beginn: 3. September 2020  
 Turnhalle der Don-Bosco-Schule, Thienhauser Str.24, Haan  
 12 ZStd.; 52,- €

**T33236 Haan**

## SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

### Frauenselbstverteidigung

Mit Sicherheit kein Opfer sein

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Hilden

Gaby Müller-Richiusa

Wir werden uns in Theorie (am ersten Termin unter Einhaltung der ggf. noch geltenden Abstandsregeln) und Praxis (Corona-bedingt am zweiten Termin) mit der Selbstverteidigung auseinandersetzen.

Theoretische und praktische Anteile wechseln sich ab. Je nach Gruppenzusammenstellung können die Schwerpunkte entsprechend gesetzt werden. Themen wie Angsträume, Distanzen, Angriffspunkte, Einsatz der Stimme, Körpersprache und Techniken zur Verteidigung werden besprochen sowie in der Praxis geübt.

Im Praxisteil werden einfache und schnell erlernbare Techniken (z.B. einfache Hand- und Knietechniken), Lösetechniken gegen Kontaktangriffe sowie Training an den sogenannten Schlagpolstern durchgeführt.

Alter: 16 - 65 Jahre (auf Anfrage ggf. auch andere Altersklassen möglich). Normale Fitness ist ausreichend. Bitte Turnschuhe mitbringen. Die Dozentin ist langjährige Ju-Jutsu-Trainerin und besitzt die Kursleiterlizenz Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen vom Deutschen Ju-Jutsu Verband (DJJV)

Sonntag, 11. Oktober 2020, 9.30 - 16.00 Uhr  
 Sonntag, 10. Januar 2021, 9.30 - 14.00 Uhr  
 Stadtwerke Hilden Arena (Sporthalle), Grünstr. 4, Hilden  
 14 UStd.; 59,- €

**T33240 Hilden**

## FIT & AKTIV IM ALTER

Beweglichkeit, Erhalt oder Aufbau der Muskulatur und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems sind wichtig, um gesund und selbstständig zu sein und zu bleiben. Trainieren Sie mit Gleichgesinnten gezielt bestimmte Körperpartien und stärken Sie Ihre Muskulatur und Ihre Ausdauer. Beugen Sie so gesundheitlichen Problemen vor und sorgen wirkungsvoll und mit Freude für den Erhalt körperlicher Funktionen und Beweglichkeit.

Das Training ist auf den Grundelementen der Gymnastik - Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen - aufgebaut. Mit rhythmisch fließenden Bewegungsabläufen wird das Körperbewusstsein geschult und das Wohlbefinden gesteigert.

## Gymnastik für Senioren

Eva Knoche

12 x montags, 15.00 - 16.00 Uhr  
 Beginn: 7. September 2020  
 Nachbarschaftszentrum und Seniorentreff, St. Marien, Meide 2, Hilden  
 12 ZStd.; 50,- €

**T33310 Hilden**

Renate Hoffmann

12 x montags, 9.30 - 10.30 Uhr  
 Beginn: 7. September 2020  
 Haus am Park, Bismarckstraße 12a, Haan  
 12 ZStd.; 48,- €

**T33370 Haan**

12 x montags, 10.30 - 11.30 Uhr  
 Beginn: 7. September 2020  
 Haus am Park, Bismarckstraße 12a, Haan  
 12 ZStd.; 48,- €

**T33380 Haan**



Daniela Jung-Gaideczka

12 x dienstags, 9.30 - 10.30 Uhr  
 Beginn: 1. September 2020  
 Friedensheim Haan, Deller Str. 31, Haan  
 12 ZStd.; 48,- €

### T33390 Haan

12 x dienstags, 10.45 - 11.45 Uhr  
 Beginn: 1. September 2020  
 Friedensheim Haan, Deller Str. 31, Haan  
 12 ZStd.; 48,- €

### T33400 Haan

Marlene Altmann

12 x dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr  
 Beginn: 1. September 2020  
 Elisabeth-Strub-Haus,  
 Prälat-Marschall-Straße 58, Haan  
 12 ZStd.; 52,- €

### T33410 Haan

## Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule für Senioren

Sylvia Hall

Funktionsgymnastik mit Musik.

Die Wirbelsäule wird stabilisiert und Fehlhaltungen ausgeglichen. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt, sodass Kraft und Beweglichkeit erhalten bleiben und Alltagsbewegungen leichterfallen. Es gibt Tipps für die individuelle Körperhaltung und ökonomische Bewegungsabläufe. Wir üben im Stehen und Sitzen, und wir benutzen auch immer mal wieder kleine Handgeräte wie Bälle, Hanteln oder Therabänder. Kommen Sie bitte in bequemer Sportbekleidung und bringen Sie feste Schuhe mit.

Viel Spaß beim gemeinsamen Trainieren!

12 x donnerstags, 11.15 - 12.15 Uhr  
 Beginn: 10. September 2020  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal  
 12 ZStd.; 98,- € (max. 50% Ermäßigung)

### T33450 Hilden

## AQUAFITNESS

### Aquafitness

Marion Huhn

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser mit und ohne Geräte Arme, Beine, Gesäß, Rumpf und Ausdauer trainiert und für jedermann geeignet ist.

11 x donnerstags, 9.00 - 9.45 Uhr  
 Beginn: 3. September 2020  
 Hallenbad Haan, Alter Kirchplatz, Haan  
 11 UStd.; 79,- € (keine Ermäßigung)

### T33500 Haan

11 x donnerstags, 9.45 - 10.30 Uhr  
 Beginn: 3. September 2020  
 Hallenbad Haan, Alter Kirchplatz, Haan  
 11 UStd.; 79,- € (keine Ermäßigung)

### T33501 Haan

11 x donnerstags, 10.30 - 11.15 Uhr  
 Beginn: 3. September 2020  
 Hallenbad Haan, Alter Kirchplatz, Haan  
 11 UStd.; 79,- € (keine Ermäßigung)

### T33502 Haan

## TANZ

### Latein und Standard Gesellschaftstanz für Anfänger

Sven Reichelt

Anmeldung nur paarweise!

3 x samstags, 18.30 - 19.45 Uhr  
 Beginn: 31. Oktober 2020  
 Tanzschule Reichelt, Schwanenstraße 1-3, 40721 Hilden  
 3,75 ZStd.; 49,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

### T34001 Hilden

3 x samstags, 18.30 - 19.45 Uhr  
 Beginn: 9. Januar 2021  
 Tanzschule Reichelt, Schwanenstraße 1-3, 40721 Hilden  
 3,75 ZStd.; 49,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

### T34002 Hilden

### Linedance Modern/Country

Sven Reichelt

Anmeldung gerne auch einzeln!

3 x samstags, 18.30 - 19.45 Uhr  
 Beginn: 19. September 2020  
 Tanzschule Reichelt, Schwanenstraße 1-3, 40721 Hilden  
 3,75 ZStd.; 49,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

### T34003 Hilden



3 x samstags, 18.30 - 19.45 Uhr  
 Beginn: 28. November 2020  
 Tanzschule Reichelt, Schwanenstraße 1-3, 40721 Hilden  
 3,75 ZStd.; 49,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

## T34004 Hilden

### Discofox-Workshop für Anfänger

Sven Reichelt

Anmeldung nur paarweise!

Samstag, 5. September 2020, 18.00 - 20.00 Uhr  
 Tanzschule Reichelt, Schwanenstraße 1-3, 40721 Hilden  
 2 ZStd.; 24,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

## T34005 Hilden

Samstag, 30. Januar 2021, 18.00 - 20.00 Uhr  
 Tanzschule Reichelt, Schwanenstraße 1-3, 40721 Hilden  
 2 ZStd.; 24,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

## T34006 Hilden

### Lindy Hop - Anfängerkurs Spaß und gute Laune zu Swing-Musik

Cornelia Schoenwald / Ulrich Schoenwald

Lindy Hop ist Spaß pur! Der Tanz entstand um 1930 und gewinnt heute immer mehr Fans: Jung und Alt auf der ganzen Welt tanzen ihn mit größtem Vergnügen zum Swing von Glenn Miller bis Robbie Williams. Bringen Sie lockere Kleidung und Sportschuhe mit. Paarweise Anmeldung!

Samstag, 9. Januar 2021 und Sonntag, 10. Januar 2021,  
 jeweils 11.00 - 15.30 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
 9 ZStd.; 58,- € p.P. (keine Ermäßigung)

## T34090 Haan

### Lindy Hop - Fortgeschrittenenkurs Spaß und gute Laune zu Swing-Musik

Cornelia Schoenwald / Ulrich Schoenwald

Lindy Hop ist Spaß pur! Wer den Anfängerkurs (wird wieder im nächsten Semester angeboten) bereits besucht hat, kann sich hier mit uns einmal im Monat treffen, um Neues zu probieren und Bekanntes zu festigen. Bitte bringen Sie saubere Schuhe zum Wechseln mit. Anmeldung nur paarweise!

Donnerstag, 24.09.2020 , 29.10.2020 , 19.11.2020 ,  
 17.12.2020 , 14.01.2021  
 jeweils 19.00 - 21.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 10 ZStd.; 58,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

## T34091 Haan

## BOGENSPORT

### Einführung in das sportliche Bogenschießen für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahren

Klaus Lukat

Seit der Weltausstellung 1900 in Paris und dann regelmäßig seit den Olympischen Sommerspielen 1972 in München zählt der Bogensport zu den olympischen Präzisionssportarten. In diesem Workshop geht es um das sportliche Schießen mit Pfeil und Bogen. Mit modernen Sportbögen und Visier werden die Teilnehmer das Zentrum der Auflage treffen. Die Teilnehmer lernen, richtig zu zielen! Entgegen anderen olympischen Schießdisziplinen gibt es beim Bogenschießen keine starre Achse mit Kimme und Korn. Somit zählt diese Sportart zu den anspruchsvollsten Präzisionssportarten.

Der Workshop findet an zwei Tagen statt. Am Freitag wird die Technik erklärt und die Körperhaltung geschult. Am Samstag haben die Teilnehmer ausreichend Zeit, dieses dann praktisch umzusetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Allgemeine körperliche Grundfitness und sportliche Kleidung werden erwartet. Bögen, Pfeile und Schutzausrüstung werden gestellt. Die Teilnehmer müssen haftpflichtversichert sein. Der Workshop wird von einem erfahrenen und anerkannt qualifizierten Lizenz-Trainer geleitet.

Freitag, 9. Oktober 2020, 17.00 - 18.30 Uhr  
 Samstag, 10. Oktober 2020, 10.00 - 13.45 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 7 UStd.; 70,- € (keine Ermäßigung)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 5 / Max. 10 Teilnehmende

## T35091 Haan

Freitag, 15. Januar 2021, 17.00 - 18.30 Uhr  
 Samstag, 16. Januar 2021, 10.00 - 13.45 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 7 UStd.; 70,- € (keine Ermäßigung)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 5 / Max. 10 Teilnehmende

## T35092 Haan

## KLETTERN

### Einführungsworkshop: Knoten und Klettern

Abenteuer- & Erlebnissport „hoch hinaus“ ab





## 16 Jahren

Klaus Lukat

Beim Klettern wird der gesamte Körper trainiert, alle Muskelgruppen von den Fingerspitzen bis zu den Füßen werden gefordert. Es handelt sich somit sportlich betrachtet um ein ganzheitliches Training. Beim „Abenteuer- & Erlebnissport“ geht es um weit mehr als bei einem Besuch im Klettergarten. Im Klettergarten sind das Konzept und der Weg definiert und vorgegeben.

In diesem Workshop werden vorab die notwendigen Knoten erlernt, Sicherungen werden selber gesetzt und Bewegungsabläufe trainiert. Die Teilnehmer verlassen sich auf ihre eigenen Fertigkeiten, wenn es in die Höhe geht. Sicherheit und das Vertrauen in das eigene Handeln spielen dabei eine zentrale Rolle.

Der Workshop findet an zwei Tagen statt. Am Freitag erfolgen die Knotenkunde und die Einweisung in Gurt und Helm. Am Samstag haben die Teilnehmer ausreichend Zeit, dies praktisch umzusetzen und es geht „hoch hinaus“.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Allgemeine körperliche Grundfitness, sportliche Kleidung und Handschuhe werden erwartet. Jeder Teilnehmer erhält einen eigenen Gurt und Helm. Der Workshop wird von einem erfahrenen und anerkannt qualifizierten Lizenz-Trainer B geleitet.

Freitag, 11. September 2020, 17.00 - 20.00 Uhr  
 Samstag, 12. September 2020, 10.00 - 16.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 12 UStd.; 145,- € (keine Ermäßigung)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 5 / Max. 10 Teilnehmende

### **T35095 Haan**

Freitag, 2. Oktober 2020, 17.00 - 20.00 Uhr  
 Samstag, 3. Oktober 2020, 10.00 - 16.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 12 UStd.; 145,- € (keine Ermäßigung)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 5 / Max. 10 Teilnehmende

### **T35096 Haan**

## Vorbemerkungen zum Fachbereich

### 4 Verständigung

Deutsch und Fremdsprachen

im Semester II / 2020

**Zuständig für die Planung: Vanessa Gersonde-Löcher**

#### Fachbereich 4 Verständigung

Als neue Sprache bieten wir dieses Jahr **Japanisch, Türkisch** und **Deutsche Gebärdensprache** an und hoffen, dass diese neuen Sprachen gut angenommen werden.

Die kleineren Sprachen **Niederländisch, Isländisch** und **Chinesisch** sollen auch weiterhin angeboten werden. Obwohl **Kroatisch** im letzten Semester nicht gut angenommen wurde, wagen wir in leicht veränderter Form einen weiteren Versuch.

Die Sprachen **Englisch, Spanisch, Italienisch** und **Französisch** werden wie bisher fortgesetzt. Für Englisch und Spanisch wird es jeweils 2 neue Anfängerkurse geben, für Französisch und hoffentlich auch noch für Italienisch jeweils ein neuer Anfängerkurs.

Trotz der schwierigen Bedingungen haben wir wieder knapp 80 Sprachkurse und davon sind 20 neue Angebote. Die Highlights dieses Semester sind das englischsprachige Tasting südafrikanischer Weine „Taste the Summer of South Africa“ und der Liederabend mit Walter Weitz; dieses Mal erneut mit französischen Chansons.

Der Bereich **Deutsch als Fremdsprache** wird weiterhin nach den Vorgaben des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Wann und wie die Integrations- und Berufsbezogenen Kurse wieder starten können, ist leider noch nicht klar. Der DVV prüft zur Zeit die Optionen, wie die Fortsetzung der Deutschkurse gestaltet werden könnte. Wann und wie das in unserem Bundesland, in unserem Kreis und in unserer VHS umgesetzt werden kann, ist noch nicht klar. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass alle Deutschkurse vor den Sommerferien starten können, wir hoffen aber, mit den ersten Kursen bald starten zu können. Natürlich sollen sobald wie möglich die Deutschkurse im gewohnten Umfang angeboten werden.



## ENGLISCH ENGLISCH ZIELNIVEAU A1

### Englisch für Anfänger 1. Semester/A1.1 für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse



Carsten Kurte

Lehrmaterial: Easy English A1.1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520805-5)

Dieser Englischkurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und führt Schritt für Schritt zum Lernerfolg. Kurzweilig und mit lebendigen Einblicken in die englischsprachige Welt erlernen Sie die Sprache.

12 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr  
Beginn: 31. August 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
24 UStd.; 61,- €

**T42101 Hilden**

### English für die Reise A1 für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen



Elke Littmann

Lehrmaterial: Englisch für den Urlaub  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501546-3)

Sie planen eine Reise ins englischsprachige Ausland und wollen sich sprachlich dafür fit machen? In diesem Kurs geht es um typische Sprechsituationen im Urlaub. Sie lernen authentische Redewendungen und Wortschatz und trainieren die Kommunikation auf abwechslungsreiche Weise.

10 x montags, 19.45 - 21.15 Uhr  
Beginn: 26. Oktober 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
20 UStd.; 51,- €

**T42102 Hilden**

### Englisch für Anfänger 3. Semester/A1.1 für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Carsten Kurte

Lehrmaterial: Easy English A1.1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520805-5)

Dieser Englischkurs wendet sich an Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen und führt Schritt für Schritt zum Lernerfolg. Kurzweilig und mit lebendigen Einblicken in die englischsprachige Welt erlernen Sie die Sprache.

12 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 31. August 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
24 UStd.; 61,- €

**T42103 Hilden**

### Englisch für Anfänger 4. Semester/A1.2 für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Supriti Panigrahi-Meißner

Lehrmaterial: Let's enjoy English A1.2  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501632-3)

Dieser moderne Englischkurs wendet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen und führt Schritt für Schritt zum Lernerfolg. Spaß und Abwechslung kommen nicht zu kurz.

12 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 31. August 2020  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
24 UStd.; 61,- €

**T42104 Hilden**

### Easy English A2.1 group 1

Alexandra Schmid

Lehrmaterial: Easy English A2.1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520815-4) ab unit 5

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger/-innen. Sie würden in einem englischen Pub nicht verhungern, haben aber noch Hemmungen mit Ihrem Tischnachbarn zu plaudern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

13 x donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr  
Beginn: 3. September 2020  
Bürgerhaus Hilden, Mittelstraße 40, Hilden  
Raum 31  
26 UStd.; 67,- €

**T42201 Hilden**

### Easy English A2.1 group 2

Alexandra Schmid

Lehrmaterial: Easy English A2.1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520815-4) ab unit 5

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger/-innen. Sie würden in einem englischen Pub nicht verhungern, haben aber noch Hemmungen mit Ihrem Tischnachbarn zu plaudern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!



13 x donnerstags, 12.15 - 13.45 Uhr  
 Beginn: 3. September 2020  
 Bürgerhaus Hilden, Mittelstraße 40, Hilden  
 Raum 31  
 26 UStd.; 67,- €

**T42202 Hilden**

12 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Beginn: 31. August 2020  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 24 UStd.; 61,- €

**T42218 Hilden****ENGLISCH ZIELNIVEAU A2****Englisch 5. Semester/A2.1 in Haan  
für Teilnehmer/-innen mit A1/A2-Vorkenntnissen**

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English A2.1  
 (Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520815-4) ca. ab unit 10-11

Gemeinsam arbeiten wir am Niveau A2 und werden den Teil A2.1 abschließen.

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Das Lehrbuch ist lebensnah, lernspaßorientiert und die Grammatik steht im Hintergrund.

12 x montags, 12.00 - 13.30 Uhr  
 Beginn: 31. August 2020  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 24 UStd.; 102,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T42204 Haan****Englisch 5. Semester/A2.1 in Hilden  
für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen**

Werner Mäurers

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. T42204

12 x dienstags, 14.30 - 16.00 Uhr  
 Beginn: 1. September 2020  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 24 UStd.; 102,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T42205 Hilden****Refresh your English A2**

Elke Littmann

Lehrmaterial wird bekannt gegeben.

This course is for people who wish to refresh their knowledge of English. It includes conversation as well as work on grammar, vocabulary and listening.

New students are welcome.

**Englisch Auffrischung & Konversation A2**

Elke Littmann

Lehrmaterial wird bekannt gegeben.

Enjoy the English language by reading, listening and talking about travelling, sightseeing, hobbies, family, friends and other interesting topics.

12 x mittwochs, 19.40 - 21.10 Uhr  
 Beginn: 9. September 2020  
 Helmholtz-Gymnasium Hilden, Nebengebäude Sek. II, Raum 1, Am Holterhöfchen 26a, Hilden  
 24 UStd.; 61,- €

**T42220 Hilden****English for Travellers A2  
in den Herbstferien**

Alexandra Schmid

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger. Planen Sie einen Urlaub im Ausland? In 5 Sitzungen schauen wir uns die wichtigsten Vokabeln und Phrasen an, um so Ihr „Survival English“ etwas auf Vordermann zu bringen.

Montag, 19. Oktober 2020 bis Freitag, 23. Oktober 2020,  
 jeweils 10.00 - 11.30 Uhr  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
 10 UStd.; 43,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T42240 Hilden****Conversation in January A2**

Elke Littmann

Lehrmaterial wird von der Dozentin gestellt.

Sie haben schon einmal Englisch gelernt (ca. 4 Jahre Schulenglisch), wenn Sie aber spontan etwas sagen möchten, fühlen Sie sich unsicher? Nutzen Sie diesen intensiven Monat, um Ihren Wortschatz zu erweitern und vor allem zu sprechen.





4 x freitags, 17.00 - 18.30 Uhr  
 Beginn: 8. Januar 2021  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 8 UStd.; 21,- €

**T42250 Hilden**

## Englisch à la carte! A2.2/B1

Werner Mäurers



Lehrmaterial wird im Unterricht besprochen.

Die Teilnehmer/-innen bestimmen die Inhalte dieses Kurses! (Fast) alles geht: Texte aus dem Lehrbuch, Bücher, Magazine/Zeitungen, allgemeine so wie tagesaktuelle Gesprächsthemen, ausgewählte Grammatik, Sonderthemen... Einzige Voraussetzung: Sie sollten motiviert sein und prinzipiell frei sprechen können, aber müssen keinesfalls „perfekt“ sein.

12 x donnerstags, 19.15 - 20.45 Uhr  
 Beginn: 3. September 2020  
 Helmholtz-Gymnasium Hilden, Nebengebäude Sek. II, Raum  
 1, Am Holterhöfchen 26a, Hilden  
 24 UStd.; 102,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T42260 Hilden**

## Business English A2/B1 Kompakt Teil 1: geschäftliche Telefonate

Jasmin Rinn-Erskine



In diesem ersten von drei Teilen lernen Sie:  
 geschäftliche Telefonate führen  
 Telefonate/Telefonkonferenzen auf Englisch sind oft ein fester Bestandteil des Arbeitslebens. Um Unsicherheiten zu überwinden, geben wir Ihnen feste Redewendungen und einige Tipps an die Hand. Die 3 Teile Business Englisch Kompakt sind eine Reihe, jedoch in sich abgeschlossen und einzeln buchbar.

Samstag, 12.09.2020  
 jeweils 10.00 - 12.30 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 3 UStd.; 14,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T42291 Haan**

## Business English A2/B1 Kompakt Teil 2: geschäftliche E-Mails verfassen

Jasmin Rinn-Erskine



In diesem zweiten von drei Teilen lernen Sie:  
 geschäftliche e-Mails verfassen  
 Sie möchten Ihre e-mails korrekt und klar formulieren? Dann sind Sie hier richtig. Mit ein paar Hilfestellungen wird es Ihnen leicht gemacht. Die 3 Teile Business Englisch Kompakt sind eine Reihe, jedoch in sich abgeschlossen und einzeln buchbar.

Samstag, 19.09.2020  
 jeweils 10.00 - 12.30 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 3 UStd.; 14,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T42292 Haan**

## Business English A2/B1 Kompakt Teil 3: mündliche Präsentation halten

Jasmin Rinn-Erskine



In diesem dritten von drei Teilen lernen Sie:  
 mündliche Präsentation halten  
 Gehören Präsentationen zu Ihrem Aufgabengebiet? Mit mehr Selbstbewusstsein aufgrund von know-how werden Sie kompetent und sicher auftreten. Die 3 Teile Business Englisch Kompakt sind eine Reihe, jedoch in sich abgeschlossen und einzeln buchbar.

Samstag, 26.09.2020  
 jeweils 10.00 - 12.30 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 3 UStd.; 14,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T42293 Haan**

## ENGLISCH ZIELNIVEAU B1

### Let's enjoy English Grammar B1

Ulrike Lamade-Golz



Lehrmaterial: Let's Enjoy English B1 Grammar Course  
 (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501648-4)

Mit Spaß und Freude Grammatik lernen?  
 Der abwechslungsreiche „Let's Enjoy English Grammar Course“ macht's möglich. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen, die spielerisch und lebensnah die englische Grammatik lernen bzw. wiederholen und trainieren möchten. Leichte Konversation zu interessanten und aktuellen Themen kommen dabei nicht zu kurz.

12 x dienstags, 11.05 - 12.35 Uhr  
 Beginn: 1. September 2020  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 24 UStd.; 61,- €

**T42320 Hilden**



## Englisch Auffrischung & Konversation B1

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English B1.1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520819-2) ca. ab unit 5-6  
ergänzt durch weiteres Material

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und die Sprechhemmungen in der fremden Sprache abbauen? Wir verbinden Auffrischung und Kommunikation in entspannter Atmosphäre, ergänzt um Texte, freie Themen und Grammatik.

12 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 31. August 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7  
24 UStd.; 102,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T42325 Haan**

## Language and Conversation Training B1

Alexandra Schmid

Teaching material will be provided by the teacher.

This course will help you lose your fear of talking and become a confident speaker of English. Brush up some grammar, read interesting texts, extend your vocabulary. The focus will be on conversation.

12 x donnerstags, 10.35 - 12.05 Uhr  
Beginn: 3. September 2020  
Bürgerhaus Hilden, Mittelstraße 40, Hilden  
Raum 31  
24 UStd.; 102,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T42330 Hilden**

## Conversation in the morning B1

Rita Schäfer

Teaching material will be provided by the teacher.

We are a conversation circle of nice, open-minded members interested in discussing everyday topics as well as stories, articles, books and especially politics.

12 x mittwochs, 11.00 - 12.30 Uhr  
Beginn: 2. September 2020  
Bürgerhaus Hilden, Mittelstraße 40, Hilden  
Raum 34  
24 UStd.; 61,- €

**T42335 Hilden**

## English Refresher B1.1

Ulrike Lamade-Golz

Lehrmaterial: Let's Enjoy English B1.1  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501644-6)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die in entspannter Atmosphäre ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern wollen, um mehr sprachliche Sicherheit in Alltagssituationen und auf Reisen zu gewinnen.

12 x dienstags, 17.00 - 18.30 Uhr  
Beginn: 1. September 2020  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Nebengebäude Sek. II, Raum 1, Am Holterhöfchen 26a, Hilden  
24 UStd.; 61,- €

**T42370 Hilden**

## Englisch Auffrischkurs B1

Ado Petry

Lehrmaterial: Refresh Now B1  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-605189-7)  
Further teaching material will be provided by the teacher.

This course is focussed on speaking as well as grammar and vocabulary revision. You will consolidate your knowledge, improve your skills and become a more confident speaker.

12 x donnerstags, 10.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 3. September 2020  
Bürgerhaus Hilden, Mittelstraße 40, Hilden  
Raum 34  
24 UStd.; 61,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 10 / Max. 10 Teilnehmende

**T42380 Hilden**

## Englisch Auffrischung & Konversation B1/B2

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Key B2.1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-020814-2) ca. ab unit 4-5

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und die Sprechhemmungen in der fremden Sprache abbauen? Wir verbinden Auffrischung und Kommunikation in entspannter Atmosphäre, kombinieren freie Themen mit denen des Lehrbuchs. Auch Fortgeschrittene können hier noch profitieren.



12 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Beginn: 31. August 2020  
 Helmholtz-Gymnasium Hilden, Nebengebäude Sek. II, Raum  
 1, Am Holterhöfchen 26a, Hilden  
 24 UStd.; 102,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T42399 Hilden**

## ENGLISCH AUF HOHEM NIVEAU AB ZIELNIVEAU B2

### Englisch für Wiedereinsteiger B2

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Key B2.1  
 (Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-020814-2) ca. ab unit 3-4

Dieser Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger/-innen, die schon einmal auf fortgeschrittenem Niveau waren (vgl. B1), aber schon längere Zeit die Sprache nicht mehr aktiv benutzt haben. Die verschütteten Kenntnisse sollen wiederbelebt, neu strukturiert und ausgebaut werden.

12 x donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr  
 Beginn: 3. September 2020  
 Helmholtz-Gymnasium Hilden, Nebengebäude Sek. II, Raum  
 1, Am Holterhöfchen 26a, Hilden  
 24 UStd.; 102,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T42600 Hilden**

### English on the Move B1/B2

#### Düsseldorf Media Harbour

Ado Petry

A theme walk around a place of current and historical interest. From busy industrial port to service industries, new architectural highlights and entertainment.

For your preparation basic texts and vocabulary sheets will be sent to you in advance. Certain aspects of the Media Harbour will be compared to the famous London Docklands.

You are welcome to prepare a very short talk on a sight of your choice within the harbour area. This is no requirement, though.

To profit from this course you should be very interested in talking to the other members of the group regardless of your language correctness.

Please bring something to take notes and a mobile phone with a dictionary app, if you like. Please take care of suitable clothes as we will be outdoors most of the time.

Our meeting will finish with a drink in a nearby café if you like.

Treffpunkt: vor dem Hyatt Regency Hotel Düsseldorf, Speditionsstraße 19, 40221 Düsseldorf

jeweils .00 - .00 Uhr  
 Eigene Anfahrt  
 4 UStd.; 15,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T42470**

### Englisch Lektürekurs am Vormittag B1

Ulrike Lamade-Golz

Teaching material will be provided by the teacher.

In this course we read and discuss varied texts of medium difficulty from a wide range of fictional and non-fictional literature such as short stories, books, newspaper articles etc. Join this course and have fun.

12 x dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr  
 Beginn: 1. September 2020  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 24 UStd.; 61,- €

**T42500 Hilden**

### Wednesday Morning Conversation I/B2

Supriti Panigrahi-Meißner

Teaching material is supplied by the teacher. Presentation technology is sometimes used to bring sound and colour into the classroom.

This lively group enjoys discussing a wide variety of topics. We keep up-to-date with Brexit and other subjects affecting the Anglo-German world and explore seasonal customs in different countries. Short stories, art, sports, music, historical events and social media - you name it, we discuss it! Participants are invited to give a presentation on a subject of their choice as we try to see the world through other people's eyes.

12 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr  
 Beginn: 2. September 2020  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 24 UStd.; 61,- €

**T42609 Hilden**

### Wednesday Morning Conversation II/B2

Supriti Panigrahi-Meißner

Teaching material is supplied by the teacher. Presentation technology is sometimes used to bring sound and colour into the classroom.

This lively group enjoys discussing a wide variety of topics. We keep up-to-date with Brexit and other subjects affecting the Anglo-German world and explore seasonal customs in different countries. Short stories, art, sports, music, historical events and social media - you name it, we discuss it! Participants are invited to give a presentation on a subject of their choice as we try to see the world through other people's eyes.



## SOLLEN WIR DIREKT ALS KLEINGRUPPE PLANEN?

12 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr  
 Beginn: 2. September 2020  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 24 UStd.; 61,- €

### T42610 Hilden

## Let's get talking B2

Elke Littmann

Teaching material will be provided by the teacher.

This friendly informal course is designed for people who have a good knowledge of English and are looking for possibilities to improve their communication skills. You will have a lot of opportunities to talk about subjects that interest you. We will use texts, music, films and grammar games. Just come along and bring your ideas!

12 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
 Beginn: 1. September 2020  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
 24 UStd.; 61,- €

### T42650 Hilden

## Let's Talk I B2/C1

Ado Petry

Teaching material will be provided by the teacher.

This lively group is interested in a variety of subjects and enjoys discussions based on current news stories with an emphasis on politics, travel reports, short stories, and other short texts. New members are welcome.

12 x dienstags, 8.45 - 10.15 Uhr  
 Beginn: 1. September 2020  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7  
 24 UStd.; 102,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

### T42680 Haan

## Let's Talk II B2/C1

Ado Petry

Teaching material will be provided by the teacher.

This lively group is interested in a variety of subjects and enjoys discussions based on current news stories, travel reports, short stories, song lyrics and other short texts.

12 x dienstags, 10.25 - 11.55 Uhr  
 Beginn: 1. September 2020  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7  
 24 UStd.; 61,- €

### T42681 Haan

## Conversation B2/C1

current events and whatever else interests you



Carsten Kurte

Teaching material will be provided by the teacher. What should meaningful conversation be about? How about current events? This class is not about small talk, but about relevant topics, so current events are an obvious choice. On the other hand, relevance is also subjective. We don't always have to discuss subjects we've had enough of or which are depressing. Fun conversations about whatever interests many of us are always welcome in this class. Everyone is encouraged to bring their own topics into this, including use of old and new media.

12 x donnerstags, 17.15 - 18.45 Uhr  
 Beginn: 3. September 2020  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 24 UStd.; 102,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

### T42685 Hilden

## ENGLISCH - AKTIV ÄLTER WERDEN

### Englisch Refresher A2.2

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English A2.2  
 (Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520817-8) ca. ab unit 11-12

Möchten Sie Ihre schon fortgeschrittenen Englischkenntnisse auffrischen? Wir treffen uns in netter Runde, um stressfrei unsere Englischkenntnisse zu pflegen und auszubauen. Konversation und etwas Grammatik mit viel Vergnügen. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

12 x dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr  
 Beginn: 1. September 2020  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 24 UStd.; 102,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

### T42701 Hilden



## Englisch für Senioren - Refresher A2.2 in Haan

Helga Busch

Lehrmaterial: Easy English A2.2  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520817-8) ab unit 14

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen? Wir treffen uns in netter Runde, um stressfrei unsere vorhandenen Englischkenntnisse zu pflegen und auszubauen. Dabei üben wir leichte Konversation - mit viel Vergnügen.

10 x dienstags, 14.00 - 15.30 Uhr  
Beginn: 1. September 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
20 UStd.; 61,- €

**T42705 Haan**

## ENGLISCH - JUNGE VHS

### JungeVHS - Keep up your English B1 Fit für die Zentrale Abschlussprüfung in Klasse 10

Rainer Kadach

Dieser Kurs ist für Schüler geeignet, die sich auf die zentrale Abschlussprüfung in Englisch am Ende der Klasse 10 vorbereiten. Behandelt werden Übungsaufgaben zu den Kompetenzbereichen „Hörverstehen“, „Leseverstehen“ und „Wortschatz-Verfügbarkeit sprachlicher Mittel“. Außerdem werden wichtige grammatische Themen wiederholt (u.a. Zeiten und unregelmäßige Verben).

12 x dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 1. September 2020  
Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
24 UStd.; 45,- € (bereits ermäßigt)

**T42850 Haan**

## ENGLISCH MAL ANDERS

### Taste the summer of South Africa in a glass of wine

Volker Heße / Vanessa Gersonde-Löcher



Sie interessieren sich für südafrikanische Weine? Müssen Sie noch ein wenig an Ihren Englischkenntnissen arbeiten, um die englischen Bezeichnungen auf den Weinetiketten zu verstehen? Dann sind Sie hier genau richtig! Dieses Seminar in deutscher und englischer Sprache vermittelt Ihnen beides: Zunächst bekommen Sie eine Einführung in das Weinland Südafrika mit den wichtigsten Informationen zu Geschichte, Klima, Regionen und Rebsorten im Allgemeinen. Darüber hinaus lernen Sie englische weinspezifische Fachbegriffe und einige südafrikanische Weingüter im Speziellen kennen. Dabei werden sechs südafrikanische Weine verkostet und die Weine auf Englisch nach Aussehen, Geruch und Geschmack beschrieben.

Für die Teilnahme sind Englischkenntnisse der Niveaustufe A1 notwendig.  
Gebühr inkl. Weinprobe 6 Weine, Wasser, Brot und Unterrichtsmaterialien.

Freitag, 13. November 2020, 18.00 - 21.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
3 ZStd.; 40,- € Gebühr inkl. Weinprobe 8 Weine, Wasser, Brot  
und Unterrichtsmaterialien  
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an! Eine Anmeldung garantiert die Teilnahme bei hohem Interesse und eine Information über Ausfall/Verschiebung.

**T42990 Hilden**

## SPANISCH SPANISCH ZIELNIVEAU A1

### Spanisch für Anfänger 1. Semester/ A1.1 in Hilden am Wochenende für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



Josefa Mellado

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20488-7)

Für alle, die noch nie Spanisch gelernt haben und von Beginn an die Sprache erlernen möchten!

12 x samstags, 11.00 - 12.30 Uhr  
Beginn: 5. September 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
24 UStd.; 61,- €

**T43100 Hilden**

### Spanisch für Anfänger 1. Semester/ A1.1 in Haan für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Con gusto nuevo A1  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6)

Für alle, die noch nie Spanisch gelernt haben und von Beginn an die Sprache erlernen möchten!

12 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 1. September 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7  
24 UStd.; 61,- €

**T43101 Haan**



## Spanisch 2. Semester/A1.1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Blanca Richter

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20488-7)

Dieser Kurs ist für alle, die bereits geringe Vorkenntnisse haben.

12 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 2. September 2020  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Nebengebäude Sek. II, Raum  
2, Am Holterhöfchen 26a, Hilden  
24 UStd.; 61,- €

**T43102 Hilden**

## Spanisch 3. Semester/A1.1 in Haan für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20488-7) ab unidad 6

Kurz wiederholen wir das bereits Gelernte aus dem Vorsemester und setzen dann fort. Wir lernen in lockerer Atmosphäre Spanisch; alle gemeinsam in der Gruppe sowie in Kleingruppen.

12 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 31. August 2020  
Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
24 UStd.; 61,- €

**T43103 Haan**

## Spanisch 3. Semester/A1 in Hilden für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sonia Urbina

Lehrmaterial: Caminos A1 Neue Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0) ca. ab unidad 6

Für alle, die auch nach dem 2. Semester Spanisch weiter lernen möchten oder nun mit geringen Vorkenntnissen mit einsteigen möchten.

12 x mittwochs, 17.35 - 19.05 Uhr  
Beginn: 2. September 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
24 UStd.; 61,- €

**T43104 Hilden**

## Spanisch 4. Semester/A1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sonia Urbina

Lehrmaterial: Caminos A1 Neue Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0) ca. ab unidad 9

In netter Atmosphäre können Sie hier Ihre Spanischkenntnisse ausbauen.

12 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 1. September 2020  
Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
24 UStd.; 61,- €

**T43105 Haan**

## SPANISCH ZIELNIVEAU A2

### Spanisch 5. Semester/A2

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Con gusto nuevo A2  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514677-8)

Nach dem Buch „Con gusto nuevo A1“ möchten wir nun mit „Con gusto nuevo A2“ anfangen. Wir werden in lockerer Atmosphäre Spanisch lernen, wir wiederholen und erweitern Ihre Kenntnisse. Das neue Vokabular und die Grammatik üben wir in kleinen Gruppen und im Gespräch. Wichtig: Bringen Sie gute Laune mit!

12 x dienstags, 17.55 - 19.25 Uhr  
Beginn: 1. September 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7  
24 UStd.; 102,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T43205 Haan**

### Spanisch A2.1

Josefa Mellado

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A2 - Kurs- und Übungsbuch A2  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20489-4)

Wir starten mit einer kurzen Wiederholung der ersten Lektionen, so dass alle Interessierte, die bereits das Niveau A1 abgeschlossen haben, in diesen Kurs einsteigen können. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

12 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 3. September 2020  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Nebengebäude Sek. II, Raum  
6, Am Holterhöfchen 26a, Hilden  
24 UStd.; 61,- €

**T43216 Hilden**



## Spanisch Wiederholung A2

Tibimar Parisi-Ulke

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A2 Kurs- und Übungsbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20489-4)

Sie haben bereits Kurse auf A2-Niveau absolviert und möchten das Gelernte noch festigen und aufbauen? Es werden die wichtigsten Grammatikphänomene und Kommunikationsthemen wiederholt und geübt. Hierbei haben Sie die Möglichkeit, Wünsche und Bedürfnisse zu äußern. Dieser Kurs ist somit optimal für Sie! Durch abwechslungsreiche Texte und Aktivitäten werden Sie am Ende dieses Kurses das Niveau A2 abschließen. Viele Übungen dienen zur Festigung einer klar strukturierten Grammatik. Authentische Materialien mit interessanten landeskundlichen Inhalten regen zum freieren Sprechen an.

12 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr  
Beginn: 1. September 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
24 UStd.; 61,- €

**T43223 Hilden**

## SPANISCH ZIELNIVEAU B1

### Spanisch 14. Semester/B1

Sonia Urbina

Lehrmaterial: Caminos Neu B1  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514958-8) ca. ab unidad 3B

In netter Runde erarbeiten wir gemeinsam das Zielsprachniveau B1.

12 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 31. August 2020  
Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
24 UStd.; 102,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T43330 Haan**

### Conversación española avanzada B1-B2

Blanca Richter

Das Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer, die ihre guten Grundkenntnisse vertiefen und erweitern möchten. En este curso los participantes tienen la oportunidad de profundizar y actualizar sus conocimientos del idioma español.

12 x dienstags, 18.15 - 19.45 Uhr  
Beginn: 1. September 2020  
Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
24 UStd.; 102,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T43335 Haan**

## SPANISCH ZIELNIVEAU B2

### Spanisch für Fortgeschrittene B2 Vormittagskurs in Hilden

Tibimar Parisi-Ulke

Lehrmaterial: Nuevo Español en Marcha B2  
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-414503-0)

In diesem Kurs werden Sie langsam aber sicher Ihre Sprachkenntnisse von dem Niveau B1 auf das Niveau B2 erweitern. Besonders die kommunikativen Fähigkeiten und die Interaktion werden in diesem Kurs gefördert, indem wir aktuelle Themen behandeln. Außerdem werden Grammatikübungen sowie eine Selbstevaluierung am Ende jeder Lektion gemacht.

12 x dienstags, 10.30 - 12.00 Uhr  
Beginn: 1. September 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
24 UStd.; 61,- €

**T43631 Hilden**

### Spanisch für Fortgeschrittene B2 in Haan

Eva Bouscher-Keller

Das Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Para amantes del español que tengan buenos conocimientos de la lengua y que deseen mejorar la destreza oral, reforzar estructuras gramaticales y ampliar vocabulario a través de conversaciones amenas sobre lecturas y noticias así como debates sobre temas de actualidad.

12 x montags, 19.35 - 21.05 Uhr  
Beginn: 31. August 2020  
Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
24 UStd.; 102,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T43640 Haan**



## ITALIENISCH ITALIENISCH ZIELNIVEAU A1

### Italienisch für Anfänger 3. Semester/A1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Ida Scifo

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 1  
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-205438-9)

Erlernen Sie mit uns die italienische Sprache und bekommen Sie Einblicke in die italienische Kultur! Freies Sprechen und Verstehen stehen im Vordergrund, so dass Sie bald schon in der Lage sind, kleine Alltagsgespräche zu führen.

12 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 2. September 2020  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
24 UStd.; 61,- €

**T44103 Hilden**

### Italienisch 4. Semester/A1 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Con Piacere, A1  
(Klett-Verlag: ISBN 978-3-12-525180)  
Weitere Materialien werden zur Verfügung gestellt.

In heiterer, entspannter Atmosphäre wollen wir uns in lockerer Runde der italienischen Sprache widmen. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!  
Benvenuti!

13 x mittwochs, 10.35 - 12.05 Uhr  
Beginn: 2. September 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
26 UStd.; 67,- €

**T44104 Hilden**

### Italienisch 6. Semester/A1

Anna-Maria Altendorf

Lehrmaterial: Con Piacere, A1  
(Klett-Verlag: ISBN 978-3-12-525180) ca. ab lezione 8

12 x donnerstags, 10.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 3. September 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
24 UStd.; 61,- €

**T44106 Hilden**

## ITALIENISCH ZIELNIVEAU A2

### Italienisch Cominciamo A2

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Con Piacere A2  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525183-0)

Sie möchten Ihre Italienischkenntnisse auffrischen und die Sprechhemmungen in der fremden Sprache abbauen? Wir verbinden Auffrischung und Kommunikation, ergänzt um Texte und Grammatik, in heiterer, entspannter Atmosphäre!  
Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

13 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 31. August 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
26 UStd.; 110,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T44210 Hilden**

### Italienisch A2

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Con Piacere A2, Band 2  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525183-0)  
Weitere Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Sie möchten Ihre Italienischkenntnisse auffrischen und die Sprechhemmungen in der fremden Sprache abbauen? Wir verbinden Auffrischung und Kommunikation in entspannter Atmosphäre, ergänzt um Texte und Grammatik, wovon auch Fortgeschrittene noch profitieren können.

13 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr  
Beginn: 2. September 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
26 UStd.; 110,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T44223 Hilden**

## ITALIENISCH ZIELNIVEAU B1

### Italienisch für Fortgeschrittene B1 in Haan

Vita Maragliotti

Lehrmaterial: Con Piacere B1  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525186-1) ca. ab lezione 5

Bella Italia! Bello parlare italiano.  
In diesem Kurs können Sie ihre Vorkenntnisse festigen und ausbauen. Wir sind eine sehr fröhliche und offene Gruppe, die mit Spaß und



Liebe an der Sprache jedes Semester dazu lernt.  
Vor allem aber setzen wir uns jedes Semester thematisch immer wieder neue Ziele.  
Schauen Sie doch vorbei. Noi vi aspettiamo.

12 x mittwochs, 18.25 - 19.55 Uhr  
Beginn: 2. September 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
24 UStd.; 61,- €

## T44332 Haan

### Italienisch für Fortgeschrittene B1 in Hilden

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Con piacere B1  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525186-1)  
Weitere Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Dieser Kurs wendet sich an fortgeschrittene Lerner, die ihre guten Grundkenntnisse (in einer Kleingruppe) vertiefen und erweitern möchten. Es werden aktuelle Themen besprochen, aber auch grammatische Zusammenhänge kommen nicht zu kurz.

13 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 3. September 2020  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Nebengebäude Sek. II, Raum 5, Am Holterhöfchen 26a, Hilden  
26 UStd.; 110,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

## T44370 Hilden

## FRANZÖSISCH FRANZÖSISCH ZIELNIVEAU A1

### Französisch für die Reise - Teil 1 für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Bettina Spiekermann-Freitag

Lehrmaterial: Vive les vacances!  
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-107243-8)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die lernen möchten, sich im Urlaub zu verständigen.  
(Dies ist der 1. Teil, der im letzten Semester Corona-bedingt nicht stattfinden konnte. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen!)

8 x samstags, 9.30 - 12.00 Uhr  
Beginn: 5. September 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
24 UStd.; 102,- € längere Unterrichtszeit: 3 UE pro Termin  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

## T45001 Hilden

### Französisch 4. Semester/A1.1 für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Bettina Spiekermann-Freitag

Lehrmaterial: On y va! A1  
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-103325-5)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die systematisch die französische Sprache erlernen möchten. In Alltagssituationen werden gezielt die 4 Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben trainiert, wobei besonderer Wert auf die mündliche Kommunikation gelegt wird.

12 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 3. September 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
24 UStd.; 102,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

## T45103 Hilden

## FRANZÖSISCH ZIELNIVEAU A2

### Französisch 6. Semester/A2

Bettina Spiekermann-Freitag

Lehrmaterial: On y va! A2  
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-103351-4)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.  
Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen!

12 x freitags, 10.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 4. September 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
24 UStd.; 61,- €

## T45205 Hilden



## Französisch 9. Semester/A2

Chantal Plümacher

Lehrmaterial: On y va! A2  
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-103351-4)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die noch Schwierigkeiten haben, frei zu sprechen. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Sprechhemmungen abzubauen und das freie Sprechen zu üben. Vorgesehen sind u.a. das Lesen von Lektüren und Gespräche darüber sowie eine systematische Wiederholung der Grammatik.

12 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 1. September 2020  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Nebengebäude Sek. II, Raum 3, Am Holterhöfchen 26a, Hilden  
24 UStd.; 102,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T45208 Hilden**

## Conversation française facile A2

Chantal Plümacher

Lehrmaterial: A bientôt 2  
(Klett-Verlag, Kursbuch ISBN: 3-12-52931-0-3 und Arbeitsbuch ISBN: 3-12-52935-0-2)

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Förderung und Verbesserung der mündlichen Kommunikation. Daneben werden weiterhin die Grammatikkenntnisse wiederholt und aufgefrischt sowie das Lese- und Hörverständnis trainiert.  
A bientôt!

12 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 2. September 2020  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Nebengebäude Sek. II, Raum 3, Am Holterhöfchen 26a, Hilden  
24 UStd.; 61,- €

**T45215 Hilden**

## FRANZÖSISCHE KONVERSATION B2

### Conversation française B2

Chantal Plümacher

Conversation de „très bon“ niveau.  
Adieu le „stress“ de tous les jours. La porte se ferme, nous sommes en France! Hourra!! Dans une ambiance joyeuse venez:  
• Discuter (bien sûr qu'en Français) sur les événements français et mondiaux.  
• Lire les articles de journaux.  
• Réviser notre „belle“ grammaire.  
A bientôt!

12 x dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr  
Beginn: 1. September 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8  
24 UStd.; 61,- €

**T45600 Haan**

### Conversation française B2

Chantal Plümacher

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. T45600

12 x donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr  
Beginn: 3. September 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
24 UStd.; 61,- €

**T45632 Hilden**

### Conversation libre

Chantal Plümacher

Bienvenue dans notre conversation libre: c'est à dire que vous conversez librement, sans contrainte! C'est vous qui choisissez les thèmes qui nous motivent à discuter, à prendre part, ét à défendre nos idées. Un petit groupe sympathique vous attend! A bientôt!

4 x donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr  
Beginn: 7. Januar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
8 UStd.; 34,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T45640 Hilden**

## FRANZÖSISCH MAL ANDERS

### Chantons ensemble IV gemeinsam auf Französisch singen

Walter Weitz / Klaus Knierim

Nach den unterhaltsamen Mitsingveranstaltungen „Chantons ensemble I, II und III“ mit Ohrwürmern von „Nathalie“ bis „Non, je ne regrette rien“, laden Walter Weitz, Klaus Knierim und die VHS Hilden-Haan zu einem neuen Mitsingabend ein.

Walter Weitz, kabarettprobter Französischlehrer, spielt Gitarre und Banjo, singt und animiert das Publikum zum Mitsingen. Klaus Knierim schafft mit seinem Akkordeon das unverwechselbare französische Ambiente.

Bei „Chantons ensemble IV“ singen wir Unvergessenes von Gilbert Bécaud, von Georges Moustaki und Hugues Aufray, von Michel Polnareff und Tri Yann. Auch Juliette Gréco und Edith Piaf werden nicht fehlen.

Die Texte werden übersetzt (Überraschungen nicht ausgeschlossen) und projiziert, so dass alle leicht mitsingen können.

In der Pause können Kehle und Stimmbänder bei einem Glas Wein



oder einem anderen Getränk auf weitere Taten vorbereitet werden, und Sie wählen während der Pause Ihre musikalischen Favoriten für das Finale.

Freitag, 6. November 2020, 18.00 - 19.45 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
8,- € (Barzahlung vor Ort möglich)  
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an! Eine Anmeldung garantiert die Teilnahme bei hohem Interesse und eine Information über Ausfall/Verschiebung.

**T45990 Haan**

## NIEDERLÄNDISCH

### Niederländisch 3. Semester/A1.1 für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen

Tineke Brouwer

Lehrmaterial: Wat leuk Kursbuch A1  
(Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005460-2)

Haben Sie das erste und zweite Semester absolviert oder früher schonmal ein wenig Niederländisch gelernt und wollen nun Ihre Kenntnisse vertiefen und ausbauen? Dann sind Sie herzlich willkommen im dritten Semester Niederländisch!

Auf dem Programm stehen: Abwechslungsreiche Sprechübungen, das Vergrößern des Wortschatzes, mündliche und schriftliche Aufgaben, ein wenig Rechtschreibung und eine Menge Spaß. Landeskunde fehlt natürlich nicht und durch viele typisch niederländische „Eigenheiten“ werden Ihnen die Niederlande und die Niederländer ein Stück näher gebracht.

15 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 1. September 2020  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
30 UStd.; 76,- €

**T47003 Hilden**

### Niederländisch 7. Semester/A2

Tineke Brouwer

Lehrmaterial: Wat leuk Kursbuch A2  
(Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005461-9)

Wat is er leuker dan met enthousiaste medecursisten je woordenschat Nederlands uit te breiden en doormiddel van verschillende werkvormen verder te werken aan je lees-en schrijfvaardigheden. Voorop staat natuurlijk de gesproken taal, dus praten we veel met elkaar over dagelijkse situaties. Bovendien zullen we dit semester aandacht besteden aan enkele bijzonderheden uit de Nederlandse geschiedenis.

15 x dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr  
Beginn: 1. September 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
30 UStd.; 76,- €

**T47007 Hilden**

## ISLÄNDISCH

### Isländisch 2. Semester/A1.1

Jovana Stefansdottir

Lehrmaterial wird am 1. Tag bekannt gegeben.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits ein wenig Isländisch gelernt haben. Alle Teilnehmer mit Interesse an der isländischen Sprache und Kultur sind herzlich willkommen!

12 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 1. September 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
24 UStd.; 102,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T47102 Haan**

## CHINESISCH - MANDARIN

### Chinesisch Schnupperkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sandra Klefges



Lehrmaterial wird bekannt gegeben.

In diesem Schnupperkurs werden Sie alles lernen, was Sie schon immer über die chinesische Sprache wissen wollten. Wie ist die Sprache strukturiert? Gibt es überhaupt eine Grammatik in unserem Sinne? Warum macht der Ton eines Wortes einen Bedeutungsunterschied? Und wie sind die jahrtausende alten Schriftzeichen aufgebaut?

Der Kurs weckt aber auch den Spaß am Sprechen:

Wir üben, uns auf Chinesisch vorzustellen, nach dem Wohlbefinden zu fragen und kleine Smalltalks über verschiedene Themen zu halten.

Darüber hinaus erhalten Sie natürlich noch einen Einblick in Kultur und Denkweise der Bewohner des Reiches der Mitte.

5 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 7. Oktober 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
10 UStd.; 43,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T47301 Hilden**



## Chinesisch 3. Semester/A1.1 für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sandra Klefges

Lehrmaterial: Lóng neu A1-A2 Chinesisch für Anfänger  
Kursbuch (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528960-4)  
Übungsbuch (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528961-1) ca. ab Lektion 6

Lernen Sie auf Chinesisch (Mandarin) Alltagssituationen zu meistern: kleine Smalltalks halten, einkaufen, Geld wechseln etc. sind Themen, mit denen Sie vertraut gemacht werden.

Dazu werden die wichtigsten Schriftzeichen vermittelt. Selbstverständlich werden auch kleine Exkurse zu kulturellen Gegebenheiten nicht fehlen.

Der Kurs baut auf dem vorangegangenen Chinesischkurs auf und ist auch für neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Der Kurs findet 14-tägig statt  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
12 UStd.; 60,- € Mini-Gruppen-Angebot: Min. 3 / Max. 5 Teilnehmende  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 3 / Max. 5 Teilnehmende

**T47303 Hilden**

## TÜRKISCH

### Türkisch für die Reise Teil 1

Eylem Tas



Lehrmaterial wird bekannt gegeben.

In diesem Kurs bekommen Sie einen ersten Einblick in die türkische Sprache und die türkische Kultur. Ziel ist es, Sie möglichst schnell fit für erste, kleine Gespräche auf Türkisch zu bekommen.

Alle Türkeifreunde und Türkeurlauber sind herzlich willkommen!

12 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 31. August 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7  
24 UStd.; 102,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T47401 Haan**

## KROATISCH

### Kroatisch für die Reise Crash-Wochenende

Silva Marjanovic



Lehrmaterial wird am 1. Tag bekannt gegeben.

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie bekommen erste Einblicke in die kroatische Sprache und die kroatische Kultur. Alle Kroatienfreunde sind herzlich willkommen!

Freitag, 4. September 2020, 18.00 - 19.30 Uhr  
Samstag, 5. September 2020, 10.00 - 14.00 Uhr  
Sonntag, 6. September 2020, 10.00 - 12.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
10 UStd.; 43,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**T47501 Hilden**

## KROATISCH

### Kroatisch für die Reise Kompaktkurs

Silva Marjanovic



Lehrmaterial wird am 1. Tag bekannt gegeben.

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie bekommen erste Einblicke in die kroatische Sprache und die kroatische Kultur. Alle Kroatienfreunde sind herzlich willkommen!

Auf Wunsch kann der Kurs fortgesetzt werden.  
Für Interessierte mit Vorkenntnissen kann auf Anfrage ein Fortgeschrittenkurs eingerichtet werden.

5 x dienstags, 17.45 - 19.15 Uhr  
Beginn: 27. Oktober 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
10 UStd.; 43,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 5 / Max. 10 Teilnehmende

**T47502 Hilden**

## JAPANISCH

### Japanisch Schnupperworkshop am Wochenende für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Shingo Kohno



Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Sie planen eine berufliche oder private Reise nach Japan? Oder Sie haben aus anderen Gründen Interesse, Japanisch zu lernen, möchten zuvor aber etwas genauer wissen, was auf Sie zukommt? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an die japanische Sprache und Schrift.

Auf Wunsch kann der Kurs fortgesetzt werden.

Für Interessierte mit Vorkenntnissen kann auf Anfrage ein Fortge-



schrittenenkurs eingerichtet werden.

5 x samstags, 15.30 - 17.00 Uhr  
 Beginn: 5. September 2020  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 10 UStd.; 43,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 5 / Max. 10 Teilnehmende

**T47601 Hilden**

## Japanisch Schnupperworkshop für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Shingo Kohno

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Sie planen eine berufliche oder private Reise nach Japan? Oder Sie haben aus anderen Gründen Interesse, Japanisch zu lernen, möchten zuvor aber etwas genauer wissen, was auf Sie zukommt? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an die japanische Sprache und Schrift.

Auf Wunsch kann der Kurs fortgesetzt werden.

Für Interessierte mit Vorkenntnissen kann auf Anfrage ein Fortgeschrittenenkurs eingerichtet werden.



5 x montags, 16.00 - 17.30 Uhr  
 Beginn: 2. November 2020  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 10 UStd.; 43,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 5 / Max. 10 Teilnehmende

**T47602 Hilden**

## DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

### Deutsche Gebärdensprache Schnupperworkshop

Oliver Tietz

Sie haben schon einmal Personen auf der Straße beobachtet, die sich mit den Händen unterhalten haben oder im Fernsehen einen Beitrag gesehen, der in Gebärdensprache gedolmetscht wurde und fragen sich jetzt: „Was ist eigentlich Gebärdensprache? Und wie funktioniert die Kommunikation in dieser Sprache?“ In diesem Schnupperworkshop erhalten Sie einen ersten Einblick in die Gebärdensprache. Sie lernen nicht nur das Fingeralphabet zur grundlegenden Verständigung in der Gebärdenwelt kennen, sondern ebenso erste spannende Einblicke in eine Lebenswelt, die alles andere als „still“ ist!

Der Schnupperworkshop -mit einem hörenden Dozenten- ist ein idealer Einstieg in den Kurs „DGS I - Deutsche Gebärdensprache Teil 1“ .



Samstag, 12. September 2020, 10.30 - 13.45 Uhr  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 4 UStd.; 18,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende  
 Anmeldung erforderlich

**T47801 Hilden**

### DGS I - Deutsche Gebärdensprache für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Oliver Tietz



Der Kurs richtet sich an aufgeschlossene Menschen, die Freude und Interesse daran haben, erste Schritte in die Gebärdenwelt zu gehen! Im DGS I-Kurs werden Sie spielerisch an die nonverbale Deutsche Gebärdensprache herangeführt.

Kursinhalte:

- Einführung in die Gehörlosenkultur
- Fingeralphabet
- Übungen zu Gestik, Mimik und Körperausdruck in der DGS
- grundlegendes Vokabular zu unterschiedlichen Themenbereichen
- kurze Dialogübungen
- Überblick über die verschiedenen Sprachelemente der DGS

Lassen Sie sich ein, in die Welt „jenseits der Stille“ .

Der DGS I-Kurs wird von einem hörenden Dozenten geleitet.

Bei entsprechendem Interesse ist für das kommende Semester ein fortführender DGS II-Kurs geplant, der dann auch von Interessierten mit Vorkenntnissen besucht werden kann.

10 x dienstags, 17.45 - 19.15 Uhr  
 Beginn: 22. September 2020  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
 20 UStd.; 85,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich

**T47802 Hilden**

## GRIECHISCH

**Leider können in diesem Semester die Griechischkurse nicht fortgesetzt werden.**

## Vorbemerkungen zu den Fachbereichen 5, 6 und 7.

Fachbereichsleitung: Dr. Frank Lungenstraß

Im **Bereich der beruflichen Bildung (Kurs-Nr. T55000 ff.)** werden einerseits die bisherigen Angebote für Business- und Firmenschulungen fortgeführt bzw. bedarfsorientiert ausgeweitet, andererseits Angebote zur beruflichen Entwicklung verfolgt.

Bedingt durch die Corona-Krise wurden aber einige Angebote sicherheitshalber auf das Frühjahr 2021 verschoben um bisherige und aufeinander aufbauende Kurse zunächst zu Ende zu bringen. Dies gilt insbesondere für die Seminarreihe „Finanzbuchführung“ (T55300 ff.)

Neu sind Angebote zum Gedächtnistraining (T55108), Smalltalk (T55120) und „Arbeiten im Home-Office“ (T55201). Dieses Seminar wird als kombinierte Präsenz- und Online-Schulung stattfinden. Diese Abläufe passen gerade im Moment sehr gut in die Lebens-Realität(en) der Teilnehmenden.

Die Resonanz auf diese Angebote ist nach wie vor sehr unterschiedlich – offenbar erwarten die Teilnehmer diese Themenfelder nicht unbedingt bei der VHS, so dass eine intensive Werbung und kontinuierliches Feedback sehr wichtig ist. Inwieweit sich dies im kommenden Semester umsetzen lässt, ist natürlich nicht abzusehen.

Im **EDV-Bereich (Kurs-Nr. T58000 ff.)** werden auch im kommenden Semester wie bisher attraktive Nischen gesucht und neue Themen angeboten. Gerade Intensivkurse bzw. Kleingruppenangebote sind hier gefragt. Grundlagenkurse für Microsoft Windows 10 und Microsoft Office 2016 werden für verschiedene Zielgruppen und mit unterschiedlichen Schwerpunkten nach wie vor angeboten, allerdings sind diese eher schwach besucht. Bei Aufbaukursen- und -Seminaren sieht dies etwas anders aus, weswegen hier das Angebot im Wesentlichen beibehalten wird. Einzelne Schulungen (Word, Excel) wurden jedoch mangels Nachfrage aus dem Programm genommen.

Neben den genannten Veranstaltungen ist im 2. Semester 2020 auch ein Angebot zum Jahresthema „Realität(en)“ im Angebot.: Erneut aufgegriffen und wieder angeboten wird der Einsteigervortrag zur virtuellen Realität (T58601) mit dem Ziel, hier Teilnehmer\*innen für einen späteren Workshop zu gewinnen. Diese Veranstaltung hatte recht kurz vor dem Corona-Shutdown eine gute Teilnehmerzahl, die nächsten Schritte konnten aber nicht mehr umgesetzt werden.

Auch für die „Junge VHS“ gibt es ein neues Seminar zum Jahresthema: Unter der Kursnummer T58311 bieten wir das bisherigen Seminar „Fit am PC“ nun auch als kombinierte Online-und Präsenzveranstaltung an.

Im **Bereich Schulabschlüsse (Kurs-Nr. S600 ff.)** werden im kommenden Semester die Angebote im bisherigen Umfang fortgeführt, Änderungen sind nicht geplant. Es laufen damit zwei Kurse zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses (T608 Nachmittags, T610 Abends) sowie je einen Tageslehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses Klasse 9 (T612) bzw. zum Erwerb des mittleren Schulabschlusses in 18 Monaten (T611). Die Lehrgänge T611 und T612 werden über den Europäischen Sozialfonds (ESF) finanziert.

Zum **Fachbereich 7** (Berufsqualifizierung, Firmenschulungen) ist im Moment keine Veränderung absehbar.



## MOTIVATION, KONZENTRATION, GEDÄCHTNISTRAINING

### VHS-Intensiv: Erfolg beginnt im Kopf Mental stark, motiviert und leistungsfähig

Monika Scherbaum

Erfolg ist eine Frage der Einstellung - wenn der Kopf nicht mitspielt, kommt auch die berufliche und persönliche Weiterentwicklung nicht zum Tragen.

Dieses Seminar macht Ihnen klar, worauf es wirklich ankommt, um das zu erreichen, was wirklich wichtig ist. Sie lernen zum Beispiel, mit Misserfolgen umzugehen, denn Misserfolge haben ihre Ursache fast immer in uns und nicht in der Aussenwelt. Ihre innere Klarheit, Ihre emotionale Stärke und Ihre kommunikative Kompetenz sind die Kerneigenschaften dafür, das auch Sie eine beeindruckende Persönlichkeit werden. Lernen Sie die Schlüsselfaktoren kennen, um sie wie selbstverständlich in Ihren Alltag einzubinden. Dann steht Ihrem Erfolg nichts mehr im Wege.

- Erkennen des persönlichen Potenzials
- Welche Bedeutung hat das Unterbewusstsein
- Wie lässt sich das Unterbewusstsein steuern?
- Selbstmotivation - Programmierung zum Erfolg
- Ruhe und Kraft für eigene Visionen erlangen
- Ziele setzen und erreichen durch Strategien und Planung
- Emotionen richtig steuern
- Stärkung der Überzeugungskraft

Die Dozentin ist Gedächtnis- und Kommunikationstrainerin und Cheftrainerin des Roland Geisselhart Team NRW

Samstag, 07.11.2020, jeweils 10.00 - 16.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
8 UStd.; 87,- €

**T55107 Hilden**

### VHS-Intensiv: Keine „30“ mehr - trotzdem geistig fit Durch Bewegung und Denken geistig fit bleiben

Monika Scherbaum

Viele Jahre am Arbeitsplatz immer höchste Leistung bringen, immer flexibel und fachlich fit zu sein, das powert oft im Laufe der Jahre aus. Auch ohne Vitaminpillen können Sie sich aber motivieren und positiv gestimmt Ihren Tag gestalten.

Gedächtnistraining und körperliche Aktivitäten wirken sich nicht nur positiv auf die körperliche Beweglichkeit, sondern auch auf die Gedächtnis- und Konzentrationsleistung des Gehirns aus.

In diesem Seminar werden Techniken und Methoden vermittelt in Verbindung mit Bewegungsübungen, die sich positiv auf Ihre Hirntätigkeit auswirken. Sie lernen strukturiert Wissen aufzunehmen, speichern und bei Bedarf abrufen können. Faktenwissen, Namen und Gesichter einprägen, Einkaufslisten, Telefonnummern und Termine merken, wird Ihnen schnell und leicht gelingen.

- Merkfähigkeit, Konzentration, Kreativität und Wahrnehmung

- Mnemotechniken, Visualisierungen
- Bewegungs- und Koordinationsübungen
- Stress als „Energiekiller“ ausschalten
- Stärken und Fähigkeiten erkennen
- Die Wichtigkeit der Ernährung
- Das Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis trainieren
- Methoden der Informationsverarbeitung
- To-do-Listen, Argumente, berufliche Anforderungen immer präsent haben
- Sicheres Einprägen von Gesichtern und Namen
- Das Gedächtnis dauerhaft fit halten

Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin und Cheftrainerin des Roland Geisselhart Team NRW

Samstag, 26. September 2020, 10.00 - 16.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
8 UStd.; 87,- €

**T55108 Hilden**

## AUFTRITT & PERSÖNLICHKEIT

### VHS-Intensiv: Stimmtraining Ihre Stimme - Ihre Wirkung - Ihr Auftritt

Dagmar Kasel

Kennen Sie das?

- In stressigen Situationen rutscht ihre Stimme unangenehm nach oben
  - Sie möchten lauter und mit mehr Klang sprechen
  - Ihre Stimme zittert bei Aufregung
  - Sie möchten gerne sicherer und selbstbewusster wirken
- Dann kann Ihnen dieses Seminar wertvolle Tipps und Hilfestellungen geben.

Die Stimme ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Mit dem Klang unserer Stimme können wir Sympathien wecken. Mit der richtigen Betonung und einer angenehmen Tonmelodie erzielen wir Aufmerksamkeit. Dieses Seminar enthält viele praktische Übungseinheiten zur Artikulation und Betonung, zur Körperhaltung, zum Erlernen der Bauchatmung und zum Trainieren und Pflegen der Stimme. Ihr Sprechen wird dadurch deutlicher, pointierter und lebendiger. Sie lernen einfache Techniken kennen, wie Sie den Klang Ihrer Stimme verbessern und sich dadurch in Konferenzen, Vorträgen oder in Gesprächen besseres Gehör verschaffen können.

Die Dozentin arbeitet schon viele Jahre als selbstständige Trainerin in den Bereichen Kommunikation und Emotionale Kompetenz. Auf den Zusammenhang zwischen Körper, Atmung und Stimmwirkung legt sie dabei besonderen Wert.

2 x donnerstags und freitags, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 26. November 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
8 UStd.; 72,50 €

**T55110 Hilden**



## VHS-Intensiv: Starker Auftritt Redeangst und Lampenfieber in den Griff bekommen

Dagmar Kasel

Viele Menschen leiden unter Lampenfieber, in unterschiedlicher Intensität. Das führt häufig dazu, dass Redesituationen gemieden werden. Schon der Gedanke daran, in einer Besprechung etwas zu sagen oder etwas präsentieren zu sollen, führt zu Symptomen wie Hitze, Herzklopfen, zittrige Stimme, angstvolle Gedanken. In diesem praxisorientierten Workshop werden Sie Techniken für einen konstruktiven Umgang mit der Redeangst erlernen, der dazu führt, dass die Redeangst nach und nach weniger wird.

- Wie kann ich diesen Teufelskreis durchbrechen
- Atemtechniken, denn „die Atmung ist der Feind der Angst“
- Erkennen und Beeinflussen der eigenen Körpersprache, um mehr Sicherheit zu erlangen und sicherer zu wirken
- Mentales Training als Instrument der Verhaltensveränderung und Vorbereitung auf Redesituationen

Sie werden in vielen kleinen Schritten/Übungen immer wieder vor die Seminargruppe treten, sich ausprobieren und das Gelernte sofort erproben und anwenden. Alle Übungen sind freiwillig, auch wer manchmal nur zuschauen möchte, ist herzlich eingeladen.

2 x donnerstags und freitags, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 29. Oktober 2020  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
8 UStd.; 72,50 €

**T55113 Haan**

## JungeVHS - Selbstbewusst und souverän auftreten Rhetorik für junge Leute von 15 bis 21 Jahren

Monika Scherbaum

Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit sind keine natürlichen Begabungen. Die Beherrschung von rhetorischen Kenntnissen ist hilfreich bei Prüfungen, Vorträgen, Diskussionen und mündlichen Beiträgen. Aber auch und gerade bei mündlichen Prüfungen wie beim Abitur ist ein überzeugender und souveräner Auftritt sehr bedeutsam. Ein gekonnter Auftritt in schulischen und beruflichen Bereichen stärkt das Selbstbewusstsein in die eigenen Fähigkeiten, bewirkt Anerkennung und verleiht Selbstsicherheit.

- Umgang mit Lampenfieber und Stress-Situationen
- Atem, Stimme, Gestik und Mimik - positive Ausstrahlung
- Stimmklang, Silben-, Wort- und Satzbetonung
- Selbstbewusst und überzeugend einen Standpunkt vertreten
- Kennenlernen verschiedener Argumentationsarten
- Faire und unfaire Argumente, Killerphrasen, Totschlags-Argumente
- Selbstsicher einen Standpunkt seines Fachgebietes präsentieren

Die Dozentin ist Gedächtnis- und Kommunikationstrainerin und Cheftrainerin des Roland Geisselhart Team NRW

Samstag, 19. September 2020, 10.00 - 16.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
8 UStd.; 67,- €

**T55115 Hilden**

## Smalltalk - Privat und im Beruf

Christoph Dahms



Viele Menschen wollen sich gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, vielleicht auch flirten und eine angenehme Zeit miteinander verbringen. Wir werden Strategien aufzeigen, mit denen Sie Nähe in Gesprächen aufbauen. Sie werden trainieren, fesselnd von sich und Ihren Erlebnissen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen. Dadurch können Sie lockere Beziehungen herstellen, aus denen sich leicht mehr entwickeln kann.

Seminarinhalte:

- Spaßthemen für den lockeren Gesprächseinstieg nutzen
- Kontakt und Nähe aufbauen
- mit fremden Menschen in Kontakt kommen
- eigenes Leben interessanter gestalten und darüber reden
- körperlich fit werden
- offene und versteckte Komplimente machen
- eigene Attraktivität steigern
- mit Spielen in der Kommunikation richtig umgehen
- witzig, spontan und unterhaltend sein
- kreativer werden und fantasievoller formulieren
- Erfahrungsaustausch mit Teilnehmern und Trainer
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Wenn gewünscht, können die Teilnehmenden zum Preis von 14 € ein zum Thema passendes Trainingsbuch im Seminar erwerben. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Gebührenermäßigung nicht möglich.

Dienstag, 22. September 2020, 17.30 - 21.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
3,75 ZStd.; 49,- €

**T55120 Hilden**



## Arbeiten im Homeoffice - Smart Working

### Der Arbeitsmarkt im Wandel

Gabriele Schramm



Flexiblere Formen der Zusammenarbeit, das sogenannte Smart Working sind in diesen Zeiten besonders aktuell und angesagt. Zum heimischen Arbeitsplatz gehören neben dem Computerarbeitsplatz, alles was eine Kommunikation über Grenzen und Zeitzonen hinweg möglich macht.

In diesem Kursangebot erklären wir, wie es im Homeoffice am besten funktioniert und technischen Hilfsmittel die Arbeit erleichtern. Betrachten verschiedene Tools die Videokonferenzen möglich machen, und erklären, wie Arbeitsschritte für alle nachvollziehbar dokumentiert werden können.

Das erwartet Sie:

- Homeoffice - wie richte ich meinen Arbeitsplatz ein?
- Wichtige Tools, die Homeoffice erst ermöglichen
- Workflow für produktives Arbeiten im Homeoffice
- Meeting-Situationen im Praktischen - worauf es zu achten gilt

**Der Kurs findet als Präsenz- und online Schulung statt.**

Samstag, 05.09.2020, Präsenztermin in der VHS  
Sonntag, 06.09.2020, Online-Termin

jeweils 10.00 - 15.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
9 UStd.; 45,00 €

**T55201 Hilden**

## TASTSCHREIBEN

### Tastschreiben am PC - kompakt

Saskia Lisann Weck

Um das Tastschreiben blind zu beherrschen, benötigt man auf herkömmliche Art mindestens 30 bis 40 Unterrichtsstunden. Ein Trainingsprogramm, welches auf neuartigen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert, führt zu einem wesentlich schnelleren Erlernen der Tastatur durch eine enorme Lernbeschleunigung! Bei dieser Methode werden Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis gleichzeitig aktiviert und somit das gesamte Tastaturfeld schnell und präzise eingepägt. Dabei werden Sprache und Musik harmonisch miteinander verbunden, mit den Bildern des abstrakten Lehrstoffes verknüpft und vor dem geistigen Auge visualisiert. Dieser Vorgang wird als „Lernen mit Assoziationen“ bezeichnet.

Lernen Sie das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand! Sie werden begeistert sein! Teilnehmeralter von 8 - 88 Jahren!

Samstag, 31.10.2020 , 07.11.2020, jeweils 16.00 - 18.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
4 ZStd.; 49,- € (incl. 20,- € für Lehrmaterial)  
ermäßigte Gebühr für Schüler/Studenten: € 39,-

**T55203 Hilden**

## JungeVHS - Tastschreiben am PC - kompakt für Jugendliche

Saskia Lisann Weck

Kursbeschreibung s. T55203

Die Gebühr ist bereits ermäßigt und beinhaltet die Schulungshefte.

Samstag, 21.11.2020 , 28.11.2020 , jeweils 16.00 - 18.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
4ZStd.; 39,- € (incl. 20,- € für Lehrmaterial)

**T55205 Haan**

## KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG FINANZBUCHFÜHRUNG

### Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (Xpert Business)

Brigitte Weck

Die gesamte Ausbildung umfasst die Module Finanzbuchhaltung 1-3, wobei die Module 1 und 2 in den beiden letzten Semester bereits stattgefunden haben.

Ein Einstieg in das dritte und letzte Modul (Buchführung am PC) ist wegen des praktischen Unterrichtes im Prinzip möglich. Wegen der erforderlichen Prüfungen ist es aber nicht mehr möglich, das Gesamt-Zertifikat zu erwerben. Bei Interesse nehmen Sie aber bitte Kontakt mit uns auf, damit wir die Möglichkeiten individuell prüfen können.

**Ein neuer Kurs mit allen Modulen wird 2021 wieder angebote.**

Eine 50% Förderung durch den Bildungsscheck oder die Bildungsprämie ist möglich, auch hierzu beraten wir Sie gerne. Eine Gebührenermäßigung ist für diesen Kurs leider nicht möglich.

Bitte beachten Sie die Informationen und Terminangaben bei Kurs T55303

**T55300 Hilden**



## Finanzbuchführung 3 - EDV XPert Business Zertifikat

Brigitte Weck

Dieser Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung mit der Buchführungssoftware Lexware und setzt dabei Vorkenntnisse voraus, wie sie in den Modulen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt werden.

Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen im In- und Ausland werden am PC geübt.

Inhalte:

- Einrichten einer Firma mit den erforderlichen Stammdaten, Firmenstammdaten, Sachkontenstammdaten, Personenkontenstammdaten
- Vorkontieren, Buchen und Dokumentieren von regelmäßigen Buchungen (auch EU und Drittland)
- Bestandsveränderungen
- Abgrenzungsbuchungen
- Abschreibungen
- Buchen von Gehaltsabrechnungen
- Buchen von Anzahlungen
- Buchen von Forderungsausfällen
- Anzeigen und Ausdrucken von Listen und Auskünften: Kontoauszüge, Offene Posten, Sachkontenlisten, Debitoren- und Kreditorenlisten, Saldenlisten, Offene Posten-Listen
- Erstellen der Umsatzsteuervoranmeldung
- Periodenabschluss
- Vorbereitung Jahresabschluss
- Interpretation betriebswirtschaftlicher Auswertungen.

Ziele des Kurses sind:

- das Beherrschen der Struktur und Systemlogik der praktischen Buchführung am PC unter Einsatz der Buchhaltungssoftware Lexware
- die Fertigkeit, mit der Buchführungssoftware Lexware selbstständig zu arbeiten und alle laufenden Geschäftsvorfälle zu buchen
- die Fähigkeit, Auswertungen zu drucken und zu interpretieren sowie Abschlüsse durchzuführen.

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen; über die bestandene Prüfung erhalten Sie das Xpert Business-Zertifikat „Finanzbuchführung 3 - EDV“ bzw. in Verbindung mit dem Zertifikat „Xpert Business Finanzbuchführung 2“ den Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)“.

In der Kursgebühr ist das Lehrmaterial des EDU-Mediaverlags enthalten.

Zu der Förderungsmöglichkeit über Bildungsscheck oder Bildungsprämie vgl. T55300. Für diesen Kurs ist keine Gebührenermäßigung möglich.

10 x montags und donnerstags, 17.00 - 20.00 Uhr  
Beginn: 21. September 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
40 UStd.; 199,- €

**T55303 Hilden**

## Prüfung - Finanzbuchführung 3 XPert Business Zertifikat

Brigitte Weck

Bei bestandener Prüfung erhalten Sie das Xpert Business-Zertifikat „Finanzbuchführung 3 - EDV“ bzw. in Verbindung mit dem Zertifikat „Xpert Business Finanzbuchführung 2“ den Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)“.

Montag, 16. November 2020, 17.00 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
4 UStd.; 59,- €

**T55306 Hilden**

## BERUFLICHE ENTWICKLUNG

### JungeVHS - Die beste Lücke deines Lebens Auslandsaufenthalte mit AIFS

Anna Peter

In Kooperation mit AIFS Deutschland - American Institute For Foreign Study

Das Abi oder Bachelorstudium ist geschafft, die Ausbildung oder das Studium beendet. Jetzt möchtest du einfach mal raus aus Deutschland und das nicht nur für ein paar Wochen. Neue Länder und Kulturen kennenlernen, internationale Freundschaften knüpfen, Sprachkenntnisse aufpolieren, den eigenen Horizont erweitern & persönliche Entfaltung sind nur einige Vorteile, die ein Auslandsaufenthalt mit sich bringt.

AIFS ist führender Anbieter im Bereich Educational Travel und unterstützt die Teilnehmenden sowie deren Familien vor, während und nach ihrem Auslandsaufenthalt in allen Belangen. Verschaffe dir zusammen mit Freunden und Eltern einen ersten Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten:

- Au Pair mit Aufgaben in der Kinderbetreuung und als Familienmitglied in einer Gastfamilie
- Reisen und Arbeiten nach Lust und Geldbeutel mit dem Working-Holiday-Visum
- ehrenamtliches Engagement in Freiwilligenprojekten im Natur- und Umweltschutz oder im sozialen Bereich
- Sommerjobs, Auslandspraktika und Farmaufenthalte
- Studium an einer renommierten Hochschule im Ausland
- Adventure Trips

Zielgruppe der Veranstaltung sind junge Erwachsene von 16 bis 30 Jahren und deren Eltern.

Mittwoch, 9. Dezember 2020, 19.00 - 20.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
2 UStd.; gebührenfrei

**T55408 Hilden**



## Ich mache mich selbständig - aber wie?

In Kooperation mit dem **STARTERCENTER NRW** beim **Kreis Mettmann**

Lars Brede

Sie möchten sich selbständig machen und sich vor einer Existenzgründung einen ersten Überblick über die nötigen Schritte verschaffen?

In dieser Veranstaltung geht es um wichtige Fragen auf dem Weg in die Selbständigkeit: Was muss ich bedenken, bevor ich mich selbständig mache?

Welche Faktoren spielen eine wichtige Rolle? Wo finde ich Unterstützung?

Und: Welche Schritte sollten in welcher Reihenfolge gegangen werden - außer der Teilnahme an diesem Informationsabend natürlich!

Nach dem Vortrag beantwortet der Referent Ihre persönlichen Fragen zum Thema.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mittwoch, 18. November 2020, 18.00 - 20.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 ZStd.; gebührenfrei

**T55501 Haan**



## EDV-ANGEBOTE

### Unsere EDV-Kurse

... decken einen weiten Themenbereich ab und orientieren sich an den aktuellen Anforderungen. Bei vielen Kursen ist es auch möglich, nach Abschluss die Zertifikatsprüfung des europäischen Computer-Passes Xpert abzulegen. Diese Kurse sind mit dem Xpert-Logo gekennzeichnet. Bei Interesse an der Xpert-Prüfung fragen Sie einfach die jeweilige Dozentin bzw. den Dozenten! Soweit bei den Kursen nichts Anderes vermerkt ist, gilt für alle EDV-Angebote eine Mindestteilnehmerzahl von 11 und eine maximale Teilnehmerzahl von 18 Personen. Intensivkurse finden mit maximal 10 Personen statt. Eine rechtzeitige Anmeldung ist bei allen EDV-Angeboten unbedingt zu empfehlen!

### Lehrmaterial

... ist bei vielen Kursen und Seminaren in der Kursgebühr enthalten, teilweise bieten unsere Dozenten aber auch eigene Manuskripte zum Nacharbeiten der Kursinhalte zum Selbstkostenpreis an. Soweit dies bei Drucklegung bereits bekannt war, finden Sie einen entsprechenden Hinweis bei den jeweiligen Kursen!

### Windows 10 und Office 2016

In unseren EDV-Räumen schulen wir Sie mit dem aktuellen Microsoft-Betriebssystem Windows 10 und Software-Versionen. So kommt für Office-Anwendungen das Office-Paket 2016 zum Einsatz, bei Foto- und Grafikkursen nutzen wir Photoshop bzw. InDesign CS6.

## EDV-BERATUNG

Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie ein EDV-Seminar besuchen. Machen Sie deshalb das Beste daraus. Nutzen Sie die Möglichkeit unserer kostenlosen, unverbindlichen und persönlichen Beratung. Wir beraten und informieren Sie gerne bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse, geben Ihnen Informationen zu Kursinhalten und Zielen, mit einem auf Ihre Wünsche abgestimmten Vorschlag zur Kursplanung. Gerne helfen wir Ihnen auch in der Beratungszeit bei der Lösung kleinerer EDV-Probleme, denn manche Fragestellungen lassen sich ja mit einem Klick an der richtigen Stelle schnell lösen. Bei komplexeren Fragen bekommen Sie ebenfalls Hinweise, wie sich Ihr Problem lösen lässt.

### EDV-Beratung live

#### Wie finde ich den richtigen Computerkurs?

Manfred Brandt

Dienstag, 25.08.2020 , 01.09.2020 , 08.09.2020  
jeweils 15.00 - 18.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
gebührenfrei  
Telefonische Beratung unter 02103 50 05 -30

#### T58001 Hilden

Mittwoch, 26.08.2020 , 02.09.2020 , jeweils 15.00 - 18.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
gebührenfrei  
Telefonische Beratung unter 02129 - 94 10 -20

#### T58002 Haan

## EINSTEIGER- UND GRUNDLAGENKURSE

### VHS-Intensiv: Windows 10 Basics - Teil 1 Der Einstieg in mein eigenes Notebook mit Windows 10

Gerd Müller

Im ersten Teil haben Sie die Möglichkeit an zwei Terminen Ihr eigenes Laptop / Notebook, die Systemeigenschaften und die Windows Version näher kennen zu lernen und vorhandene Einschränkungen am eigenen Gerät zu beseitigen.

In den folgenden Terminen lernen Sie dann im zweiten Teil das Programm Windows 10 und die Einstellungen an Ihre Wünsche anzupassen. Der Dozent erklärt Ihnen die Funktionen der Tastatur (mit vorhandenen Tastenkombinationen), der Maus, die Bedieneroberfläche (Desktop und Taskleiste), die Symbole auf dem Bildschirm anordnen und erstellen, Einstellungen für Datensicherheit und Datensicherung, Energieeinsparungsoptionen, Virenschutz und Firewall einzurichten. Diese Veranstaltung richtet sich an Benutzer die keine Erfahrung mit einem Rechner haben oder Personen, die mit den voreingestellten Programmen oder Werten nicht zurechtkommen. Beide Teile sind bei entsprechenden Vorkenntnisse voneinander unabhängig und Senioren sind herzlich willkommen.

6 x dienstags, 18.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 15. September 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
18 UStd.; 95,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 - 0 Teilnehmende

#### T58101 Hilden

### VHS-Intensiv: Windows 10 Basics - Teil 2 Der Einstieg in mein eigenes Notebook mit Windows 10

Gerd Müller

Nachdem Sie im ersten Teil in zwei Terminen Ihr eigenes Laptop / Notebook, die Systemeigenschaften und die Windows Version näher kennen gelernt haben, geht es nun darum, Windows 10 und die Einstellungen an Ihre Wünsche anzupassen. Der Dozent erklärt Ihnen die Funktionen der Tastatur (mit vorhandenen Tastenkombinationen), der Maus, die Bedieneroberfläche (Desktop und Taskleiste), die Symbole auf dem Bildschirm anordnen und erstellen, Einstellungen für Datensicherheit und Datensicherung, Energieeinsparungsoptionen, Virenschutz und Firewall einzurichten. Diese Veranstaltung richtet sich an Benutzer die keine Erfahrung mit einem Rechner haben oder Personen, die mit den voreingestellten Programmen oder Werten nicht zurechtkommen.

Beide Teile sind bei entsprechenden Vorkenntnisse voneinander unabhängig und Senioren sind herzlich willkommen.

6 x dienstags, 18.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 10. November 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
18 UStd.; 95,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6-10 Teilnehmende

#### T58102 Hilden



## VHS-Intensiv: Windows 10 - Kennen, nutzen, tunen Wochenend-Seminar

Gerd Müller

In diesem Seminar lernen Sie Windows 10 ausführlich kennen und zu nutzen. Dazu gehören u.a. die Defragmentierung, Sicherung und Bereinigung Ihrer Festplatte, aber auch integrierte Hilfsmittel des Betriebssystems. So hilft z.B. der Ressourcenmonitor beim Suchen nach Anwendungen, die das System ausbremsen, so dass Sie Windows optimieren können. In diesem Kurs haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit, Probleme Ihres Gerätes im Teilnehmerkreis zu besprechen.

Samstag, 21. November 2020, 9.30 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
8 UStd.; 59,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6-10 Teilnehmende

**T58103 Hilden**

## Windows 10 und Microsoft Office 2016 Ein Computergrundlagen-Seminar am Wochenende

Uwe Bredigkeit

Nach einer individuellen Einführung in die Grundelemente eines PCs und den Umgang mit ihnen lernen Sie, wie unter Windows 10 Dateien gespeichert und sortiert werden.

Die meiste Zeit des Seminars wird das Schreiben und Gestalten von Texten mit Word 2016 in Anspruch nehmen. Weiterhin erstellen wir Excel-Tabellen und nutzen deren Fähigkeit, mit den Werten zu rechnen. Schließlich schauen wir ins Internet und sehen unter anderem, wie man E-Mails versendet bzw. empfängt.

Für dieses Einsteigerseminar werden keine Vorkenntnisse erwartet und wenn Sie einen USB-Stick mitbringen, können Sie den Seminarinhalt auch zum Nachlesen mit nach Hause nehmen.

Samstag, 7. November 2020 und Sonntag, 8. November  
2020, jeweils 9.30 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
16 UStd.; 79,- €

**T58104 Haan**

## Windows 10 und Office-Paket 2016 Ein Computergrundlagen-Kurs für Frauen

Gaby Müller-Richiusa

In diesem Kurs speziell für Frauen lernen Sie die Grundlagen für praxisnahe Arbeiten mit einem Computer - vielleicht auch zur beruflichen Anwendung. Im Vordergrund stehen Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows 10 und vor allem der Einstieg in das Microsoft-Office-Paket 2016. Dabei lernen Sie Texte mit Word zu schreiben und gestalten, Arbeitsblätter mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel zu entwerfen und Vieles mehr. Im Kurs werden keine oder nur geringe Vorkenntnisse von Ihnen erwartet. Inhaltlich geht es von der Begriffserklärung (Hardware - Software) über das Grundhandling des PC und die Grundlagen von Windows 10 (Speichern, Kopieren, Bearbeiten von Daten) bis zur Textverarbeitung mit Word 2016 und Tabellenkalkulation Excel 2016.

5 x mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 23. September 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
15 UStd.; 89,- €

**T58105 Hilden**

## Computer-Grundlagenkurs für die Generation 60+ Nachmittagskurs

Uwe Bredigkeit

In diesem Kurs wird ein Einstieg in die Computerwelt geboten unter Berücksichtigung individueller Wünsche und Interessen in angepasstem Lerntempo und völlig ohne „Fachchinesisch“ .

Sie werden Grundkenntnisse über den Aufbau und die Arbeitsweise eines Computers erwerben, das Betriebssystem Windows 10 und die Grundlagen der Textverarbeitung und des Internets kennen lernen.

4 x montags, 14.00 - 17.00 Uhr  
Beginn: 26. Oktober 2020  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
16 UStd.; 82,50 €

**T58106 Haan**



## Word und Excel Kompakt Ein Kompaktseminar speziell für Frauen

Gaby Müller-Richiusa

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmerinnen, die bereits über Computer-Grundkenntnisse verfügen und nun schnell und professionell in Word und Excel einsteigen möchten.

In diesem Seminar geht es schwerpunktmäßig um die Textverarbeitung mit Word 2016 (Praktische Tastenbefehle, Tabulatoren und Einzüge, Textbausteine und Vorlagen, Kopf- und Fußzeilen usw.) und die Tabellenkalkulation mit Excel 2016 (Tabellenblätter bearbeiten und gestalten, Einsatz von eigenen Formeln, Absolute Bezüge, Funktionen wie Summe() oder Anzahl(), Diagramme erstellen usw.). Außerdem gibt es in allen Bereichen zahlreiche Tipps und Tricks.

Samstag, 7. November 2020 und Sonntag, 8. November 2020, jeweils 9.30 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
16 UStd.; 79,- €

**T58107 Hilden**

## VHS-Intensiv: Präsentationen erstellen mit PowerPoint

Gabriele Schramm

Sie möchten lernen, wie man systematisch ohne überflüssigen Zeit- und Nerveneinsatz eine Präsentation erstellt? Dann ist dies das richtige Basis-Seminar für Sie!

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Folien systematisch mit Folienlayouts erstellen
- Texte / Aufzählungen einfügen und formatieren
- Einbetten und Verknüpfen von Bildern, formatieren
- Erstellen und Bearbeiten von Tabellen, Diagrammen
- Fußzeilen und Foliennummern integrieren
- Ein einheitliches Layout gestalten mittels Folienmaster
- Einbetten von Film und Sound
- Bildschirmpräsentation mit Folienübergängen und Animationen vorbereiten

Voraussetzung sind sichere Windows-Kenntnisse und Grundkenntnisse in Word. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Samstag, 31. Oktober 2020 und Sonntag, 1. November 2020, jeweils 9.30 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
16 UStd.; 79,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6-10 Teilnehmende

**T58108 Haan**

## SCHNELL UND KOMPAKT

### Intensiv-Seminar I - Word und Excel

Gabriele Schramm

Dieses Kompakt-Seminar richtet sich an Teilnehmer, die eine kompakte, praxisnahe Einführung suchen. An nur zwei Tagen lernen Sie das Wichtigste, um Ihren PC mit der üblichen Büro-Standard-Software sicher nutzen zu können. Im Vordergrund steht das Microsoft Office-Paket 2016. Sie sollten daher schon über Vorkenntnisse im Umgang mit Windows 10 verfügen.

Behandelt werden die Bereiche:

- Word (u.a. Schreiben, Formatieren und Korrigieren von Texten, Einfügen von Grafiken, Kopf- und Fußzeilen, Schnellbausteine, Rechtschreibprüfung nutzen, speichern und drucken von Dokumenten)
- Excel (u.a. Grundaufbau von Tabellen und Listen, Formatierungen, arbeiten mit Tabellen und Listen, einfache Berechnungen mit Formeln und Funktionen)

Samstag, 19. September 2020 und Sonntag, 20. September 2020, jeweils 9.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
16 UStd.; 79,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

**T58151 Hilden**

### Intensiv-Seminar II - Word, Excel, PowerPoint und mehr

Gabriele Schramm

Dieses Kompaktseminar richtet sich an Teilnehmer, die einen kompakten, praxisnahen aufbauenden Grundkurs suchen. An zwei Tagen lernen Sie das Wichtigste, um Ihren PC mit der üblichen Büro-Standard-Software sicher nutzen zu können. Im Vordergrund steht das Microsoft Office-Paket 2016. Ein sicherer Umgang mit Windows 10, Arbeitsplatz, Windows-Explorer bzw. „Computer“, Kenntnisse entsprechend Kompaktseminar S58151 werden vorausgesetzt.

Inhaltlich vertieft dieser Kurs an jeweils einem Abend die Kenntnisse in

- Word (u.a., Formatvorlagen, Inhaltsverzeichnisse erstellen Suchen und Ersetzen, , Datenquellen aus anderen Programmen nutzen )
- Excel (u.a. Bildschirmansichten und Druckeinrichtung sowie Datenfilter, Diagrammerstellung)
- Powerpoint (u.a. Erstellen einer einfachen Präsentation mit Übergängen und Animationen, Einbinden von Diagrammen sowie speziellen Effekten)
- Outlook (u.a. Senden, Empfangen von E-Mails, Mitversenden und Lösen von Dateien als E-Mail-Anhänge, E-Mail-Sonderfunktionen)

Samstag, 3. Oktober 2020 und Sonntag, 4. Oktober 2020, jeweils 9.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
16 UStd.; 79,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

**T58152 Hilden**



## AUFBAUKURSE UND SEMINARE

### Computer-Aufbaukurs für die Generation 60+

Uwe Bredigkeit

Dieser Aufbaukurs ist für Senioren mit Grundkenntnissen im Umgang mit dem Computer gedacht, also für solche Teilnehmer/innen, die schon mit Word geschrieben und Dokumente gespeichert haben und schon einmal im Internet gewesen sind. Er schließt sich inhaltlich an die Grundlagenkurse, also etwa an die Kurse T58106 bzw. T58801 an.

Wir arbeiten gemeinsam unter Berücksichtigung individueller Wünsche und Interessen in einem angepasstem Lerntempo und wiederholen bei Bedarf zunächst die Themen aus den Einsteigerkursen. Nach Absprache können Textverarbeitung oder auch ein Einstieg in die Tabellenkalkulation oder Internet behandelt werden. Der Kurs wird mit dem Betriebssystem Windows 10 und dem Office-Paket 2016 durchgeführt.

4 x montags, 14.00 - 17.00 Uhr  
 Beginn: 23. November 2020  
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
 16 UStd.; 82,50 €

**T58203 Haan**

### Windows 10 und Office-Paket 2016

#### Ein Aufbaukurs für Frauen

Gaby Müller-Richiusa

Dieser Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmerinnen, die ihre Grundkenntnisse vertiefen und ausbauen möchten. Im Vordergrund steht das Arbeiten mit dem Microsoft Office Paket 2016. Für eine erfolgreiche Teilnahme sind Grundkenntnisse im Umfang eines Grundlagenkurses (z.B. T58105) erforderlich!

Themen sind die Textverarbeitung mit Word 2016 (u.a. Dokument- und Formatvorlagen, Tabellen und Tabulatoren, Gestaltung großer Dokumente mit Inhaltsverzeichnis, Kopf- und Fußzeilen usw.) und die Tabellenkalkulation mit Excel 2016 (Bearbeiten von Tabellen, Formeln erstellen, absolute Bezüge, Diagramme einfügen und bearbeiten usw.).

6 x mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr  
 Beginn: 11. November 2020  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
 18 UStd.; 98,- €

**T58204 Hilden**

### VHS-Intensiv: Formeln und Funktionen mit Excel 2016

Michael Adams

In diesem Seminar geht es speziell um Formeln und Funktionen mit Excel. Was sind Formeln, was sind Funktionen und was ist der Unterschied? Wie verbindet man Formeln und Funktionen zu komplexen Ausdrücken?

Dabei werden u.a. Funktionen wie SummewennS, ZählenwennS, Index, Vergleich, Verweis, SVerweis, WVerweis, Wochentag, Tag, Monat, Jahr, Kalenderwoche und vieles mehr besprochen. Grundkenntnisse in Excel sind erforderlich!

Samstag, 12. September 2020, 9.30 - 16.00 Uhr  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
 8 UStd.; 48,- €  
 Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

**T58207 Hilden**

### VHS-Intensiv: Pivot-Tabellen mit Excel 2016

Michael Adams

Mit Pivot-Tabellen lassen sich viele Fragestellungen einfach und schnell lösen: Das Seminar behandelt das Anlegen von Pivot Tabellen, aktualisieren von Dateninhalten und Datenbereichen, Berechnungsarten festlegen, Tabelle mittels Felder Layouten, Datum gruppieren und verdichten, Felder mit Formatierungen verknüpfen, Pivot Charts erstellen und vieles andere mehr.

Erweiterte Grundkenntnisse in Excel sind erforderlich.

Sonntag, 13. September 2020, 9.30 - 16.00 Uhr  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
 8 UStd.; 48,- €  
 Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

**T58208 Hilden**



## VHS-Intensiv: Serienbriefe und Dokumente mit Word 2016

Uwe Bredigkeit

Möchten Sie einen Brief an mehrere Empfänger versenden oder Ihre Adressen aus Excel, Access oder Outlook auf Etikettaufkleber drucken? Mit der Seriendruck-Funktion von Word verfassen Sie schnell und einfach Massendrucksachen - egal, was Sie bedrucken möchten.

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der Seriendruck-Funktion von MS Word auf entsprechenden Dokumentvorlagen mit allen benötigten Feldern.

- Grundlagen des Seriendrucks
- Serienbrief erstellen und drucken
- Arbeiten mit verschiedenen Datenquellen
- Datensätze sortieren und filtern
- Regeln und Verschachteln von Feldern
- Serienbrief per E-Mail versenden
- Drucken von Etiketten, Umschlägen und Listen

Vorausgesetzt werden solide Grundkenntnisse in Word, wie sie etwa in einem entsprechenden VHS-Kurs erworben werden können.

Samstag, 28. November 2020, 9.30 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
8 UStd.; 48,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

**T58210 Haan**

## VHS-Intensiv: Formulare mit Word 2016

Uwe Bredigkeit

Im Büro müssen Sie häufig mit Formularen arbeiten? Word bietet Ihnen die Möglichkeit, eigene Formulare zu erstellen, die direkt am Bildschirm ausgefüllt werden können.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie solche Formulare auf der Basis von Dokumentvorlagen erstellen.

- Erstellen einer Dokumentvorlage mit Kopf- und Fußzeilen
- Schnellbausteine erstellen
- Word-Formularfelder und Inhaltssteuerelemente
- Schutz von Formularen

Vorausgesetzt werden solide Grundkenntnisse in Word, wie sie etwa in einem entsprechenden VHS-Kurs erworben werden können.

Sonntag, 29. November 2020, 9.30 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
8 UStd.; 48,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

**T58211 Haan**

## Datenauswertung und Datenkonsolidierung mit Excel 2016

Michael Adams



In diesem Kurs lernen Sie u.a. wie man Datenlisten nach bestimmten Kriterien auswertet und zu übersichtlichen Berichten zusammenfasst. So werden Sie in der Lage sein, z.B. Produktumsätze nach verschiedenen Regionen zu summieren, lernen den Umgang mit Pivot-Tabellen und vertiefen Ihr Verständnis bezüglich der Auswertung von Datenlisten.

Dabei geht es schwerpunktmäßig um folgende Themen:

- Unterscheidung Formel/Funktion
- Filtern, Sortieren
- Datenhaltung & Reporting
- Benannte Bereiche
- Konsolidierungsfunktionen
- Listenfelder & Gültigkeit
- Duplikatbehandlung
- Pivot-Tabellen

Für eine erfolgreiche Teilnahme sollten Sie über erweiterte Grundkenntnisse in Excel verfügen.

Samstag, 19. September 2020, 9.30 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
8 UStd.; 48,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

**T58212 Haan**

## VHS-Intensiv: Kommunikation und Terminverwaltung mit Outlook

Uwe Bredigkeit

Der Persönliche Informations Manager Outlook 2016 stellt die Kommunikationszentrale im modernen Büro- und gehobenen Privatalltag dar. Vielfältige Möglichkeiten zum Umgang mit Emails und Telefon in Verbindung mit dem Zugriff auf unterschiedliche Kalender helfen bei der Organisation anfallender Aufgaben.

- Benutzeroberfläche und Einstellung der Ansicht
- Ordnerverwaltung
- Anlegen und Ändern von Kontakten und Verteilerlisten
- E-Mail-Korrespondenz
- Regeln erstellen und Daten suchen
- Terminplanung mit dem Kalender

Grundlegende PC-Kenntnisse sollten vorhanden sein.

Samstag, 14. November 2020, 10.00 - 16.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
8 UStd.; 48,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

**T58215 Haan**



## BILDUNGSURLAUB OFFICE

### Office in fünf Tagen - Bildungsurlaub-Seminar

Uwe Bredigkeit

Wer sich die Grundlagen der Arbeit mit Microsoft Office 2016 unter dem Betriebssystem Windows 10 in kompakter Form aneignen möchte, ist hier richtig. In dieser Veranstaltung lernen Sie jeden Tag ein anderes Programm ausführlich kennen! Nach dem fünftägigen Kurs haben Sie einen soliden Überblick, wie man die Möglichkeiten der 4 wichtigsten Programme von Microsoft Office 2016, nämlich Word, Excel, PowerPoint und Outlook, nutzen kann.

- Word: Formatierungsmöglichkeiten, Seitenlayout, Nummerierungs- und Aufzählungszeichen, Kopf- und Fußzeilen, Einbinden von Tabellen und Grafiken
- Excel: Grundlegende Formatierungsmöglichkeiten, Berechnungen mit Grundrechenarten, AutoSumme, Minimum, Maximum, Mittelwert, relative und absolute Bezüge, Diagramme
- PowerPoint: Folienlayout, Foliendesign, Folienübergänge, Einbinden von Grafiken, Diagramme, Animationen, Ablaufoptionen
- Outlook: Einrichten eines Kontos, E-Mail-Optionen und Dateianhänge, Kalenderfunktionen mit Serieneinstellungen, Kontakte, Aufgaben, Ansichten und Gestaltungsmöglichkeiten

Vorausgesetzt werden solide allgemeine PC-Grundlagen-Kenntnisse, umfangreiches Lehrmaterial zu Office 2016 erhalten Sie im Kurs. Der Kurs eignet sich auch für Umsteiger auf Windows 10 bzw. Office 2016. Allerdings kann aufgrund der Fülle des Unterrichtsstoffes nicht speziell auf die Unterschiede zwischen den einzelnen Programmversionen (Office 2010, 2013 oder 2016) eingegangen werden.

Diese Veranstaltung kann nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz als Bildungsurlaub gebucht werden. Eine Gebührenbefreiung ist leider nicht möglich. Bei Vorliegen der entsprechenden Voraussetzungen ist aber eine 50% Ermäßigung möglich.

Dieser Bildungsurlaub wird im Frühjahr 2021 wieder angeboten.

Bei Interesse merken wir Sie gerne unverbindlich vor und informieren Sie sobald der Termin feststeht.,  
40 UStd.; 198,- € incl. Lehrmaterial.

**T58220 Haan**

### Info „Bildungsurlaub“

Bildungsurlaub ist eine bezahlte Freistellung von der Arbeit, um an beruflichen oder politischen Bildungsveranstaltungen teilnehmen zu können. Gesetzliche Grundlage ist das Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG).

Die Teilnahme an Bildungsurlaubsveranstaltungen ist grundsätzlich allen Interessierten möglich, also auch Studenten, Hausfrauen, Rentnern etc. Einen Anspruch auf bezahlte Freistellung von der Arbeit haben jedoch nur Arbeiter und Angestellte, die schwerpunktmäßig in Nordrhein-Westfalen beschäftigt sind sowie Personen in vergleichbaren Tätigkeiten, wie z.B. in Heimarbeit Beschäftigte, freie Mitarbeiter und Handelsvertreter. Arbeitslose müssen vor einer Teilnahme die Zustimmung der Arbeitsagentur bzw. des JobCenters einholen.

Keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben Beamte und Auszubildende. Für Beamte gilt die Sonderurlaubsverordnung. Bildungsurlaub wird in der Regel für fünf Arbeitstage im Kalenderjahr gewährt. Dieses Zeitmaß vergrößert oder verringert sich, wenn der Arbeitnehmer regelmäßig mehr oder weniger als fünf Tage in der Woche arbeitet. Bildungsurlaub soll nach neuerer Rechtsprechung in dem Jahr genommen werden, in dem ein Anspruch besteht. Eine Berechtigung erwirbt der Arbeitnehmer erst, wenn sein Beschäftigungsverhältnis seit mindestens sechs Monaten besteht.

Für die Teilnahme am Bildungsurlaub ist folgendes Verfahren einzuhalten:

Nach Ihrer Anmeldung für eine entsprechende Bildungsveranstaltung stellt Ihnen die VHS eine Anmeldebescheinigung aus. Diese legen Sie Ihrem Arbeitgeber spätestens vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung vor und beantragen den Bildungsurlaub. Der Arbeitgeber muss Ihnen seine Zustimmung oder Ablehnung schriftlich mitteilen.

Nach dem Bildungsurlaub bekommen Sie von der VHS eine Teilnahmebescheinigung, die Sie ebenfalls Ihrem Arbeitgeber vorlegen müssen.



## VHS - COMPUTERCLUB

### VHS Computerclub

#### Neues, Informatives und Spannendes aus der Computerwelt

Manfred Brandt

Der VHS-Computerclub richtet sich u.a. an Teilnehmerinnen und Teilnehmer der 60+ Kurse, aber auch andere Teilnehmer sind angesprochen. Die Inhalte richten sich speziell nach IHREN Wünschen. Wenn Sie

- über Grundkenntnisse im EDV-Bereich verfügen und selber den Computer nutzen,
  - in der letzten Zeit z.B. an einem VHS-Computerkurs teilgenommen haben,
  - derzeit nicht an einem VHS-Kurs teilnehmen, aber gerne in lockerer Atmosphäre Fragen und Probleme aus der Computerwelt lösen möchten,
  - mit netten Menschen gemeinsam die Computerwelt erforschen möchten,
  - spezielle Fragen zu EDV-Programmen oder Ihrem Computer haben,
  - einfach nur gemeinsam mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern mehr über EDV erfahren wollen,
- dann ist der VHS-Computerclub für Sie genau richtig.

Sie melden sich einfach zum Sonderpreis für den Club an und können alle Termine in diesem Semester besuchen. Wenn Sie einmal verhindert sein sollten - kein Problem, denn die Inhalte und Themen variieren und Unterrichtsmaterial stellen wir allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern auch per E-Mail zur Verfügung.

Achtung - wir behandeln das Betriebssystem Windows, Linux-Nutzer sind hier leider falsch.

6 x donnerstags, 15.00 - 16.30 Uhr  
 Beginn: 17. September 2020 (14-tägig)  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
 12 UStd.; 65,- €

**T58250 Hilden**

## JUNGE VHS EDV FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### JungeVHS - Online

#### Fit am PC für Schülerinnen und Schüler

Gabriele Schramm



Dieses Seminar findet zum Teil online statt. Am ersten Termin treffen wir uns in der VHS, der zweite Termin ist online!

#### *Text wird noch überarbeitet!*

In diesem Wochenende könnt ihr euch fit für den Computer machen, den Computer als zukünftiges Arbeits- und Hilfsmittel für Schule und Hobby kennen und nutzen lernen.

Dazu gehören:

- EDV Grundlagen, also sachgemäßer Umgang mit einem Computer
- das Betriebssystem Windows10 und die integrierten Programme kennen lernen
- sicherer Umgang mit dem Explorer zum Speichern und Verwalten von Ordnern und Dateien
- Malen mit dem Malprogramm Paint
- Einstieg in die Textverarbeitung mit Word
- einfache Texte schreiben, speichern und drucken
- Erstellen eines Stundenplans, Grußkarten und Einladungen
- Wie man verschiedene Windows Tools zusammen nutzen kann

Ein kompaktes „Rundum-Paket“ , um den Computer sinnvoll einzusetzen. Bitte einen USB-Stick und einen kleinen Snack für die Mittagspause nicht vergessen!

Achtung, der Kurs richtet sich an Kinder des vierten und ggf. fünften Schuljahres. Kinder des dritten Schuljahres können nach Rücksprache gerne teilnehmen, sofern sie einem Tagesseminar schon erfolgreich folgen können. Für ausreichende Pausen ist natürlich gesorgt!

2 x samstags, 10.00 - 15.00 Uhr  
 Beginn: 28. November 2020  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
 16 UStd.; 65,- €

**T58311 Hilden**



## SICHERHEIT IM INTERNET

### Gefahren in der „globalen Welt“ - Wie sicher ist das Internet?

#### Ein Abend mit vielen praktischen Live-Demonstrationen

Joachim Pütz

Im Zeitalter von E-Mails, Sozialen Netzwerken und Smartphone-Messaging-Systemen haben Betrugsmaschinen neue Namen erhalten: z.B. Phishing, Spoofing, Trojaner. Im Jahr 2013 wurden 38 Prozent der Internetnutzer in Deutschland zu Opfern von Cyberkriminalität (Quelle: BITKOM 2014). Cyberkriminalität in der globalen Welt boomt. Jedes Jahr steigt die Anzahl der Straftaten, die mit Hilfe des Internets begangen werden. Die Daten in Ihrem System können so nicht nur durch gefährliche Software und Viren gelöscht, manipuliert oder ausgespäht werden.

Diese Dinge werden im Seminar mit praktischen Demonstrationen und dem „Live-Hacking eines Rechners“ behandelt und es werden notwendige Gegenmaßnahmen vorgestellt:

Einige Themen sind zum Beispiel:

- Ist Ihr Rechner „sicher“ oder kann sich jemand unbemerkt Zugriff zu Ihren Daten verschaffen?
- Wie kann ich meinen Rechner absichern?
- Wie erkenne ich eine „Betrügerische-Email“?
- Wie sichere ich ein WLAN-Netz, denn diese Netze sind oftmals nicht ausreichend verschlüsselt, so dass auf diese Weise übertragene Informationen von Dritten empfangen, aufgezeichnet und manipuliert werden können.
- Infizierte Systeme: wie kann ich meinen Computer „säubern“?
- Wie sicher ist Internetbanking?
- Firewall und Virens Scanner - was muss ich beachten?
- und Vieles mehr rund um die Internetsicherheit

Donnerstag, 12. November 2020, 18.30 - 21.45 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
4 UStd.; 21,50 €

**T58402 Haan**

## SMARTPHONES & TABLETS APPLE

### iPhone für Einsteiger

#### Nicht nur für die Generation 60+

Manfred Brandt

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die einen Überblick über die Bedienung des Geräts bekommen möchten, das neben dem Telefonieren viele interessante und nützliche Funktionen ermöglicht. Dabei behandeln wir die Einrichtung des iPhone, die Verbindung mit WLAN ebenso wie das Kontrollzentrum oder die Bedienung von Standard-Apps. Außerdem geht es um das Einrichten von Mail-, Kontakt- und Kalenderaccounts, das Installieren von nützlichen Apps aus dem Apple-Store und das Anlegen und Benutzen einer Apple-ID

**Bitte bringen Sie Ihr iPhone unbedingt zu diesem Kurs mit, die VHS stellt keine Geräte zur Verfügung! Achtung! Dieser Kurs richtet sich NICHT an Nutzer anderer Smartphones!**

3 x dienstags, 10.00 - 12.15 Uhr  
Beginn: 22. September 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
9 UStd.; 49,- €

**T58411 Hilden**

### iPad für Einsteiger

#### Ein Computer mit vielen Möglichkeiten... nicht nur für die Generation 60+

Manfred Brandt

Das iPad von Apple lässt sich bequem per Bildschirm bedienen und ersetzt heute in vielen Bereichen den PC. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die einen Überblick über die Bedienung des Geräts bekommen möchten. Dabei behandeln wir die Einrichtung des iPad, die Verbindung mit WLAN ebenso wie das Kontrollzentrum oder die Bedienung von Standard-Apps. Außerdem geht es um das Einrichten von Mail-, Kontakt- und Kalenderaccounts, das Installieren von nützlichen Apps aus dem Apple-Store und das Anlegen und Benutzen einer Apple-ID

**Bitte bringen Sie Ihr iPad unbedingt zu diesem Kurs mit, die VHS stellt keine Geräte zur Verfügung! Achtung! Dieser Kurs richtet sich NICHT an Nutzer anderer Tablet-Computer!**

3 x donnerstags, 10.00 - 12.15 Uhr  
Beginn: 24. September 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
9 UStd.; 49,- €

**T58412 Hilden**

### iPhone & iPad Aufbaukurs

#### Nicht nur für die Generation 60+

Manfred Brandt

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon gut mit ihrem iPhone oder iPad umgehen können, vielleicht sogar die Kurse T58411 oder T58412 besucht haben und einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten dieser Geräte bekommen möchten. Wir behandeln Tipps und Tricks im Umgang mit den Standard-Apps, lernen interessante und nützliche Apps kennen, beschäftigen uns mit iBooks und eBooks (Verwalten von Büchern, Lesen von PDFs) sowie mit Fotos, Videos, Filmen und Podcasts. Außerdem wird die iCloud vorgestellt.

**Voraussetzung ist der Besuch eines Einsteigerseminars oder vergleichbare Kenntnisse. Bitte bringen Sie Ihr iPad oder iPhone zu diesem Kurs unbedingt mit, die VHS stellt keine Geräte zur Verfügung!**

3 x dienstags, 10.00 - 12.15 Uhr  
Beginn: 27. Oktober 2020  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
9 UStd.; 49,- €

**T58413 Hilden**



## SMARTPHONES & TABLETS ANDROID

### Ersteinrichtung von Android Smartphones & Tablets

Thomas Gebhardt

Sie sind glücklicher Neubesitzer eines Smartphones oder Tablets oder Umsteiger und wollen jetzt loslegen, haben aber keine Erfahrungen mit dem Android System? In diesem Seminar erlernen Sie die erforderlichen Grundlagen für die Ersteinrichtung und den praktischen Umgang mit dem Gerät.

- Das Google Konto und was brauche ich zur Einrichtung des Gerätes
- Internet und WLAN
- Einführung in die grundsätzliche Bedienung
- Persönliche Einstellungen und Sicherheit
- Ausblick und die Möglichkeiten mit dem Gerät?

Zahlreiche Übungen runden das Programm ab.

**Bringen Sie bitte vorhandene Smartphones & Tablets incl. SIM Karte (PIN) und Ladegerät zur Durchführung der Übungen mit. Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Android Kenntnisse**

Sonntag, 27. September 2020, 9.00 - 12.45 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
5 UStd.; 29,- €

**T58421 Hilden**

### Android Smartphones und Tablets als Begleiter im Alltag

Thomas Gebhardt

Sie besitzen ein Smartphone oder Tablet mit dem Android Betriebssystem und möchten mehr über Funktionen des Systems wissen? In diesem Seminar lernen die Grundlagen und Möglichkeiten des Betriebssystems und den praktischen Umgang mit dem Gerät. Darüber werden die Ihre wichtigsten Fragen beantwortet.

- Was verbirgt sich hinter Nougat, Oreo und Pie?
- Unterschiede zu Apple Geräten. Einrichtung des Gerätes und Google-Konto
- Die Bedienphilosophie von Android
- Brauche ich das Internet? WLAN und Hotspot
- Apps und Playstore
- Bilder und Fotos
- Kontakte verwalten
- Streifzug durch die Welt der Apps
- Sicherheitseinstellungen
- Nutzung des Kalenders
- Daten speichern und kabelloser Datenaustausch
- Email-Zugriff und Vieles mehr.

Darüber hinaus erhalten Sie Tipps für den praktischen und effizienten Umgang (Schnellzugriffe, Empfehlungen zu Grundeinstellungen, etc.) sowie zur individuellen Einrichtung Ihres Gerätes. Zahlreiche

Übungen runden das Programm ab. Bringen Sie dazu bitte vorhandene Smartphones & Tablets incl. SIM Karte (PIN) und Ladegerät zur Durchführung mit.

**Sie sollten unbedingt erste Erfahrungen mit Android haben und Ihr Gerät muss unter Google eingerichtet sein. Dieses Seminar ist aber auch für Interessierte geeignet, die noch kein Smartphone besitzen und sich nur einen ersten Überblick verschaffen möchten**

Samstag, 14. November 2020, 9.00 - 16.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
9 UStd.; 49,- €

**T58422 Hilden**

## RASPBERRY PI

### Arbeiten und Spielen mit dem Raspberry PI

Thomas Steinbach

Der Raspberry PI (<http://www.raspberrypi.org/>) ist ein vollwertiger Computer, der in der aktuellen Version 4 sogar mit Ethernet, WIFI, Bluetooth, 2 HDMI und 4 USB2 Anschlüssen ausgestattet ist. Der PI bietet volle HD-Auflösung und kann direkt an einen Monitor oder einen Fernseher angeschlossen werden oder wie ein Server ohne Bildschirm und Tastatur im Fernmodus betrieben werden.

Für den PI wurden verschiedene kostenlose Betriebssysteme entwickelt. Im Standard GNU / Linux Betriebssystem (Raspbian) sind sogar kostenlose Lizenzen für das Spiel Minecraft und Mathematica enthalten (Für letzteres Programm sind sonst 3-stellige Beträge zu entrichten). Es gibt darüber hinaus andere, spezialisierte Betriebssysteme für den PI, die diesen in eine Medienzentrale fürs Wohnzimmer verwandeln oder die erlauben, mittels Emulationen viele Retro-Spiele wiederzubeleben (Amiga, Nintendo, Sega uvm.). Der PI verfügt zusätzlich über ein Interface (GPIO), über das leicht Steuerungs- und Mess-Applikationen mit realisiert werden können.

Dieser Einführungskurs richtet sich an Teilnehmer, die schon immer einen PI ausprobieren wollten und die nur noch nicht Zeit und Muße gefunden haben, damit anzufangen oder an Teilnehmer, die einen PI haben und diesen endlich richtig ans Laufen bringen wollen.

Der Kurs beinhaltet eine umfassende Einrichtung des PI ( u.a. Fernsteuerung mit SSH und VNC, Server, Webserver) und eine Einführung in die oben bereits angeschnittenen Themen. Die Teilnehmer sollten nach dem Kurs in der Lage sein, ihre eigenen Raspberry-Projekte selbständig weiterzubetreiben. Es sind keine Kenntnisse von Linux oder Programmiersprachen notwendig, Grundkenntnisse werden im Kurs vermittelt.

**Im Kurs arbeiten die Teilnehmer am eigenen PI - bitte also mitbringen!**

Samstag, 28. November 2020 und Sonntag, 29. November 2020, jeweils 10.00 - 16.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
16 UStd.; 85,- €

**T58510 Hilden**



## VIRTUELLE REALITÄT(EN)

### Virtuelle Realität(en) mit Brillen und mehr... Was steckt dahinter?



#### Ein Vortrag zum Einstieg!

Christian Prison

„Augmented und Virtual Reality“ haben sich in den letzten Jahren rasant entwickelt. Große Konzerne wie Apple, Google, Facebook und Sony schreiten voran und die Industrie hat inzwischen auch verstanden, dass diese Technologie nicht nur für Gamer interessant ist.

In einem ersten Überblick wird ein wenig auf die Geschichte von AR und VR geblickt, der aktuelle Markt an AR / VR Brillen dargestellt und typische Anwendungsszenarien jenseits der Spielebranche beleuchtet. Für die technisch Interessierten gibt es einen kurzen Exkurs in die Welt der Realtime-Rendering-Engines, für die eher wissenschaftlich orientierten Teilnehmer interessante Studien.

Es ist also für jeden etwas dabei und natürlich können die Brillen anschließend auch ausprobiert werden!

**Vielleicht entsteht ja unter den Teilnehmenden am Ende der Wunsch, sich näher und intensiver mit dem Thema zu beschäftigen. Die VHS wäre jedenfalls dabei und es gibt schon eine Menge spannender Ideen!**

Montag, 16. November 2020, 19.00 - 21.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 UStd.; 9,50 €

**T58601 Hilden**



## FACHBEREICH 6

### Schulabschlüsse sowie schulische Aus- und Weiterbildung



#### Ihre Ansprechpartner:

**Dr. Frank Lungenstraß (Abteilungsleiter)**  
Telefon: 02103-9 67 56 11  
lungenstrass@vhs-hilden-haan.de

**Ute Heinz (Dipl.-Sozialpädagogin)**  
Telefon: 02103-9 67 56 12  
heinz@vhs-hilden-haan.de

*VHS in der ehemaligen Theodor-Heuss-Schule,  
Furtwänglerstraße 2, Hilden*

Einen persönlichen Gesprächstermin vereinbaren Sie am besten telefonisch oder per Email!

## Zweite Chance

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die schulische und berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil unseres Programms.

Die VHS Hilden-Haan vermittelt umfangreiche berufliche und schulische Kompetenzen bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen und staatlichen Schulabschlüssen.



© Robert Kneschke / Fotolia.com



Foto: DOC RABE Media / fotolia.com

## Der zweite Start – Ihre Weiterbildung

Persönliche und berufliche Veränderungen setzen die ständige Bereitschaft zu einem lebenslangen Lernen voraus, um den wechselnden Anforderungen gewachsen zu sein. Dieses lebenslange Lernen kann in den unterschiedlichsten Formen erfolgen. Zum Beispiel als Freizeitbeschäftigung, als Lernen einer Fremdsprache oder auch in Seminaren und Kursen, die der beruflichen Fortbildung dienen. Gerade für das berufliche Fortkommen ist aber oftmals ein (höherer) Schulabschluss erforderlich – oder erleichtert zumindest den Einstieg.

## Wir geben Entscheidungshilfen

Um den richtigen Lehrgang zu finden, ist eine Beratung immer erforderlich. Dabei werden auch persönliche Fragen wie „Halte ich das durch?“, „Soll ich einen Tages- oder Abendlehrgang wählen?“ oder „Bekomme ich finanzielle Unterstützung?“ mit Ihnen besprochen. Denn die Entscheidung, einen ein- oder zweijährigen Lehrgang zu besuchen, sollte nicht überstürzt werden. Wir nehmen uns daher Zeit, Ihre Gesamtsituation sorgfältig mit einzubeziehen und das Für und Wider mit Ihnen abzuwägen. Aber auch während der Lehrgänge helfen wir Ihnen mit einer intensiven sozialpädagogischen Betreuung, das selbstgesteckte Ziel zu erreichen.

## Welche Schulabschlüsse sind möglich?

Die Volkshochschule Hilden-Haas bietet Lehrgänge zum Erwerb folgender staatlicher Schulabschlüsse an:

- **Hauptschulabschluss** (HSA Klasse 9)
- **Sekundarabschluss I** (HSA Klasse 10)
- **Mittlerer Schulabschluss** (Realschulabschluss, ehemals Fachoberschulreife. Mit Qualifikation ermöglicht dieser Abschluss den Übergang in die gymnasiale Oberstufe)

Die Dauer der Lehrgänge beträgt je nach persönlichen Voraussetzungen und angestrebtem Schulabschluss 12, 18 oder 24 Monate. Hier ist eine persönliche Beratung unbedingt erforderlich.

## Welche Fächer werden unterrichtet?

Die Inhalte und Fächer unserer Lehrgänge sind je nach Lehrgangsform leicht unterschiedlich. In allen Kursen wird Unterricht in den Fächern: Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Gesellschaftslehre / Politik sowie Sport oder Kunst erteilt. Je nach Lehrgangsform kommen EDV-Unterricht, Berufsorientierung, Bewerbungstraining, Kommunikation und Betriebspraktika dazu. Außerdem bieten wir gerade in Mathematik und Englisch (falls erforderlich) Unterstützung durch Förderunterricht. Am Ende legen Sie im Lehrgang eine staatliche Prüfung zum jeweiligen Schulabschluss ab.

## Wer ist angesprochen?

Zielgruppe dieser Lehrgänge sind Jugendliche und Erwachsene, die während ihrer Pflichtschulzeit - aus den verschiedensten Gründen - keinen Schulabschluss erlangt haben oder ihren erreichten Abschluss durch einen höherwertigen ergänzen möchten. Dabei ist es gleichgültig, ob Sie berufstätig oder arbeitslos sind oder zum Beispiel einen Haushalt führen.

## Wie melde ich mich an?

Aufgrund der Fülle der Möglichkeiten zum Erwerb eines Schulabschlusses ist eine **persönliche Beratung** zwingend erforderlich. Einen Termin vereinbaren Sie bitte unter 02103 - 967 56 12 bzw. -11.

Bitte bringen Sie zur Anmeldung unbedingt mit:

- Ihren Personalausweis
- einen kurzen Lebenslauf
- Ihr letztes Zeugnis (evtl. auch die letzten Zeugnisse) im Original

Der Besuch der Lehrgänge ist kostenlos, es wird nur eine einmalige **Sachkostenpauschale von 40,- € pro Lehrgang** erhoben.

## Möglichkeiten zum Nachholen staatlicher Schulabschlüsse bei der Volkshochschule



<b>Allgemeine Hochschulreife (Abitur)</b> In 1 - 2 Jahren über Weiterbildungskollegs, Abendgymnasien etc.
<b>Fachhochschulreife</b> In 1 - 2 Jahren über Weiterbildungskollegs, Abendgymnasien etc.
<b>Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)</b> Bei der VHS in 2 bzw. 3 Semestern je nach Lehrgang und Voraussetzungen (Qualifikation für die gymnasiale Oberstufe möglich)
<b>Sekundarabschluss I – Hauptschulabschluss Klasse 10</b> Bei der VHS in 2 Semestern
<b>Hauptschulabschluss (Klasse 9)</b> Bei der VHS in 2 Semestern
<b>Ohne Abschluss</b>





## ANMELDUNG UND BILDUNGSBERATUNG

### Berater:

Ute Heinz, Dr. Frank Lungenstraß

Wir informieren und beraten Sie ausführlich und individuell über die Schulabschluss-Lehrgänge der VHS und nehmen Ihre Anmeldung zu diesen Lehrgängen persönlich entgegen. Ein Einstieg zum zweiten Halbjahr ist aber nur im Einzelfall möglich.

Beratungs- und Anmeldetermine nach tel. Vereinbarung ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden  
Tel. 02103 – 967 56 -12 bzw. -11

**T601**

## SCHULABSCHLUSS-LEHRGÄNGE KLASSE 9, 10 & FOR

### Hauptschulabschluss Klasse 9 Einjähriger staatlicher Lehrgang, 1. Semester

Teilnehmer ohne Schulabschluss können in **zwei Semestern** den Hauptschulabschluss erreichen.

Mo. – Fr., ca. 8.00 Uhr – 13.30 Uhr, Beginn am 24.8.2020  
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

**T612**

### Mittlerer Schulabschluss, Einjähriger staatlicher Lehrgang, 1. Semester

Teilnehmer mit Hauptschulabschluss Klasse 9 oder Klasse 10 können in **zwei Semestern** den mittleren Schulabschluss (Realschulabschluss) erreichen. Der Erwerb der Qualifikation für den Besuch der gymnasialen Oberstufe ist möglich.

#### Nachmittagskurs

Mo. – Do., ca. 14.30 Uhr – 18.30 Uhr, Beginn am 24.8.2020  
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

**T608**

#### Abendkurs

Mo. – Do., ca. 17.30 Uhr – 21.30 Uhr, Beginn am 24.8.2020  
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

**T610**

### Mittlerer Schulabschluss

#### 18-monatiger staatlicher Lehrgang, 1. Semester

Teilnehmer ohne oder mit einem schlechten Hauptschulabschluss können in **drei Semestern** den mittleren Schulabschluss erreichen. Der Erwerb der Qualifikation für den Besuch der gymnasialen Oberstufe ist möglich. Nach zwei Semestern kann die Prüfung zum Erwerb des HSA 10 abgelegt werden.

Der Lehrgang umfasst eine umfangreiche Erwerbsweltorientierung incl. Praktika und wird gefördert aus Mitteln des Landes NRW und der Europäischen Union.



Mo. – Fr., ca. 8.00 Uhr – 13.30 Uhr, Beginn am 24.8.2020  
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

**T611.1**

### Mittlerer Schulabschluss

#### 18-monatiger staatlicher Lehrgang, 3. Semester

Ein Neu-Einstieg ist hier in der Regel nicht möglich. Bei Interesse beraten wir Sie aber gerne.

Mo. – Fr., ca. 8.00 Uhr – 12.30 Uhr, Beginn am 3.2.2020  
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

**T611.3**



Alle Schulabschluss-Lehrgänge der VHS finden in der ehemaligen **Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden**, statt.

#### Telefonisch erreichen Sie uns unter :

02103 - 967 56 11 (Dr. Frank Lungenstraß) oder  
02103 - 967 56 12 (Ute Heinz)

#### Wichtiger Hinweis

Für alle Lehrgänge gilt, dass ein Einstieg während des laufenden Semesters aufgrund der vorgeschriebenen Mindeststundenzahl **nur im Ausnahmefall** und nach ausführlicher Beratung möglich ist. Melden Sie sich also unbedingt rechtzeitig bei uns an!

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION

Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen





## FACHBEREICH 7

**Berufsqualifizierung und  
Berufsvorbereitung für  
Jugendliche und  
Erwachsene**



**Ihre Ansprechpartner:**

**Dr. Frank Lungenstraß**  
Telefon: 02103-9 67 56 11  
lungenstrass@vhs-hilden-haan.de



**Ute Heinz (Dipl.-Sozialpädagogin)**  
Telefon: 02103-9 67 56 12  
heinz@vhs-hilden-haan.de



**Karl-Heinz Simsheuser  
(Beratung zur beruflichen  
Entwicklung)**  
Telefon: 02129 - 94 10 30  
simsheuser@vhs-hilden-haan.de

## Zweite Chance

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die schulische und berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil unseres Programms.

Die VHS Hilden-Haan vermittelt umfangreiche berufliche und schulische Kompetenzen bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen und staatlichen Schulabschlüssen.



© apops / Fotolia.com



## BERUFSQUALIFIZIERUNG FÜR ERWACHSENE UND JUGENDLICHE

Die VHS Hilden-Haas bietet in jedem Semester Seminare und Kurse zur beruflichen Weiterbildung an. Zu diesen Veranstaltungen unseres Fachbereiches 5 können sich Interessierte – seien es Berufstätige oder Wiedereinsteiger/innen – jederzeit bei der VHS anmelden. Als Selbstzahler/innen haben die Teilnehmenden bei bestimmten Kursen die Möglichkeit, die Förderung über den Bildungsscheck oder die Bildungsprämie in Anspruch zu nehmen.

Darüber hinaus führt die VHS Hilden-Haas seit vielen Jahren Lehrgänge im Auftrag verschiedener Bedarfsträger durch. In der jüngsten Vergangenheit handelte es sich dabei um Maßnahmen für Kunden und Kundinnen des Jobcenters. Zielgruppen waren unter anderem Jugendliche ohne berufliche Erstausbildung, Frauen und ältere Menschen, deren Eingliederung in das Arbeitsleben gefördert wurde. Abhängig vom Arbeitsmarktprogramm der Bundesagentur für Arbeit, des Jobcenters ME-aktiv und anderer Partner strebt die VHS Hilden-Haas an, auch künftig solche Maßnahmen durchzuführen.

Gleichzeitig planen wir regelmäßig Lehrgänge, an denen Kunden und Kundinnen der genannten Bedarfsträger auf der Grundlage eines ausgestellten Aktivierungs- und Vermittlungsgutscheines oder eines Bildungsgutscheines teilnehmen können. Ob es solche Maßnahmen im diesem Semester geben wird, stand bei Drucklegung des Programmheftes noch nicht fest. Wenn Sie hierzu Näheres wissen möchten, wenden Sie sich bitte an unsere Beratungsfachkraft, Herrn Simsheuser.

### Firmenschulungen

für die verschiedensten Bereiche der beruflichen Bildung und Weiterbildung bieten wir Ihnen ebenfalls gerne an.

Beachten Sie hierzu bitte unsere Angebote und Informationen im Fachbereich 5, ab Kursnummer T50000

### Beratung zur beruflichen Entwicklung

Das Förderprogramm des Landes NRW bietet Beschäftigten, Arbeitssuchenden und Berufsrückkehrenden in NRW die Möglichkeit, sich kostenfrei beraten zu lassen.

Inhalte der Beratung können sein:

- Berufliche Veränderungswünsche
- Berufliche Weiterbildung
- Berufsrückkehr (nach einer familiären Unterbrechung der Berufstätigkeit)
- Basisberatung zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen. Falls die Fragestellungen in der BBE Beratung nicht geklärt werden können, wird an eine Fachberatungsstelle verwiesen.

Ziel der Beratung ist es, die Entscheidungskompetenz der Ratsuchenden zu stärken, ihre berufliche und persönliche Handlungskompetenz zu fördern sowie ihre kurz- oder langfristigen beruflichen Entwicklungsziele zu finden.

Mit unserem qualifizierten und vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales (MAGS) NRW akkreditierten Berater, können Sie Ihre berufliche Situation besprechen und gemeinsam Zielvorstellungen, Veränderungsmöglichkeiten und Umsetzungsschritte erarbeiten. Die Beratungen sind für Sie kostenlos.

#### Persönliche Information und Beratung:

**Karl-Heinz Simsheuser**

**Tel.: 02129 - 94 10 30**

**(Montag und Dienstag von 09:00 bis 14:00 Uhr)**

**E-Mail: [simsheuser@vhs-hilden-haas.de](mailto:simsheuser@vhs-hilden-haas.de)**

**Siehe auch Nr. T50004 – Hilden**

**Bitte beachten Sie auch die Beratungsmöglichkeiten zum Bildungsscheck und zur Bildungsprämie im Fachbereich 5**

**Informationen zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen finden Sie im Fachbereich 6.**

**Junge VHS**

T12051	JungeVHS - November mit Blitz und Donner	Enßlin Walther	14.11.20
T12053	JungeVHS - KiWi: Advent Advent, der Christbaum brennt	Enßlin Walther	5.12.20
T12054	JungeVHS - KiWi: Wir zerlegen alles	Enßlin Walther	23.1.21
T18023	Private Kindergeburtstage buchen		
T23405	JungeVHS - Wir nähen gemeinsam	Vorwerk Janina	31.10.20
T42850	JungeVHS - Keep up your English B1	Kadach Rainer	1.9.20
T55205	JungeVHS - Tastschreiben am PC - kompakt für Jugendliche	Weck Saskia Lisann	21.11.20
T55408	JungeVHS - Die beste Lücke deines Lebens	Peter Anna	9.12.20
T58311	JungeVHS - Online - Fit am PC für Schülerinnen und Schüler	Schramm Gabriele	28.11.20

**Männer und Frauen**

T58105	Computergrundlagen-Kurs für Frauen Windows 10, Office-Paket 2016	Müller-Richiusa Gaby	23.9.20
T58107	Word und Excel für Frauen	Müller-Richiusa Gaby	7.11.20
T58204	Aufbau-Kurs für Frauen Windows 10, Office-Paket 2016	Müller-Richiusa Gaby	11.11.20

**Aktiv älter werden**

T13016	Der Hauptfriedhof - Geschichte für die Ewigkeit - Führung	Brüning Reinhold	20.8.20
T13018	Kunst und Kneipe - Teil 3 der Stadtführung	Gemeiner Bernd	22.8.20
T13102	Bäckerei Schüren - Firmenbesichtigung mit Frühstück - Zusatztermin	Schlickmann Birgit	9.9.20
T13107	Betriebsbesichtigung: Jordan Olivenöl	Schlickmann Birgit	24.10.20
T14001	Das Baltikum und die singende Revolution	Schöps Jürgen	16.9.20
T14005	Norwegen - im Land der Mitternachtssonne	Weigelt Martin	30.9.20
T14008	Die Hawaii-Inseln - Perlen des Pazifiks	Müller Gabriele	19.10.20
T14011	Irland, die Grüne Insel - vereint und doch nicht eins	Schöps Jürgen	28.10.20
T14020	Russland erleben - von Moskau nach St. Petersburg	Schöps Jürgen	25.11.20
T14158	Verbraucherrechte kennen und nutzen	Eckermann-Seel Claudia	10.11.20
T14159	Fallstricke im "Berliner Testament"	Lahn Ingo	2.12.20
T16102	Aktuelles - Wissenswertes - Interessantes - Der Gesprächskreis für Jede	Dohmen Matthias	30.9.20
T18126	Lernpate - Eine Aufgabe für Sie?		
T18410	Leih-Großeltern-"Führerschein"	Himmelsbach Barbara	27.10.20
T21201	Hildener Literatur-Gesprächskreis	Nußbaum Elke	8.9.20
T23002	Diskussion vor Bildern	Finke Karin	8.9.20
T23104	Töpferkurs am Nachmittag	Tathoff Maria	10.9.20
T23110	Plastisches Gestalten und Modellieren mit Ton	Rond Angelika	6.10.20
T23111	Plastisches Gestalten und Modellieren mit Ton	Rond Angelika	7.10.20
T32000	Begleitung von pflegebedürftigen Menschen mit und ohne Demenz	Stickley Mabel	8.9.20
T32130	Qigong - Körperübungen für die Generation 60+	Nösner Heike Sabine	7.9.20
T33236	Mehr Lebensfreude durch Sport	Altmann Marlene	3.9.20
T33310	Gymnastik für Senioren Knoche	Knoche Eva	7.9.20
T33370	Gymnastik für Senioren Hoffmann 1	Hoffmann Renate	7.9.20
T33380	Gymnastik für Senioren Hoffmann 2	Hoffmann Renate	7.9.20
T33390	Gymnastik für Senioren Jung-Gaideczka 1	Jung-Gaideczka Daniela	1.9.20
T33400	Gymnastik für Senioren Jung-Gaideczka 2	Jung-Gaideczka Daniela	1.9.20
T33410	Gymnastik für Senioren Altmann	Altmann Marlene	1.9.20
T33450	Gymnastik für Senioren Hall	Hall Sylvia	10.9.20
T42705	Englisch für Senioren Refresher A2.2 in Haan	Busch Helga	1.9.20
T58106	Computer-Grundlagenkurs für die ältere Generation	Bredigkeit Uwe	26.10.20
T58203	Computer-Aufbaukurs für die ältere Generation	Bredigkeit Uwe	23.11.20
T58250	VHS Computerclub	Brandt Manfred	17.9.20
T58411	iPhone für Einsteiger	Brandt Manfred	22.9.20
T58412	iPad für Einsteiger	Brandt Manfred	24.9.20
T58413	iPhone & iPad - Aufbaukurs	Brandt Manfred	27.10.20
T58421	Ersteinrichtung von Android Smartphones & Tablets	Gebhardt Thomas	27.9.20
T58422	Android Smartphones und Tablets als Begleiter im Alltag	Gebhardt Thomas	14.11.20