

**Volkshochschule Hilden-Haan**  
**Entwurf des Arbeitsplans für das 1. Semester 2021**  
**Inhaltsübersicht**

| <b>Fachbereiche</b>                                                                            | <b>Seite</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Vorbemerkungen zum Programmentwurf                                                             | 1            |
| 1 <b>Weltansichten:</b> Europa, Politik und Gesellschaft, Umwelt und Natur, Mensch und Familie | 2 - 19       |
| 2 <b>Kunst-voll:</b> Kultur, Kreativität und Hobby                                             | 20 - 31      |
| 3 <b>Gesundes Leben:</b> Kochen, Gesundheit, Bewegung und Entspannung                          | 32 - 45      |
| 4 <b>Verständigung:</b> Deutsch und Fremdsprachen                                              | 46 - 70      |
| 5. <b>Weiterkommen!:</b> Berufliche Weiterbildung, EDV                                         | 71 - 87      |
| 6 <b>Zweite Chance:</b> Schulabschlüsse                                                        | 88 - 90      |
| <b>Junge VHS, Aktiv älter werden, Männer und Frauen</b> (Auszug)                               | 91 - 96      |

## **Allgemeine Vorbemerkungen AP 1-2021:**

Nach wie vor erschwert die Corona-Pandemie die Planungen für das Programm des Folgesemesters enorm. Während bei der Planung des 2. Semesters 2020 die Planungsunsicherheit und das Fehlen von Prognosen hinsichtlich der Durchführbarkeit von Veranstaltungen ein Hauptproblem darstellte, so zeigten sich bei der Planung des Programms 1-2021 die Folgen der nunmehr beinahe 9 Monate andauernden Corona-bedingten „Ausnahmestandes“, insbesondere bei der Verfügbarkeit von Raum- und Personalressourcen. Bei mehreren Honorarkräften haben gesundheitliche Bedenken, aber auch Ärger über vergebliche Planungen, Kursabsagen sowie über Hygieneschutzmaßnahmen der VHS dazu geführt, dass sie keine weiteren Kurse mehr anbieten möchten. Wir bemühen uns natürlich intensiv um geeigneten Ersatz. In Raumfragen steht insbesondere der Fachbereich 3 „Gesundes Leben“ vor dem Problem, dass ein Großteil der Bewegungskurse in den Räumen verschiedener Senioreneinrichtungen stattgefunden haben, die bis auf weiteres nicht mehr zur Verfügung stehen. Nur durch erhebliche Neuplanung und Neugewinnung von Honorarkräften konnte verhindert werden, dass der Umfang des Semesterprogramms stark zurückgeht.

Das Team der VHS hat sich dazu entschlossen, im 1. Halbjahr 2021 weiterhin mit verringerter TN-Zahl (1,5-Meter-Abstand) zu arbeiten. Im FB 4 werden die hierdurch entstehenden finanziellen Einbußen zum Teil durch das BAMF in Form einer sogenannten Pandemiezulage aufgefangen. In allen anderen Bereichen aber führt die Beschränkung dazu, dass Deckungsgrade nicht im normalen Umfang erreicht werden können, denn Kursgebühren haben wir deswegen nicht erhöht. Sollte es im Laufe des Frühjahrs zu Lockerungen kommen, können die TN-Zahlen dann beginnender Veranstaltungen aber flexibel aufgestockt werden.

Seit diesem Jahr arbeitet eine interne AG am jeweiligen Jahresthema des Folgejahrs. Das Jahresthema des Jahres 2021 lautet „Open Air“. Es beinhaltet Veranstaltungen, die an der frischen Luft stattfinden können, aber auch solche, die beispielsweise einen thematischen Bezug zum Thema „Luft“ aufweisen.

Insgesamt bietet die VHS Hilden-Haan im Halbjahr 1-2021 fachbereichsübergreifend rund 370 Kurse und Vorträge an. Aufgrund des späten Sitzungstermins stellt der folgende Programmwurf in weiten Teilen bereits die Endfassung des Programms dar. Neben vielen weiteren neuen und bewährten Angeboten finden Sie

- in FB 1 ein Sommerferienprogramm für Kinder und eine Teilnahme der VHS am interaktiven Zeitzeugen-Interview der Shoa-Foundation,
- in FB 2 ein Pilgerseminar und für Kinder unsere Kunstkisten „Ostern“, „Frühling“ und „Sommer“,
- in FB 3 neue Backkurse und Taekwondo für Einsteiger,
- in FB 4 als neue Sprache Russisch für Anfänger sowie einen Mehrsprachenworkshop für romanische Sprachen und
- in FB 5 digitale Stereophotographie.

In allen Kursen erkennen Sie neue Angebote an dem entsprechenden Icon.



## RATHAUSGESPRÄCHE

Die Haaner Rathausgespräche konnten zum Zeitpunkt der Programmierung aufgrund der pandemiebedingten Planungunsicherheit noch nicht fest terminiert werden. Sobald die Lage aber eine konkrete Planung zulässt, werden Sie über den Newsletter der Europa-Union Haan und die Homepage der VHS informiert.

Außerdem haben wir für alle Freunde Europas in Hilden eine gute Nachricht: Neben den Haaner Rathausgesprächen werden wir zukünftig auch Hildener Rathausgespräche anbieten. Die Europa-Union Haan freut sich auf die gemeinsamen Abende in Hilden!

### 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.

Termin, Ort und Uhrzeit werden noch bekanntgegeben auf unserer Website [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de)  
2 UStd.; gebührenfrei  
Anmeldung ggf. erforderlich

**U10002 Haan**

seit der Gründung Italiens in Skandale verwickelt waren bzw. in die Mühlen der Justiz gerieten und trotzdem meist straffrei davongingen.

Die Referentin und Autorin, Frau Dr. Anita Bestler, wird im Rahmen dieser Europa-Gespräche einen Vortrag präsentieren, der auf den Inhalten ihres neuen Buches basiert. Gegenstand sind nicht alle unsauberen Praktiken seitens der italienischen Politiker, sondern nur ein ganz bestimmter Ausschnitt derselben: Es wird um solche Politiker gehen, welche die besonderen Dienste der Mafia zur Erreichung ihrer eigenen Ziele in Anspruch nehmen. Die Mafia - und das ist die Hauptthese der Studien der Referentin, stellt den »bewaffneten Arm« der Politik dar.

Termin, Ort und Uhrzeit werden noch bekanntgegeben auf unserer Website [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de)  
2 UStd.; gebührenfrei  
Anmeldung ggf. erforderlich

**U10003 Hilden**

### Wir kochen ein sizilianisches Menü

**Kochabend in Zusammenarbeit mit der Europa-Union Haan**

Peter Kannemann / Steffen Borth

Dieses Mal kochen wir ein sizilianisches Menü. Lassen Sie sich überraschen!

Die anfallenden Kosten werden auf die Teilnehmer umgelegt.

Die TN-Zahl wird den jeweils geltenden Hygienekonzepten angepasst.

Freitag, 7. Mai 2021, 17.00 - 22.00 Uhr  
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
5 ZStd.; gebührenfrei  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 8 / Max. 8 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

**U10008 Haan**

## PARTNERREGION 2021: SIZILIEN

### Hildener Rathausgespräche zu Europa Die sizilianische Mafia - »Der bewaffnete Arm« der Politik



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

Anita Bestler

Im Alltagsdiskurs fällt nicht selten das Wort von der Politik als »schmutzigem Geschäft«, wobei sich die Situation in Italien verschärft darstellt. Der Großteil der Italiener hält traditionell Politiker für korrupt und hat dementsprechend nicht nur kein Vertrauen gegenüber staatlichen Institutionen, sondern lehnt sie geradezu ab. Für ihre Haltung hat die italienische Bevölkerung durchaus nachvollziehbare Gründe, bedenkt man die zahlreichen Fälle von Politikern, die

### 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; dagegen 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.

Donnerstag, 18.02.2021, 18.03.2021, 15.04.2021,  
20.05.2021, 17.06.2021,  
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
10 UStd.; gebührenfrei  
Anmeldung erforderlich

**U10011 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.

Donnerstag, 18.02.2021, 18.03.2021, 15.04.2021,  
20.05.2021, 17.06.2021,  
jeweils 10.30 - 12.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
10 UStd.; 9,- €  
Min. 8 / Max. 9 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

**U11000 Hilden**

**Dimensions in Testimony -  
interaktives Zeitzeugeninterview**  
Testphase in Kooperation mit der USC Shoah Found-



### ation

USC Shoah Foundation

Seit mehr als 70 Jahren teilen Holocaust-Überlebende ihre Geschichten mit Menschen auf der ganzen Welt. Diese Zeugnisse vermitteln wichtige Erkenntnisse, zeigen individuelle Perspektiven auf und prägen unser Verständnis von Geschichte. Das von der USC Shoah Foundation entwickelte interaktive Zeitzeugnis-Format Dimensions in Testimony ermöglicht Benutzer\*innen mit vorab und eigens dafür aufgezeichneten Interviews von Überlebenden in eine Frage-Antwort-Interaktion zu treten.

Ein Ziel dieser interaktiven Zeitzeugnisse von Holocaust-Überlebenden und anderen Zeitzeug\*innen von Genoziden ist es, auch zukünftige Generationen erreichen zu können. Dimensions in Testimony ist das weltweit erste Projekt, das eine Interaktion mit Videobiografien von Überlebenden des Holocaust ermöglicht.

Anita Lasker-Wallfisch wurde bereits 2015 auf Englisch für das Dimensions in Testimony-Programm befragt. Ihr im März 2019 in London aufgezeichnetes Interview ist das erste deutschsprachige interaktive Zeitzeugnis. Sie wurde 1925 in eine bildungsbürgerliche jüdische Familie in Breslau geboren. 1942 wurden ihre Eltern deportiert und ermordet. Anita und ihre Schwester Renate mussten Zwangsarbeit in einer Papierfabrik leisten. Nach einem misslungenen Fluchtversuch wurden sie verhaftet und 1943 nach Auschwitz deportiert. Als Cellistin im Frauenorchester überlebte Anita Lasker Auschwitz und wurde gemeinsam mit ihrer Schwester im April 1945 aus Bergen-Belsen befreit.

Das Projekt befindet sich in der Beta-Testphase. Durch die Kooperation mit der VHS Hilden-Haas haben Sie die Möglichkeit der Teilnahme. Sie benötigen hierzu einen PC oder Laptop mit Zugang zum Internet sowie einem Mikrofon. Die VHS bietet Menschen, die gern in Präsenzform teilnehmen möchten und/oder die technischen Voraussetzungen nicht haben, die Teilnahme in einem unserer Seminarräume über einen Beamer an. Bitte teilen Sie uns nach erfolgreicher Anmeldung mit, ob Sie von zuhause aus oder im Seminarraum der VHS teilnehmen möchten. Die TN-Zahl ist je Workshop auf 15 begrenzt. Zur Teilnahme am eigenen Rechner erhalten Sie Zugang zu den Plattformen Zoom und iWitness. Hierzu brauchen wir Ihre E-Mail-Adresse.

Die Teilnehmenden werden im Anschluss zu ihren Erfahrungen mit der Interaktion befragt. Die entsprechenden Workshops werden per Audioaufnahme aufgezeichnet.

Das Mindestalter beträgt 16 Jahre.

Donnerstag, 14. Januar 2021, 14.00 - 16.00 Uhr  
oder 16.15 - 18.15 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 ZStd.; gebührenfrei  
Anmeldung erforderlich

**14.00 - 16.00 Uhr: U11013 Hilden**

**16.15 - 18.15 Uhr: U11014 Hilden**

### Denkräume für Gedankengänge - anlässlich des Holocaustgedenktags



In Kooperation mit der Musikschule Haan und der  
Stabsstelle Wirtschaftsförderung, Tourismus und  
Kultur der Stadt Haan

Gedenken und Erinnern können niemals ohne das Wissen um die Ereignisse im Kontext der Geschichte erfolgen; aber auch nicht ohne das Wissenwollen um unsere eigene Geschichte, die unserer Fami-



lie und auch die unserer selbst – neben, trotz oder vielleicht gerade aufgrund einer etablierten Gedenk- und Erinnerungskultur, wie oft und wann stellen wir uns selbst Fragen oder gar in Frage? Wenn wir im Gedenken den Bezug zwischen Erinnern, Mahnen und Lehren ziehen für ein „Nie wieder“ erkennen, warum existieren ein „Schon wieder“ und das „Immer noch“? Wo finden wir unseren Stand, wenn zu viel Gestern droht? Im Wider? Im Schweigen? Im Stehen oder im Vorangehen? Wieviele Schritte bedingen ein Vorangehen? Und wer begleitet uns dabei? Anregungen zum Suchen und Finden Ihrer Antwort bietet ein geführter Gang durch das VHS-Haus Haan unter Einhaltung der Corona-Schutzmaßnahmen. Musikalische Beiträge und Formen des Gedenkens wechseln sich auf Ihrem Weg ab.

Aufgrund der aktuellen Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie ist eine Anmeldung jeder teilnehmenden Person bei der VHS Hilden-Haas Pflicht. Bitte teilen Sie uns mit Ihrer Anmeldung unbedingt eine E-Mail-Adresse mit. An diese werden wir im Vorfeld der Veranstaltung alle relevanten Informationen senden. Wir danken für Ihr Verständnis.

Sonntag, 7. Februar 2021, 16.00 - 19.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
Ca. 3 ZStd.; gebührenfrei  
Anmeldung erforderlich

**U11020 Haan**

## Internationale Schnitzeljagd durch Hilden



Wollen Sie Hilden einmal ganz neu kennenlernen? Fordern Sie die Unterlagen für unsere „Internationale Schnitzeljagd durch Hilden“ an!

Per Mail bekommen Sie den 1. Hinweis, der Sie durch die Hildener Innenstadt führt und Sie zu interessanten Punkten bringt, die von internationalen, historisch interessanten Einflüssen zeugen. Was hat Hilden mit Napoleon zu tun und warum gehörte Hilden mal zu Bayern? Solch mysteriösen Schnitzelspuren können Sie allein, mit der Familie oder Freunden folgen. Fremdsprachenkenntnisse sind definitiv nötig, es darf aber auch gemogelt und ein Wörterbuch benutzt werden.

(Zeitaufwand ca. 3 Stunden, durchführbar im Zeitraum zwischen dem 5. und 22. August 2021, Anzahl der Teammitglieder: egal)  
Für die Auflösung und zur Teilnahme an der Siegerehrung mit Preisverleihung müssen die Lösungen bis zum 22. August, 12 Uhr in der VHS eingegangen sein. Wie? Das steht in der ersten Mail...

Anmeldeschluss: Donnerstag, 5. August 2021, 14 Uhr  
(unbedingt eine E-Mail-Adresse pro Gruppe angeben!)

Teilnahme zwischen dem 5. und dem 22. August 2021  
Anmeldung bis zum 5. August 2021, 14.00 Uhr  
5,- € pro Gruppe

**U11030 Hilden**

## BRENNPUNKTE DER WELTPOLITIK

### Brennpunkte der Weltpolitik:

### Die 59. Präsidentschaftswahl 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**

### Brennpunkte der Weltpolitik: Brasilien unter Bolsonaro - Erfolg oder Abstieg einer Regionalmacht?

In Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

David Jacobs

Seit zwei Jahren ist Jair Bolsonaro Präsident des größten lateinamerikanischen Landes. Die Rhetorik des Wahlkampfes - Glorifizierung der Militärdiktatur, Verdammung von Sozialismus Globalisierung und Multilateralismus - wird in der Präsidentschaft fortgesetzt. Eine schwere Rezession, Brände im Amazonas, Covid-19 und Korruptionsvorwürfe lassen das Land nicht zur Ruhe kommen. In welche Richtung entwickelt sich Brasilien und welche Akteure spielen dabei eine entscheidende Rolle? Der Vortrag soll Erklärungsansätze bieten, um die Situation in Brasilien verstehen zu können und auch Denkanstöße für mögliche Entwicklungen aufzeigen.

Montag, 22. März 2021, 18.30 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
2 UStd.; 8,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 8 / Max. 9 Teilnehmende

**U11115 Hilden**

### Brennpunkte der Weltpolitik: Nordstream und die Energiesicherheit In Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Rainer Lenzen

Mutmaßliche systematische Menschenrechtsverletzungen im Auftrag der russischen Staatsführung, wie im medial viel beachteten Fall des Kreml-Kritikers Alexei Nawalny, führen wiederholt zu einer



Infragestellung der internationalen Kooperation zwischen Deutschland und Russland. Insbesondere das Großprojekt der Nordstream 2-Pipeline rückt dabei zunehmend in den Mittelpunkt der Diskussion. Für ein tieferes Verständnis dieser Diskussion erläutert die Veranstaltung die Bedeutung von Erdgas für die deutsche Energiesicherheit sowie die besondere Rolle der Gaslieferungen aus Russland.

Mittwoch, 2. Juni 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!)

**U11116 Hilden**

## POLITIK UND ÖKONOMIE

### Politische Kultur und bürgerschaftliches Engagement

In Kooperation mit der Evangelischen  
Erwachsenenbildung Hilden

Gudrun Knittel

Wer in seiner Stadt etwas verändern oder sich in der Gesellschaft engagieren will, bekommt es mit ganz verschiedenen Herausforderungen zu tun: Ideen entwickeln und Gleichgesinnte finden, Pläne konkretisieren und Umsetzungswege bewandern, und mit Andersdenkenden Kompromisse erarbeiten ...

Unsere politische Kultur lädt zu gesellschaftlichen Initiativen und bürgerschaftlichem Engagement nicht unbedingt ein. Kommunale Strukturen sind mitunter spröde und politische Diskurse verlaufen nicht selten in vorgefertigten Bahnen. Wie können wir unsere politische Kultur beleben und als Bürger\*innen handlungsfähig werden? In diesem Nachmittags-Workshop werden inspirierende Beispiele vorgestellt und gesammelt. Im Dialog nach Bohm wird Verbundenheit und ein vertieftes Verständnis erlebbar. Die eigenen Anliegen können sich klären und Anregungen erfahren. Auch für Auseinandersetzungen mit Andersdenkenden im eigenen Umfeld können stärkende Erfahrungen gesammelt werden. Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich politisch engagieren möchten beziehungsweise frustriert aufgehört haben oder andere dafür gewinnen möchten.

Samstag, 20. März 2021, 14.00 - 17.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
3,5 ZStd.; 15,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl  
dennoch bitte anmelden!)

**U11152 Hilden**

### Regionale Währungen

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

Walter Grambusch

In Kassel ist es die Bürgerblüte, in Sachsen ist es der Elbtaler, in Koblenz ist es die RegioMark Rhein-Mosel. Die Rede ist von Regional-

währungen - Parallelwährungen einer bestimmten Region. Die Idee solcher Währungen ist, die regionale Wirtschaft anzukurbeln sowie soziale und kulturelle Initiativen aus der Region zu unterstützen.

An diesem Abend erläutert Walter Grambusch aus Koblenz die Idee der Regionalwährungen. Er erklärt, wie solche Währungen funktionieren und wie man sie einführen kann. Er bringt Kritikpunkte zur Sprache und erzählt von seinen Erfahrungen mit der RegioMark Rhein Mosel.

Mittwoch, 5. Mai 2021, 18.30 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
2 UStd.; 6,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl  
dennoch bitte anmelden!)

**U11155 Hilden**

## GLAUBENSFRAGEN

### 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 ZStd.; 6,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl  
dennoch bitte anmelden!)

**T11202 Hilden**

## MEDIEN

### Corona und die „Vierte Gewalt“

In Kooperation mit der  
Evangelischen  
Erwachsenenbildung Hilden

Florian Meissner / CORRECTIV

Input 1 (18.30 - ca. 19.30 Uhr):







### Corona und die „Vierte Gewalt“

In Krisensituationen spielen journalistische Medien eine zentrale Rolle, weil der Großteil der Bevölkerung sich vor allem durch sie ein Bild des Geschehens macht. Neben der politischen Funktion der Medien - Kritik und Kontrolle politischer Entscheidungsträger - ist die wissenschaftlich informierte Aufklärung über Risiken und notwendige Schutzmaßnahmen weitere zentrale Aufgaben der journalistischen Krisenberichterstattung. Aber in welchem Umfang sind Medien in Deutschland diesen Aufgaben gerecht geworden? Welche Erkenntnisse liegen hierfür aus der Forschung vor? Und was ist dran an den Vorwürfen mancher Kritikerinnen und Kritiker, die Berichterstattung sei weitgehend unkritisch der Regierung gefolgt und habe anderen Sichtweisen zu wenig Raum gegeben?

Input 2 (ca. 20.00 Uhr - 21.00 Uhr):

Corona und die „Neuen Medien“

Die Auseinandersetzungen um den richtigen Umgang mit der „Corona-Krise“ zeigt eine neue Qualität der Bedeutung neuer und sozialer Medien. Diese zeigen gerade in der Krise, was sie können: „Viele wichtige Informationen erreichen heute viel schneller die Öffentlichkeit als früher“, sagt zum Beispiel Netzaktivist Markus Beckedahl, Gründer des Blogs Netzpolitik.org und der Digitalkonferenz Republica in einem Interview mit der Frankfurter Rundschau. „Wer jedoch ohnehin zu Verschwörungstheorien und Misstrauen gegenüber den Institutionen neigt, fühlt sich von seinen Internetquellen auf ganzer Linie bestätigt.“ Aber überwiegen die falschen und manipulativen Behauptungen zum Thema Covid-19, oder stellen Twitter, Nachrichten und andere Neue Medienformate eine aufklärerische Gegenöffentlichkeit dar?

Donnerstag, 17. Juni 2021, 18.30 - 21.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2,5 ZStd.; 12,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl  
dennoch bitte anmelden!)

**U12005 Hilden**

### talentCAMPus - Open Air: Der Film Ferien-Filmworkshop für junge FilmernInnen und solche, die es werden wollen

FilmClub Dinslaken



Erlebe ein echtes Film-Workshop Abenteuer in der VHS Hilden-Haan: Du wolltest schon immer mal Deine Schauspielkunst vor laufender Kamera unter Beweis stellen? Oder siehst Du Dich nicht „im Rampenlicht“, sondern eher in der Produktion, der Regie, an der Kamera oder als Zuständige/r für den Ton? In diesem Workshop bist Du in jedem Fall Teil der Crew - egal, wo Deine Talente liegen!

Am Schluss der Woche steht Euer eigener Film zum VHS-Jahresthema „Open Air“.

Werde selbst kreativ tätig, erlebe, wie Euer Ergebnis in der Öffentlichkeit präsentiert wird und sei Medienmacher statt Medienkonsumenten.

Die Uraufführung ist geplant für Sonntag, 18. Juli 2021

Der Ferien-Workshop ist ein kostenloses ganztägiges Angebot. Die Verpflegung (Frühstück und Mittag) der jungen Filmschaffenden gehört zum gemeinsamen Programm, die Technik wird gestellt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Workshop ist ein Kooperationsprojekt der VHS Hilden-Haan mit dem Jugendhaus Hilden, dem „Stellwerk“, Büro für Familie und Bildung und dem Jugendparlament Hilden.

Montag, 12. Juli 2021 bis Freitag, 16. Juli 2021, jeweils 10.00 - 17.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
gebührenfrei  
Teilnahme möglich für Menschen zwischen 12 und 18 Jahren.  
Anmeldung erforderlich bis zum 2. Juli 2021

**U12010 Hilden**

### KIWI - KINDER und WISSENSCHAFT

KiWi - das ist die wissenschaftliche Reihe der VHS Hilden-Haan für Kinder im Grundschulalter:

Kinder wollen lernen, wollen erforschen und wissen „Warum?“. Diesem Drang folgen wir: In Kleingruppen von 6 bis 10 Kindern (Corona-bedingt vorübergehend 6 bis 8 Kindern) gehen wir verschiedenen Themen experimentell auf den Grund.

### 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. 8 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.

### JungeVHS - KiWi: Hotel für Brummer und Summer. Wir bauen ein Insektenhotel. Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren



Walther Enßlin / Roswitha Dickenscheid-Simon

Ein Insektenhotel bietet vielen Insekten einen Unterschlupf. Material kann mitgebracht werden z.B. Bambusstangen, Schilfrohr, Baumrinde, Lochziegel, Tannenzapfen, Weinbergschneckenhäuser...

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, 20. März 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. 8 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

**U12052 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: Wasser - einfach nur nass Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Walther Enßlin / Roswitha Dickenscheid-Simon

Schnellboot, Unterwasservulkan, Flaschenteufel, Wasser-Luftrakete - Wir experimentieren mit Wasser.

Kinder im Vorschul- und 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, 8. Mai 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. 8 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

**U12053 Haan**

## JungeVHS - KiWi: Feuer und Flamme... Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Walther Enßlin / Roswitha Dickenscheid-Simon

Feuer und Flamme...

werden die Kinder bei unseren Experimenten sein.

Denn wir zaubern mit Feuer: Öllämpchen, Fackeln, Feuersäule, brennende Hand, explodierendes Mehl und eine Kanone stehen im Mittelpunkt des Vormittags.

So werden die Kinder unter Anleitung die Gefahren des Feuers kennenlernen und lernen, damit sicher umzugehen.

Bitte geben Sie Ihrem Kind einen „Kittel“ (z.B. ein altes Oberhemd) 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, 12. Juni 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. 8 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

**U12054 Haan**

## WISSENSCHAFT

## Praktische Tipps gegen Viren Vortrag und Diskussion

Walther Enßlin / Gottfried Arnold



Spätestens seit März 2020 ist der Kampf gegen das neuartige Corona-Virus das Thema Nr. 1 in Politik und Medien. Aber ob im Jahr 2021 nun ein Impfstoff zur Verfügung steht oder nicht - jede/r kann ganz unabhängig Virenschutzmaßnahmen für sich und sein Umfeld treffen. Wussten Sie, dass bereits ein Ventilator und ein feuchtes Tuch die Virenlast in der Luft senken können?

Diesen und einige andere Tricks und Tipps gegen Viren erfahren Sie an diesem Abend.

Mittwoch, 10. Februar 2021, 18.30 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
1,5 ZStd.; 8,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

**U12201 Hilden**

## Botanik

## Wir erleben das Frühlingserwachen bei unserer pflanzenkundlichen Exkursion im Ittertäl







Regina Thebud-Lassak

Auf unserer kurzen Wanderung durch das landschaftlich schöne Ittertal erleben wir die erwachenden Knospen der Weiden und Erlen in der Talaue, die ersten Sprossen von Feuchtgebietspflanzen, Frühlingsblüher wie Buschwindröschen, Scharbockskraut, Hohe Schlüsselblumen und Märzveilchen im Stieleichen-eschen-Hainbuchenwald am Fuß der Hänge, im Kontrast zum artenärmeren Rotbuchenhochwald mit seinen Hainsimsen- und Ilexbeständen. Auch die ersten zarten wohlschmeckenden Wildgemüse werden uns schon begegnen, sowie holzbewohnende Pilze. Fotografen werden sehr auf ihre Kosten kommen!

Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Regenschutz, Taschenmesser; wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Ittert / Heidberger Mühle an der Itterstraße / Abzweigung Breidenmühle. Navi / Routenplaner: Breidenmühle, 42781 Haan. Wenige Minuten unterhalb des Parkplatzes ist die Bushaltestelle Heidberger Mühle, Buslinie 692 (Haan-Markt).

Samstag, 27. März 2021, 14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: siehe Ausschreibungstext

4 UStd.; 10,- €

Kleingruppen-Angebot:

Min. 9 / Max. 9 Teilnehmende

Anmeldung erforderlich

**U12226 Haan**

## Blühende Wildsträucher- Schön, kulinarisch verwertbar, oder giftig?



**Botanische Exkursion rund um den Park Ville d'Eu in Haan**

Regina Thebud-Lassak

Von Mitte Mai bis Mitte Juni blühen unsere meisten Wildsträucher an Waldrändern, als Heckengehölze und auch in Ortschaften, hier oft angepflanzt. Die Blüten, deren Nektar Bienen und anderen bestäubenden Insekten als Nahrung dient, können auch von uns Menschen kulinarisch genutzt werden. Bekannt sind sicher Sirup und Gelee aus Holunderblüten, aber auch Blüten anderer Wildsträucher können zu genusslichen Delikatessen verarbeitet werden - vorausgesetzt, Sie erkennen sie genau und verwechseln sie nicht mit Blüten giftiger Sträucher. Dies ist Thema unserer Exkursion, so werden wir exemplarisch das Bestimmen mit Hilfe eines Bestimmungsbuchs üben. Auch wird es an leckeren Rezeptvorschlägen nicht fehlen. Daneben werden wir einige angepflanzte exotische Gehölze kennenlernen wie Trompetenbaum, Tulpenbaum und Eisenholzbaum.

Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen bzw. Stoffbeutel; wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

Treffpunkt: Haan, Ecke Königstraße / Bahnhofstraße, vor der St. Nikolaus-Kirche. Nahe der Bushaltestelle „Windhövel“, Linien 742, 784, 786

Donnerstag, 13. Mai 2021, 15.00 - 18.00 Uhr

Treffpunkt: siehe Ausschreibungstext

4 UStd.; 10,- €

Kleingruppen-Angebot:

Min. 9 / Max. 9 Teilnehmende

Anmeldung erforderlich

**U12230 Haan**

## Essbare Wildpflanzen



**In Zusammenarbeit mit der Biologischen Station Urdenbacher Kämpe e.V. Haus Bürgel**

Norbert Tenten

Auf einer gemütlichen Wanderung wollen wir die Wildpflanzen am Wegrand kennenlernen. Viele Pflanzen sind schon direkt essbar, weitere sind leicht zuzubereiten. Der Botaniker Dr. Norbert Tenten möchte Ihnen diese nahezu überall zu findenden Pflanzen zeigen und mit Ihnen sammeln und probieren.

Bitte bringen Sie wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk mit.

Treffpunkt: Parkplatz, Bahnhof Haan-Gruiten

Mittwoch, 9. Juni 2021, 17.00 - 19.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Bahnhof Haan-Gruiten, Thunbuschstr. 16

2 ZStd.; 8,- €

Kleingruppen-Angebot:

Min. 8 / Max. 9 Teilnehmende

Anmeldung erforderlich

**U12234 Haan**

## TIERISCH

## Exkursion zu den heimischen Amphibien



**In Zusammenarbeit mit der Biologischen Station Urdenbacher Kämpe e.V. Haus Bürgel**

Norbert Tenten, Birgit Schlickmann

Rund um die Wasserburg Langenfeld befindet sich eins der größten Amphibienvorkommen des Kreises Mettmann. An dem Amphibienzaun werden jedes Jahr tausende Kröten sicher über die Straße gebracht. Unter der Leitung von Herrn Dr. Tenten werden wir uns rund um die Wasserburg die Amphibienlebensräume anschauen und die heimischen Amphibien kennenlernen. Hierzu gibt es einen Überblick über die heimischen Arten und Tipps zu deren Schutz.

Um die weitere Ausbreitung des Amphibienhautpilzes Bsal zu vermindern, werden wir alle Teilnehmenden bitten, sich vor und nach der Exkursion von uns die Schuhe desinfizieren zu lassen. Die Teilnahme von Kindern ist erst ab dem Grundschulalter und nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich.

Wetterfeste Kleidung erforderlich!

Hinweis für die Anreise mit dem PKW: Direkt an Haus Graven gibt es keine Parkmöglichkeiten, vom Parkplatz des Segelflughafens aus sind es zu Fuß aber ca. 400 Meter. (Navigationssystem: Langenfeld, Graf-von-Mirbach-Weg; Bitte unbedingt die Hausnummer 15 eingeben!)



Mittwoch, 10. März 2021, 18.00 - 20.00 Uhr  
Treffpunkt: Haus Graven 1, 40764 Langenfeld  
2 ZStd.; 14,- €  
Anmeldung erforderlich

## U12310 Studienfahrt

### “Birding“ in Südafrika Schnupperworkshop

Gudrun Meckel

Wie wäre es mit einem virtuellen Kurzurlaub nach Südafrika?

Insbesondere das „Birding“ - also das Beobachten von Vögeln - wird in Südafrika immer beliebter und findet auch unter den Touristen immer mehr Anhänger. Lernen Sie 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. 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 Gebühr von 16,- € umfasst umfangreiches Lernmaterial, damit Sie das erlangte Wissen zu Hause noch etwas festigen können.

Samstag, 13. März 2021, 13.30 - 16.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
4 UStd.; 16,- €  
Anmeldung erforderlich bis zum 9. März 2021

## U12312 Hilden

### Besuch im Aquazoo Düsseldorf

Birgit Schlickmann

Die tierischen Bewohner des Aquazoo nutzen die unterschiedlichsten Strategien der Tarnung, zum einen, weil sie sich vor dem Selbsterfressen verstecken müssen, zum anderen aber auch, um sich eigenen Beutetieren besser nähern zu können und sich auf diese Art, den ein oder anderen Leckerbissen zu sichern. Freuen Sie sich auf ungewohnte Einblicke in diese tierischen Methoden. Im Preis enthalten ist der Eintritt sowie eine Führung in der Kleingruppe. Treffpunkt: Haupteingang Aquazoo - Kaiserswerther Str. 380, 40474 Düsseldorf

Montag, 22. März 2021, 16.00 - 17.30 Uhr  
Treffpunkt: siehe Ausschreibungstext  
2 UStd.; 27,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 6 Teilnehmende

## U12315 Hilden

### Besuch bei der Apisfarm-Imkerei



Birgit Schlickmann

In der Apisfarm-Imkerei steht das Wohlbefinden und die naturgemäße Bienenhaltung an erster Stelle. Die Bienen leben in Holz-Magazinen. Die Vorbeugung gegen die Varroa Milbe und die Bekämpfung von Bienenschädlingen erfolgt ausschließlich mit organischen Mitteln und biotechnischen Methoden.

Wesentliches Merkmal aber ist, dass die Wintereinfütterung der Bienen nur mit ihrem eigenen gesammelten Honig erfolgt. Es wird keine Zuckerlösung verfüttert. Und auch sonst kann ohne große Eingriffe und Störungen effizient mit mehreren Bienenvölkern zusammen gearbeitet werden.

Erfahren Sie alles Wissenswerte über die naturgemäße Bienenhaltung, die Arbeit eines Imkers, die Honigproduktion und vieles mehr. Selbstanreise; Treffpunkt: Wilzhauser Weg 2a, 42697 Solingen

Freitag, 14. Mai 2021, 15.00 - 16.30 Uhr  
siehe Ausschreibungstext  
2 UStd.; 17,- €

## U12325 Studienfahrt

### Zu wilden Pferden und wilden Römern...



#### Führung durch das Merfelder Bruch und das Römermuseum Haltern

Birgit Schlickmann

Hufe donnern, Mähnen flattern, Staub wirbelt... - es preschen die Wildpferde vom Merfelder Bruch heran.

Westlich von Dülmen existiert schon seit frühesten Zeiten eine Herde wilder Pferde, eben die Wildpferde im Merfelder Bruch. Sie wurden im Jahr 1316 erstmals urkundlich erwähnt. Mitte des 19. Jahrhunderts schufen die Herzöge von Croy den Pferden im Merfelder Bruch ein Reservat. Dieses ist mit seinen darin lebenden knapp 400 Wildpferden das einzig verbliebene auf dem europäischen Kontinent. Das Gebiet bietet den Wildpferden ein abwechslungsreiches Nahrungsangebot. Bezogen auf ihre Lebensweise sind die Wildpferde sich selbst überlassen, folgen ihren Instinkten und sind nicht nur an das Nahrungsangebot, sondern auch an jegliche Witterungsverhältnisse in ihrem Lebensraum angepasst.

Wir besuchen die Wildpferde bei einer sachkundigen Führung in freier Natur. Wir können die Tiere beobachten und Wissenswerte über die Herde und ihren Lebensraum erfahren - ein einzigartiges Erlebnis!

Anschließend wechseln wir in das Römermuseum Haltern: Die Reiterei war eine der Hauptstützen des römischen Vormarsches und bildete einen wichtigen Faktor römischer Kriegsführung. Keinen Feind lebend vom Feld zu lassen, war eine wesentliche Aufgabe der Reiter. Und wahrscheinlich haben die heutigen Dülmener Pferde bereits Römern gehört, die sie aus Spanien und Nordafrika importierten. Für das Jahr 15 n. Chr. berichtet Tacitus, dass Gallien keine Pferde mehr für den Kriegsdienst der Römer aufbieten konnte und diese von weit her geholt werden mussten.

Grund genug die heutige Tour den Römern zu widmen: Dreißig Jahre lang führt Rom Krieg in Germanien. Ihr wichtigster Standort wurde Aliso im heutigen Haltern am See, die Schaltzentrale der römischen Macht im rechtsrheinischen Germanien. Von hier aus wurde die Eroberung des gesamten Gebietes geplant und vorangetrieben - auch die Varusschlacht.

In Haltern steht heute die größte Rekonstruktion der Umwehrungsanlage eines Römerlagers in Holz-Erde-Bauweise, die jemals gebaut wurde. So bietet Haltern römische Bau- und Kulturgeschichte zum Anfassen und Erleben - im Maßstab 1:1!

Entsprechend erfahren wir bei unserer Führung Spannendes und



Interessantes aus dem Alltagsleben römischer Legionäre zur Zeit des Kaisers Augustus.

In der Gebühr enthalten sind die Fahrt mit dem Bus, Reiseleitung, mehrere Kleingruppenführungen und Eintrittsgelder. Bitte nehmen Sie sich etwas Proviant für die Fahrt mit! Eine Pause legen wir im Landgasthof „Peters Bauernstube“ ein. Es werden vier verschiedene Mittagessen (Menü) für je 12,90 € (auf eigene Kosten) angeboten. Gegen 17.00 Uhr ist noch Zeit für einen Kaffeestopp oder einen kleinen Stadtbummel in der Altstadt von Haltern.

Abfahrt:

9.00 Uhr Zustieg in Haan: VHS-Haus, Dieker Straße 49,

9.15 Uhr Zustieg in Hilden: Am Lindenplatz, an der PKW-Ausfahrt Baustraße

Rückkehr: ca. 19.30 Uhr

Bitte beachten Sie Anlage 2, „Exkursionen“, unseres regelmäßig aktualisierten Hygienekonzeptes.

Freitag, 21. Mai 2021, 9.00 - 19.30 Uhr

Treffpunkt siehe Ausschreibungstext

14 UStd.; 64,- €

Anmeldung erforderlich

**U12330 Studienfahrt**

## Familienexkursion in die Hildener Heide



In Zusammenarbeit mit der Biologischen Station Urdenbacher Kämpe e.V. Haus Bürgel

Sabrina Bucken

Die Exkursion richtet sich an Naturinteressierte und Familien mit Kindern und führt zum Hildener Sandberg. Mit ein bisschen Glück können wir die hier heimischen Zauneidechsen beobachten. Auf unserem Weg können wir noch weitere Besonderheiten entdecken wie z. B. die seltene Heide-Nelke, die es nur im Kreis Mettmann gibt, und verschiedene Heuschreckenarten wie die Blauflügelige Ödlandschrecke.

Die Teilnahme von Kindern ist erst ab dem Grundschulalter und nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich.

Bitte bringen Sie wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk mit.

Sonntag, 30. Mai 2021, 10.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Sandberg Hundewiese, Elberfelder Straße

4 UStd.; 10,- €

Kleingruppen-Angebot:

Min. 8 / Max. 9 Teilnehmende

Anmeldung erforderlich

**U12332 Hilden**

## ASTRONOMIE

## Planeten - Expedition ins Sonnensystem Exkursion zum Galileum Solingen

Birgit Schlickmann

Unbemannte Raumsonden haben alle Planeten unseres Sonnensystems bereits erkundet und Spannendes entdeckt. So wissen wir schon heute, was Astronauten dort erleben könnten. Aber noch haben Menschen keine dieser Welten tatsächlich besucht.

In unserer neuen Planetariumsshow reisen Sie hinaus und erleben diese Orte so, wie die Raumfahrer der Zukunft sie sehen werden. Sie kommen den fernen Geschwistern der Erde so nah wie nie zuvor und erkunden Landschaften, die fantastisch scheinen, aber tatsächlich existieren. Erforschen Sie die gewaltigen Täler und Vulkane des Mars, besuchen Sie einen Kometen und tauchen Sie in die Wolkenwirbel des Riesenplaneten Jupiter ein! Durchqueren Sie die Ringe des Saturn und stoßen Sie in die eisige Welt des Zwergplaneten Pluto am Rand des Sonnensystems vor! Die Naturwunder des Sonnensystems erwarten Sie.

Erstmals können Mond und Mars so naturgetreu gezeigt werden, als stünde der Zuschauer selbst auf diesem Planeten. Die neuen Erkenntnisse wurden geliefert von ferngesteuerten Raumsonden oder unbemannten „Raumschiffen“. Cassini etwa, eine Sonde der NASA, hat die Saturnringe und Eismonde untersucht. Rosetta von der ESA hat einen Kometen näher betrachtet. Die Raumsonde New Horizons der NASA hat den Pluto genauer beobachtet. Sie alle haben in den letzten drei bis zehn Jahren erstmals die Oberflächen eines Kometen, mehrerer Eismonde, des Pluto und noch anderer Himmelskörper detailliert erkundet.

Sofern die aktuellen Hygieneschutzverordnungen das zulassen, geht es anschließend 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

Mittwoch, 24. Februar 2021, 18.00 - 20.30 Uhr

Treffpunkt siehe Ausschreibungstext

2,5 ZStd.; 19,- €

Anmeldung erforderlich

**U12410 Studienfahrt**

## STADT(ver)FÜHRUNGEN in Hilden und Haan

Unsere Stadtrundgänge wenden sich ebenso an Alteingesessene wie an Zugezogene. Jede Führung ist ein wenig anders; jeder Stadtführer/jede Stadtführerin hat irgendwo ein anderes „Geschichtchen“ ausgegraben.

Lassen Sie sich überraschen von der Vielfalt Ihrer Stadt!

Informationen zu privat buchbaren Führungen für Firmen, Feiern etc. finden Sie am Ende des Blocks.

## Die Reformationskirche - eine Kirche im Wandel der Zeit

**Barrierefreie Kirchenführung für jedes Wetter**

Reinhold Brüning

Erfahren Sie bei dieser Führung wichtige Details zu Architektur und (bau-) historischer Bedeutung der Kirche. Wer war ihr Bauherr?

Wie wurde aus dem katholischen Gotteshaus, das dem St. Jacobus Maior (dem Älteren) geweiht war, die heutige Reformationskirche? Eine Kirche im Wandel der Zeit und zugleich ein stummer Zeuge von Glaubensstreit und Annäherung.



Donnerstag, 4. März 2021, 16.00 - 17.30 Uhr  
Nordeingang Reformationskirche, Markt 18, Hilden  
2 UStd.; 5,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 9 / Max. 9 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

## U13011 Hilden

Sonntag, 11. April 2021, 15.00 - 16.30 Uhr  
Treffpunkt: Alter Kirchplatz (vor dem Hallenbad), Haan  
2 UStd.; 5,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 9 / Max. 9 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

## U13015 Haan

### Hilden von unten und von oben

#### Stadtführung

Gerhard Wollmann

Der Hildener Stadtführer geht an diesem Nachmittag mit Ihnen durch die Innenstadt. Der Weg beginnt am ältesten Gebäude in Hilden, der Reformationskirche. Der Blick auf die Kirchturmuhr bestätigt, dass sie genau geht, denn sie ist eine Funkuhr.

Gibt es eine Gemeinsamkeit zwischen der Sparkasse mit dem Berliner Brandenburger Tor?

Am Alten Markt erfahren Sie, was das Denkmal von Wilhelm Fabry und die Glocken gemeinsam haben. Auf der Mittelstraße lernen Sie die Geschichte des Bürgerhauses kennen, und was uns die erste elektrische Klingel erzählen könnte.

Schon der Ehrenbürger Ferdinand Lieven konnte, wenn er sich an seinem Kachelofen wärmte, die Straßenbahn vorbeirattern hören. Ein Blick nach oben erinnert an die ehemalige Straßenbahn.

Warum ist der Turm der St. Jacobus-Kirche aus Bruchstein und aus Ziegelstein gebaut? Sie werden staunen, wie still es direkt neben der Mittelstraße sein kann.

Ein Blick von oben auf Hilden gibt uns eine ganz neue Perspektive. Beim Blick auf den ehemaligen Kronengarten erfahren Sie, wie Bürgermeister Koennecke bei König Wilhelm I. von Preußen die Stadtrechte beantragte.

Nach der ausführlichen Zeitreise sind Sie um einiges Wissen reicher zur Heimat- und Baugeschichte Ihrer Stadt aus den verschiedenen Epochen bis in die Gegenwart. „Althildener\*Innen“ sowie Neubürger und Neubürgerinnen sind herzlich willkommen!

Samstag, 27. März 2021, 16.00 - 17.30 Uhr  
Treffpunkt: Nördliches Portal der Reformationskirche  
2 UStd.; 5,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 9 / Max. 9 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

## U13013 Hilden

### “Märzene Sonne“ (Emil Barth)

#### Jahreszeitenführung durch die Haaner Innenstadt - Teil 3

Martin Banniza

Mit Texten und Bildern aus Haan (Carl und Emil Barth, August Lomberg u.a.) widmen wir uns am „Weißen Sonntag“ der Bedeutung der Jahreszeiten im Alltagsleben früherer Zeiten und in den Werken Haaner Kunstschaffender. Wo sind des Bauern Rößlein geblieben?

### 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, 23. April 2021, 17.30 - 19.00 Uhr  
Treffpunkt: Reformationskirche, Markt 18, Hilden, - vor dem Eingang am Kirchturm  
2 UStd.; 5,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 9 / Max. 9 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

## U13017 Hilden

### Ein Früh-Sommerabend im historischen Hilden

#### Stadtführung

Günther Tollkötter

Erleben Sie das historische Hilden an einem Abend im Mai!

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 Jacobus-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.

Dienstag, 11. Mai 2021, 18.15 - 19.45 Uhr  
Treffpunkt: Reformationskirche, Markt 18, Hilden, - vor dem Eingang am Kirchturm  
2 UStd.; 5,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 9 / Max. 9 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

## U13019 Hilden





## Bestattungs- und Erinnerungskultur auf dem Südfriedhof

### Barrierefreie Führung über den Südfriedhof

Reinhold Brüning

Viel hat sich in den letzten Jahren bei den Bestattungen geändert. Von traditionellen Formen bis zu ganz persönlicher Trauer gibt es mittlerweile ein breites Spektrum. Auch andere Religionen haben ihre eigenen Vorstellungen, wie sie Ihre Toten beisetzen. Bei einem Spaziergang über den Südfriedhof wollen wir uns mal einige Bestattungsstellen anschauen und uns verschiedenen Gedanken über den letzten Weg machen.

Samstag, 15. Mai 2021, 15.00 - 16.30 Uhr  
Kapelle Südfriedhof  
2 UStd.; 5,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 9 / Max. 9 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

**U13021 Hilden**

Samstag, 5. Juni 2021, 15.00 - 16.30 Uhr  
Treffpunkt: Bahnhof Hilden, Bahnhofsallee 5, 40721 Hilden  
Bahnsteig  
2 UStd.; 5,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 9 / Max. 9 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

**U13028 Hilden**

## Die Rathauskurve

### Stadtführung durch die Haaner Innenstadt

Martin Banniza

Rauchende Schlote und quietschende Straßenbahnen bildeten einst die Umgebung des Haaner Rathauses, das bereits zwei Jahrzehnte vor der Stadtrechtsverleihung 1921 gebaut wurde. Zahlreiche benachbarte Wohn- und Geschäftshäuser (z.B. Jülicher Land) sind heute verschwunden, ebenso der alte Straßenverlauf. Er taucht in einem modernen Architekturwettbewerb wieder auf. Auch für Rathaus und Parkplatz gibt es neue Pläne!

## Als die Landgemeinde Haan Stadtrechte bekam

### Stadtführung

Heidemarie Linke / Marion Braunschweiger-Heuschkel

Die Haaner Volkszeitung verkündete das Ereignis am 24. Februar 1921 lediglich mit einem Satz: „Nach dem Reichsanzeiger ist unsere Gemeinde zur Stadt erhoben worden.“ Die meisten Menschen in Haan nahmen das eher nebenbei und ohne große Begeisterung zur Kenntnis - sie hatten ganz andere Sorgen.

Begleiten Sie zu einer Zeitreise in das Jahr 1921 zwei „töternde Haanerinnen“ auf ihrem Spaziergang „durchs Dorf“ vom Alten Kirchplatz über den Markt zum Windhövel. Sie „vertellen“ von alten Plätzen und Häusern und wie die Menschen in dieser schwierigen Zeit lebten, als aus dem Dorf die Stadt Haan wurde.

Sonntag, 16. Mai 2021, 11.00 - 12.30 Uhr  
Treffpunkt: Alter Kirchplatz, vor dem Hallenbad  
2 UStd.; 5,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 8 / Max. 8 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

**U13022 Haan**



Sonntag, 20. Juni 2021, 15.00 - 16.30 Uhr  
Außenbereich Gastronomie, Walder Straße 1, Haan  
2 UStd.; 5,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 9 / Max. 9 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

**U13033 Haan**

## Vom „Silbernen Haus“ bis zum „Steinkreis“

### Stadtführung durch die Haaner Innenstadt

Martin Banniza

Der Entstehung des Neuen Marktes geht es auf die Spur, einem halben Jahrhundert wechselhafter Einzelhandelsgeschichte! Nach der „Roten Figur für Haan“ öffnet sich mit Wolfgang Niederhagens Stadtbrunnen (1997), der seit 2007 mit dem „Haaner Sommer“ eine besondere temporäre Einheit bildet, die Sicht- und Bauachse der alten Goethestraße. Kunst und Kommerz begleiten uns in den Schillerpark.

Sonntag, 18. Juli 2021, 15.00 - 16.30 Uhr  
Treffpunkt: Sanitätshaus, Dieker Straße 105, Haan  
2 UStd.; 5,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 9 / Max. 9 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

**U13037 Haan**

## Kunst und Kneipe - Teil 1

### Stadtführung durch Hilden

Bernd Gemeiner

Kunst und Kneipe - passt das denn zusammen? Lassen Sie sich überraschen - und überzeugen!

Vom Hildener Bahnhof aus besuchen wir einige „gastliche Stätten“, hören auf Geschichte und Geschicht(ch)en und wollen mal sehen, wie weit wir kommen. Denn es geht nicht nur um Kneipen, sondern, sofern erlaubt, auch hinein...

## Kleine Weltreise durch Hilden

### der kulturell-kulinarische Stadtrundgang

Liebe Stadtführungsinteressierte, liebe Feinschmecker und Kulturneugierige, wie so vielen schönen Veranstaltungen hat Corona auch unserer





kleinen Weltreise im Jahr 2020 einen Strich durch die Rechnung gemacht und auch diesbezügliche Planungen für das Jahr 2021 sind aktuell schwierig. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben - wir versuchen, bis zum Erscheinen des ersten 2021-er Stadtführungsflyers neue Termine für den Sommer zu finden.

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.

Die Termine aller drei geplanten Touren werden bekanntgegeben in unserem Stadtführungsflyer sowie auf [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de).  
Treffpunkt: Mittelstraße (vor dem Bürgerhaus), Hilden  
4 UStd.; 9,- €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich

## 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,- €. Zur Zeit der Programmhefterstellung liegt die Höchstteilnehmerzahl basierend auf der Corona-Schutzverordnung bei 9 Personen. Sobald die VHS eine Erhöhung der TN-Zahl verantworten kann und dies rechtlich möglich ist, können bis zu 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](mailto: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

Termin nach Vereinbarung,  
Treffpunkt nach Absprache  
Standardführung: 70,- €  
Derzeit min. 1 / Max. 9 Teilnehmende  
Im Falle einer Änderung der Corona-Schutzverordnung sind bis zu 20 TN möglich.  
Persönliche Anmeldung erforderlich

**U13050 Hilden**

## PRODUKTIONSWEGE

### Betriebsbesichtigung: Felix Messer GmbH

Birgit Schlickmann

Schauen Sie „hinter die Kulissen“ und sehen Sie, wie Solinger Qualitätsmesser in Handarbeit entstehen - vom Rohling bis zum fertigen Messer. Bringen Sie Ihr Lieblingsmesser mit, wir schleifen es kostenlos. Ob Damastmesser, geschmiedete Messer oder auch die typischen Solinger „Zöppkes“ - hier finden Sie alles, was der Messerfreund braucht.

FELIX SOLINGEN GMBH ist eine der ältesten Messer-Manufakturen der Welt. Seit 1790 entstehen bei FELIX einzigartige Messer, die in Qualität, Funktion und Design ihresgleichen suchen. Sie gehören zu den besten handgefertigten Messern weltweit.

Ein FELIX-Messer durchläuft ca. 45 Arbeitsschritte, bis es das Werk verlässt - die meisten davon von Hand. Das komplexe Wissen um traditionelle Fertigung und die präzise Verarbeitung sind in jedem FELIX-Messer sichtbar. Vor allem aber sind sie fühlbar.

An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert.

Treffpunkt: An den Eichen 6, 42699 Solingen

Mittwoch, 3. März 2021, 10.00 - 11.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
1 ZStd.; 6,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 8 Teilnehmende  
Anmeldung erforderlich

**U13106 Hilden**



## Weniger ist mehr

### Exkursion zur Firma Spheretex in Neuss

Andreas Matthes

Die Firma Spheretex hat ihren Sitz Anfang 2020 von Hilden nach Neuss verlegt.

Ein hoch belastbarer Werkstoff mit geringem Gewicht, preiswert herstellbar, ein Traum vieler Konstrukteure.

Im heutigen Fahrzeugbau ist Gewichtsreduktion Thema Nummer Eins, denn geringes Gewicht bedeutet reduzierte Emissionen. Daran dachten die beiden Gründer Mitte der achtziger Jahre nicht, als zunächst nur Sportgeräte erfolgreich entwickelt wurden: Spheretex-Materialien begleiteten Sportler zum Weltmeistertitel oder Olympiasieg, weitere Anwendungen ließen nicht lange auf sich warten.

In einem patentierten Verfahren erzeugt Spheretex seit 1986 ultraleichte Werkstoffe zum Beispiel für Flugzeug- und Fahrzeugbau, Windkraftanlagen aber eben auch Sportgeräte wie Skier und Kajaks. Bei der Herstellung werden Fasern mit Kunststoffkugeln, die mit Treibgas gefüllt sind, vermischt. Bei Erwärmung sorgt das Treibgas für eine Volumenzunahme der Matrix. So erhalten die Mitarbeiter einen einzigartigen, schlagzäh, sehr leichten Werkstoff, der kein Wasser aufnimmt.

WICHTIG: Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung Ihren Arbeitgeber; Rentner bitte Ihren letzten Arbeitgeber. Mitarbeiter konkurrierender Firmen dürfen leider nicht teilnehmen.

Mindestalter 16 Jahre

Treffpunkt: Spheretex, Sperberweg 4, 41468 Neuss

Donnerstag, 4. März 2021, 13.00 - 15.30 Uhr

Treffpunkt siehe Text

2 ZStd.; 9,- €

Kleingruppen-Angebot:

Min. 8 / Max. 9 Teilnehmende

Schriftliche Anmeldung erforderlich

### U13107 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, 9. März 2021, 15.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt siehe Ausschreibungstext

1 ZStd.; 4,- €

Min. 10 / Max. 14 Teilnehmende

Anmeldung erforderlich

### U13120 Studienfahrt

## Auf Sand gebaut

### Exkursion zum Kieswerk Knappeide

Andreas Matthes



Der Abbau von Kies und Sand ist für den Niederrhein so typisch wie die dortigen Gänse.

Doch an Kiesgruben wird Kritik geübt, z.B. wegen der Eingriffe in die Natur oder mit der Forderung mehr Recycling Material zu verwenden. Tatsächlich liegt die Recycling Quote aber schon bei 90%, der Eingriff in die Natur wird durch Rekultivierung minimiert. Sand und Kies sind zudem für jeden unverzichtbar. So steckt Sand beispielsweise in Glas, Zahnpasta und natürlich auch in Bauwerken jeder Art.

Das Unternehmen Teunesen zeigt ihr Kieswerk Knappeide. Nach einer einleitenden Vorstellung geht es mit dem Planwagen in den Abbaubetrieb, vorbei an rekultivierten Flächen, das Wildbienenprojekt wird vorgestellt. 2019 hat das Unternehmen mit seinen 165 Mitarbeitern den Nachhaltigkeitspreis der Branche verliehen bekommen. In der Gebühr enthalten ist der Transfer in einem modernen Reisebus.

Abfahrt:

7:15 Uhr Haan: VHS-Haus, Dieker Straße 49, 42781 Haan

7:30 Uhr Hilden: Am Lindenplatz, an der PKW-Ausfahrt Baustraße

Rückkehr: ca. 13.30 Uhr

Bitte beachten Sie Anlage 2, „Exkursionen“, unseres regelmäßig aktualisierten Hygienekonzeptes.

Mittwoch, 19. Mai 2021, 7.15 - 13.30 Uhr

Treffpunkt: siehe Text

6,25 ZStd.; 29,- €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

### U13125 Studienfahrt

## FERNSICHTEN / LANDESKUNDE

## Armenien und der Bergkarabachkonflikt

### Tonbildvortrag

Jürgen Schöps

Der Bergkarabachkonflikt ist eine kriegerische Auseinandersetzung zwischen den Kaukasusstaaten Armenien und Aserbaidschan, das christlich geprägte Armenien gegen das muslimische Aserbaidschan um die in Aserbaidschan liegende christliche Enklave Bergkarabach. Dabei wird Armenien von Russland und Aserbaidschan von der Türkei unterstützt.

Der Vortrag zeigt das traditionsreiche Armenien mit der Hauptstadt Eriwan, dem religiösen Zentrum Etschmiasin, dem Rom des Ostens, und vielen bedeutenden frühchristlichen Klöstern. Gezeigt werden seltene Bilder aus Bergkarabach, wie die Hauptstadt Stepanakert und das Kloster Ganzon.



Mittwoch, 3. März 2021, 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.

**U14001 Hilden**

Mittwoch, 19. Mai 2021, 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.

**U14020 Hilden**

## Lavendelblüte in Südfrankreich

### Tonbildvortrag

Jürgen Schöps

Ein Reiseerlebnis besonderer Art ist eine Schifffahrt auf Rhone und Saone während der Lavendelblüte im Frühsommer - das südliche Burgund und die Provence zeigen sich dann von ihrer schönsten Seite. Malerische Städte wie Macon, Beaune, Arles und Avignon mit dem historischen Papstpalast faszinieren Besucher seit eh und je. Landschaftliche Höhepunkte wie die Schluchten der Ardeche oder der Naturpark der Camargue komplettieren die Reise. Den Abschluss bildet die schon zur Römerzeit bedeutende Metropole Lyon, am Zusammenfluss von Rhone und Saone gelegen.

Mittwoch, 14. April 2021, 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.

**U14011 Hilden**

## Highlights of Namibia - vom Sossusvlei bis zu den Viktoria-Wasserfällen

### Tonbildvortrag

Jürgen Schöps

Ein besonderes Reiseland in Afrika war und bleibt Namibia, ehemalige deutsche Kolonie mit vielen Zeugnissen aus dieser Zeit. Besonders geschätzt wird dieses Land aber wegen seiner einzigartigen Landschaften und der Vielfalt in Fauna und Flora. Der Reisebericht mit Tonbildshow zeigt die Höhepunkte einer Studienreise mit Beginn in der Hauptstadt Windhoek. Im Südwesten beeindruckt die mächtigen Dünen von Sossusvlei und die älteste Wüste der Welt, die Namib. Gen Norden folgen aufschlussreiche und farbenprächtig gestaltete Besuche bei den Himbas und Ovambos. Zum Standardprogramm eines Namibiabesuchs gehört der Etosha-Nationalpark. Nicht minder interessant sind jedoch die Nationalparks im Caprivizipfel. Den Abschluss bildet der größte Nationalpark in Botswana, der Chobe und die zu den Weltwundern zählenden Victoria-Wasserfälle.

## Mecklenburg Vorpommern - mein liebstes Bundesland

### Multivisionsshow

Martin Weigelt



Kommen Sie mit und entdecken das am dünnsten besiedelte Bundesland Mecklenburg- Vorpommern. Von großen Industrieansiedlungen ist es weitgehend verschont geblieben.

Es präsentiert sich dem Besucher als eine Anhäufung von Idyllen: Märchenschlösser, Herrenhäuser, monumentale Kirchbauten, alte Kopfsteinpflasterstraßen, weite Wälder, riesige Ackerflächen, viele Seen, Wiesen und immer wieder Wiesen. Dann die alten Hansestädte, die ihre architektonischen Schönheiten den mecklenburgischen Herzögen verdanken. Das ganze Land ist ein Paradies für Urlauber die Beschaulichkeit, wunderschöne Natur und Blicke auf eine tausendjährige Geschichte suchen. Nicht zu vergessen die über tausend Kilometer langen Bodden- und Haffküsten. Auf dem Darß, Rügen und Usedom liegen auch einige Natur- und Nationalparks. Mancherorts darf gar wieder Urwald wachsen und auf dem Darß befinden sich die größten Kranichrastplätze Europas.

Warnschilder müsste man aufstellen, damit der Schock den Reisenden nicht übermannt, so äußerte sich die Schriftstellerin Christa Wolf begeistert. Zuerst schauen wir uns die kleinste Landeshauptstadt Schwerin an. Weiter geht es durch wunderschöne Landschaften nach Wismar und dann entlang der Küste bis Rügen. Nach Ahlbeck begeben wir uns ins Binnenland. Schauen uns Neubrandenburg, die Feldberger Seenplatte, natürlich auch die Müritz, Waren und einiges mehr an. Später stehen noch Güstrow und Ludwigslust auf der Liste. Riesige Felder, sanft geschwungene Hügel mit Wiesen auf denen noch Wildkräuter wachsen, oder uralte Buchen- und Eichenwälder. Natürlich auch die Schlösser, die wunderschönen Stadttore oder die prächtigen Backsteinbauten. Sie alle sind Zeugen vergangener Zeiten ebenso wie uralte Kopfsteinpflasterstraßen oder die architektonischen Schönheiten der Mecklenburgischen Herzöge.

Donnerstag, 10. Juni 2021, 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.

**U14022 Haan**

## Finanzen und Recht

## Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

Niedersächsischer Anlegerclub



Die Zinsen für Anleger befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch sein Geld vermehren. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen und Fragen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Mit Aktien, Anleihen und Investmentfonds zur erfolgreichen Anlagestrategie
- Welche Risiken gilt es, bei der Geldanlage zu beachten?
- Vermögen erhalten und aufbauen

Der Niedersächsische Anlegerclub (NDAC) ist einer der größten Anlegergemeinschaften Norddeutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden.

Donnerstag, 4. Februar 2021, 18.00 - 20.15 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
2,25 ZStd.; 14,- €  
Anmeldung erforderlich

**U14150 Haan**

## Bankenunabhängig finanzielle Entscheidungen treffen

Jörg Fahnenstich

In dem Seminar wird gezeigt, welche Strategien sinnvoll sind, um Vermögen bankenunabhängig aufzubauen, welche Versicherungen wichtig sind und welche man sich sparen kann. Des Weiteren werden interessante Anlageklassen vorgestellt. 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.

Freitag, 19. März 2021, 17.00 - 19.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2,5 ZStd.; 29,- €  
Anmeldung erforderlich

**U14151 Hilden**

## Daytrading - Wie starte ich ins Daytrading und welche Fehler sollte ich vermeiden

Jörg Fahnenstich

In dem Seminar wird gezeigt, wie ich den passenden Broker/Bank finde, welche Kosten sich einsparen lassen und welche gesetzlichen Regulierungen ein seriöses Brokerhaus erfüllt. Des Weiteren wird das Thema Strategiefindung und Fehlervermeidung beim Traden besprochen. 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.

Freitag, 11. Juni 2021, 17.00 - 19.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2,5 ZStd.; 29,- €  
Anmeldung erforderlich

**U14152 Hilden**

## Erben und Vererben

**Gefördert durch die Sparkassen-Finanzgruppe - Beratungsdienst Geld und Haushalt**

Claudia Eckermann-Seel

Interessant für Menschen, die zu Lebzeiten Vermögen übertragen wollen, den Erbfall gut vorbereiten möchten oder kürzlich geerbt haben.

Inhalte des Vortrags:

- Gesetzliche Erbfolge, Erbvertrag, Testament
- Der letzte Wille: Form, Inhalt, Wirkung
- Das Pflichtteilsrecht bedenken
- Den Nachlass prüfen, verwalten und teilen
- Erbschaftssteuer
- Schenken statt vererben: wie oft, wie viel, an wen?
- Vorweggenommene Erbfolge insbesondere bei Immobilien
- Die Erbschaft ausschlagen
- Den digitalen Nachlass regeln

Die Referentin ist Volljuristin.

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

Dienstag, 8. Juni 2021, 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!  
Anmeldung erforderlich

**U14158 Hilden**

## WOHNEN & GARTEN

## Städtisches Wohnen in Zukunft In Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Bernd Buchholz



Die Zukunft gehört der Stadt. Weltweit schreitet die Urbanisierung voran. Zudem führt der Megatrend Individualisierung zu einer steigenden Vielfalt an Lebensstilen, Familienmodellen, Konsummustern - und auch Wohnformen.

Der Wunsch nach Individualität und Selbstverwirklichung wächst weiter, mündet aber zugleich auch in neue Gemeinschaften, Szenen, Kulturen, Arbeitsformen, Familien- und Lebensmodellen jenseits alter Konventionen.

Wie können wir mit technischen und sozialen Innovationen auf die sich verändernden Bedürfnisse unterschiedlicher gesellschaftlicher Gruppen reagieren? Und welche Vorteile können sich daraus für





Ökonomie und Ökologie ergeben?

Ageless- und Universal-Design-Konzepte, Mehrgenerationen Wohn-gemeinschaften, Baugruppen, smart-Grids, autarkes Wohnen mit regenerativen Energien, vertical, farming, Hydrokultur, smart mate-riales homes - das sind nur einige Stichpunkte die an diesem Abend vorgestellt werden.

Mittwoch, 17. März 2021, 19.00 - 20.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
1,5 ZStd.; 6,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl  
dennoch bitte anmelden!)

**U15010 Hilden**

## Grundlagen des Gärtnerns

Anja Berger

In diesem Vortrag werden die Grundlagen des richtigen Gärtnerns erläutert. Denn Grundkenntnisse in der Bodenkunde und Pflanzen-ernährung sind Voraussetzungen dafür, dass Sie gesunde Pflanzen und ein lebendiges Bodenleben in Ihrem Garten gewährleisten. Ob im Gemüse- oder Ziergarten: Der Unterschied zwischen organi-schen und mineralischen Düngern wird dabei ebenso angesprochen wie die Durchführung einer Bodenprobe. Das Herzstück des natür-lichen Gärtnerns aber ist der Kompost. Das Aufsetzen, die Pflege und das Ausbringen werden hier eingehend erklärt. Als zusätzliches Thema erläutert die Referentin die Bedeutung des Mulchens als Mit-tel zur Unkrautbekämpfung und zur Erleichterung der Pflege in den Beeten.

Samstag, 20. März 2021, 14.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 ZStd.; 14,- €  
Anmeldung erforderlich

**U15012 Hilden**

## Blumenzwiebeln - So verdoppeln Sie Ihre Gartenfläche

Anja Berger

Blumenzwiebeln, auch Geophyten genannt, sind die Blitzstarter nach dem Winter. Mit den Schneeglöckchen beginnt die neue Gar-tensaison. Wie Sie diese dauerhaft im Garten ansiedeln und pflegen, ist Thema in diesem Vortrag. Robuste Sorten für sonnige und schat-tigere Gartenteile werden vorgestellt.

Samstag, 3. Juli 2021, 14.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 ZStd.; 14,- €  
Anmeldung erforderlich

**U15015 Hilden**



## Abendvortrag: 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?

Dieses Mal gibt Niklas Düllings die Antworten in einem kürzeren For-mat im Rahmen eines Abendvortrags.

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 wol-len. 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 nach-haltige 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 (Neuro-linguistisches Programmieren). Der Vortrag setzt dabei in sehr kon-kreten und praktischen Bezügen zu Ihrem Alltag an.

Gewinnen Sie neue Motivation und lernen Sie, Ihr gewünschtes Ver-halten mit Leichtigkeit umzusetzen, um Ihre Ziele zu erreichen!

Mittwoch, 10.03.2021  
18.15 - 19.45 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
1,5 ZStd.; 12,50 €  
Anmeldung erforderlich

**U16022 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 erarbei-ten 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 Wirt-schaft bis Philosophie.

Geleitet wird die Veranstaltung von dem Journalisten und promovier-ten Historiker Dr. Matthias Dohmen.

Bitte beachten Sie die Einzeltermine!

## ZWISCHENMENSCHLICHES





Mittwoch, 10.02.2021, 24.02.2021, 10.03.2021, 24.03.2021, 21.04.2021, 05.05.2021, 19.05.2021, 02.06.2021, 16.06.2021, 30.06.2021,  
jeweils 16.00 - 18.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
20 ZStd.; 60,- €  
Anmeldung erforderlich

**U16100 Hilden**

## Gesprächskreis für Männer über 60

### “ Willkommen am Runden Tisch“

Johann Wilhelm Abels

Gesprächskreis im zweiwöchentlichen Rhythmus.

Der Kreis trifft sich bereits im 54. 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.

Donnerstag, 11.02.2021, 25.02.2021, 11.03.2021, 25.03.2021, 22.04.2021, 06.05.2021, 20.05.2021, 17.06.2021, 01.07.2021,  
jeweils 18.30 - 20.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
18 ZStd.; 54,- €  
Anmeldung erforderlich

**U16101 Haan**

der Kinder) z.B. Indianerfest / Katzen-Geburstag /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 muss 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

## KINDERGEBURTSTAGE

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

Monika Scheib

Liebe interessierte Eltern,

wir freuen uns darauf, Ihnen zu einem späteren Zeitpunkt wieder bei der Ausrichtung der Geburtstage Ihres Kindes helfen zu dürfen. Zum jetzigen Zeitpunkt ist uns aber Ihre Gesundheit, die Ihrer Kinder und unserer Referentin zu wichtig, um ohne Bedenken Geburtstage ausrichten zu können. Aber versprochen: Sobald es die Lage zulässt, sind wir wieder für Sie da.

Fragen Sie im laufenden Semester 1-2021 gern zum jeweils aktuellen Stand nach oder erkundigen Sie sich unter [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de)

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

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

**U18023 Hilden**

## LERNPATEN

### 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.

Ansprechpartner für den Erstkontakt und vertiefende Informationen:

Detlef Recha, Tel. 02103-64011,

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

Nadine Reinhold, Stadtbücherei Hilden, Tel. 02103-72345,

E-Mail: [nadine.reinhold@hilden.de](mailto:nadine.reinhold@hilden.de)

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

**U18126 Hilden**



## KUL-TOUREN

### Pilgerseminar: Geh Deinen Weg! Jakobsweg von Wermelskirchen zum Altenberger Dom



Gudrun Titze

Pilgern - der Bann (spanischer) Jakobswege ist ungebrochen. Dieses Pilgerseminar richtet sich an alle Menschen, egal ob religiös oder nicht, die den Wunsch verspüren, einen längeren Weg (alleine) zu gehen. Ein Pilgertag eignet sich wunderbar, um die ersten Schritte in einer Gruppe Gleichgesinnter zu tun. Wir gehen auch mal schweigend oder ein Stück alleine, nehmen uns Zeit innezuhalten und gewahr zu werden, was gerade ist und den Blick nach innen zu richten. Der Austausch in der Gruppe bekommt genügend Raum, denn dieser kann äußerst bereichernd sein. Jeder hat die Möglichkeit, seine Be-Weg-gründe zu reflektieren.

Wenn Sie einfach einmal probepilgern wollen, sind Sie ebenso herzlich eingeladen. Während unseres Weges begleiten uns Muße und Gelassenheit. Schritt für Schritt bewältigen wir den Weg und haben die Möglichkeit, das eigene Tempo zu finden und den inneren Kompass auszurichten. Denn im eigenen Tempo lässt sich fast jeder Weg, jeder Anstieg bewältigen. Es gilt, die Kräfte gut einzuteilen und ausreichend Pausen zu machen.

Bei abschließender Einkehr lassen wir den Tag Revue passieren und die Kursleiterin kann viele praktische Tipps zum Pilgern geben. Auch Fragen wie: „Pilgere ich lieber alleine oder in einer Gruppe?“ oder: „Wie soll ich bloß mit so wenig Gepäck auskommen, dass es dennoch gut ausreicht?“ werden ebenso wie Selbstfürsorge behandelt. Psychische und körperliche Gesundheit sind Voraussetzung genauso wie die Gewissheit, eine Strecke von ca. 18 km (etwa 6 Stunden Gehzeit plus Pausen) zurücklegen zu können. Das Smartphone hat mal Pause. Es handelt sich um eine Nichtraucherveranstaltung. Die An- und Abreise erfolgen in Eigenorganisation und -verantwortung. Die Gebühren verstehen sich ohne eventuelle Verpflegungskosten. Treffpunkt: Landbäckerei Bauer, Telegrafenstr. 38, 42929 Wermelskirchen (ca. 10-15 Minuten Fußweg vom Busbahnhof Wermelskirchen).

Leitung: Gudrun Titze, Pilger- und Wandercoachin, zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden, Dipl.-Sozialarbeiterin, Pilgerin mit Erfahrung von über 3000km auf Pilgerwegen. Bei vorherigen Fragen Kontakt unter: [www.waldbaden-wandern.de](http://www.waldbaden-wandern.de)

Samstag, 13. März 2021, 11.00 - 17.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
6 ZStd.; 32,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Max. 9 Teilnehmende

#### U32100 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.

Mittwoch, 26. Mai 2021, 10.30 - 12.00 Uhr  
Haus Hildener Künstler, Hofstraße 6, Hilden  
3,- € (Kinder gebührenfrei)

#### U20121 Hilden

Mittwoch, 23. Juni 2021, 15.00 - 16.30 Uhr  
Haus Hildener Künstler, Hofstraße 6, Hilden  
3,- € (Kinder gebührenfrei)

#### U20122 Hilden

## LITERATUR

### “Die Menschenrechte haben kein Geschlecht“

**Hedwig Dohm, (1831- 1919) - Schriftstellerin, Philosophin, Radikale der Frauenbewegung  
in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden**

Elke Nußbaum

Zu ihren Lebzeiten ist Hedwig Dohm berühmt, berüchtigt und die Radikalste unter den historischen Frauenrechtlerinnen. Ihr Verstand ist messerscharf, die Ironie ihre schärfste Waffe und ihre Unkorruptibilität ihr bester Schutz. Ihre Forderungen aus dem 19. Jahrhundert klingen auch im 21. Jahrhundert noch kühn. Doch wie viele Frauen unserer Geschichte wurde auch sie nach ihrem Tod für lange Zeit vergessen. Erst seit einigen Jahren trägt die Herausgabe ihres umfangreichen Gesamtwerks zu ihrer Wiederentdeckung bei. Deshalb ist es an der Zeit, Hedwig Dohm aus der Vergessenheit zu retten und an über hundert Jahre Frauenwahlrecht zu erinnern.

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

Donnerstag, 11. März 2021, 18.00 - 19.30 Uhr  
Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden  
1,5 ZStd.; 6,- € (Barzahlung vor Ort möglich, keine Ermäßigung)

#### U21070 Hilden

### Figurenbau für Kurzgeschichten und Romane

Tagesseminar

Bettina Lausen

Sie schreiben gerne oder haben eine Idee für eine Geschichte? Sie haben schon einen Roman in der Schublade, doch irgendwas stimmt mit Ihrer Figur nicht? Sie schreiben Geschichten, doch immer bleiben Ihre Figuren blass und eindimensional? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig.

Sie werden die verschiedenen Dimensionen einer Figur kennenlernen und erfahren, wie Sie dreidimensionale, lebendige Figuren erschaffen. Anhand von unterschiedlichen Methoden werden wir uns



der Figurenentwicklung nähern und Ihre Charaktere mit Futter und Leben untermauern. Sie werden herausfinden, welche Methode am besten zu Ihnen passt: Vielleicht die Form einer Tabelle mit vielen Fragen. Oder ein Interview mit Ihrer Figur. Denn nur eine vielschichtige Figur kann lebendig und überzeugend agieren und zieht den Leser in die Geschichte hinein.

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

Samstag, 15. Mai 2021, 10.00 - 17.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
6,5 ZStd.; 42,- € (keine Ermäßigung)

**U21105 Hilden**

## Literarischer Salon Haan

**Thema: Lawrence Osborne, Denen man vergibt  
in Kooperation mit der Stadtbücherei Haan**

Ina Schubert

Eine Party, ein Ehestreit, ein Unfall. In der marokkanischen Wüste treffen in dieser Erzählung verschiedene Kulturen mit einer Wucht aufeinander, die im Laufe eines Wochenendes völlig eskaliert. Schonungslos wird der Leser in ein Party-Gelage im Gatsby-Stil entführt, das nicht ohne Folgen bleiben kann.

Kann man moralisches Fehlverhalten folgenlos erkaufen und in Hochglanzmagazinen alles unter den Teppich kehren? Wer zahlt den Preis für Moral und Ethik? Was ist Moral und aus welcher Perspektive wird sie eingefordert oder beansprucht? Die Frage beschäftigt den Erzähler und lässt uns vielleicht in unserem Gesprächskreis Antworten darauf finden.

Lawrence Osborne, Denen man vergibt (ISBN 978-3-423-14699-9, dtv-Verlag)

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

Montag, 08.02.2021,  
Montag, 22.02.2021,  
Montag, 08.03.2021,  
Montag, 22.03.2021,  
Montag, 12.04.2021,  
Montag, 26.04.2021,  
Montag, 10.05.2021,  
Montag, 31.05.2021,  
Montag, 14.06.2021,  
jeweils 19.30 - 21.00 Uhr  
Stadtbücherei Haan, Neuer Markt 17, Haan (Seiteneingang)  
18 UStd.; 92,- € (keine Ermäßigung)

**U21200 Haan**

## Hildener Literatur-Gesprächskreis

**Literatur am Dienstagabend**

**Thema: David Grossman, Was Nina wusste**

Elke Nußbaum

In „Was Nina wusste“ führt David Grossman (geb.1954) die Leser\*innen fort vom Israel unserer Tage in die Geschichte des Nationalismus, des 2. Weltkrieges, der Shoah, des Kommunismus, des Gulag und tief in die Psyche seiner drei Protagonistinnen. Vera heißt

die Älteste. Sie feiert im Kibbuz ihren 90. Geburtstag. Tags darauf geht es mit Enkelin Gili, Schwiegersohn Rafi und der überraschend vom Polarkreis angereisten Tochter Nina nach Kroatien. Vera stammt aus Kroatien und auch Nina ist noch dort geboren. In den 1950er-Jahren sind Mutter und Tochter nach Israel ausgewandert. Vera hat sich im Kibbuz neu verwurzelt, Nina findet zeitlebens keinen Halt. Und obwohl Rafi sie ehrlich liebt, lässt sie ihn und die gemeinsame Tochter Gili zurück, getrieben von den Dämonen ihrer Kindheit.

David Grossman war mit dem realen Vorbild für Vera, der kroatischen Kommunistin Eva Panic-Nahir, befreundet und hatte ihr versprochen, eines Tages über ihr Leben zu schreiben. Als jüdische Partisanin hatte sie gemeinsam mit ihrem serbischen Ehemann an der Seite Titos gegen die Nazis gekämpft. Beide wurden später als Stalinisten angesehen, ihr Mann, die große Liebe ihres Lebens, brachte sich in Haft um, sie überlebte die Internierung auf der berüchtigten Gefängnisinsel Goli Otok.

„Was Nina wusste“ ist die Geschichte einer großen Liebe und die lebenslange Tragödie eines verzweiferten Kindes.

David Grossman, Was Nina wusste (ISBN 978-3-446-26752-7, Hanser Verlag)

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

Dienstag, 09.02.2021,  
Dienstag, 23.02.2021,  
Dienstag, 09.03.2021,  
Dienstag, 23.03.2021,  
Dienstag, 20.04.2021,  
Dienstag, 04.05.2021,  
Dienstag, 18.05.2021,  
Dienstag, 01.06.2021,  
jeweils 19.30 - 21.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
16 UStd.; 48,- € (keine Ermäßigung)

**U21201 Hilden**

## BILDENDE KUNST

### Ausstellungsrundgang und Radierungs- workshop

**mit dem Künstler Jörg Kratz**

**in Kooperation mit dem Kulturamt Hilden**

Jörg Kratz

Nach einem gemeinsamen Rundgang durch die Ausstellung von Hans-Joachim Uthke werden wir uns mit den Techniken der Radierung auseinandersetzen und eine eigene Kaltnadelradierung anfertigen, um sie anschließend auf einer Radierpresse zu drucken. Mitzubringen ist eine Schürze oder ein Arbeitshemd. Die Kursgebühr umfasst den Eintritt in die Ausstellung, einen geführten Rundgang sowie das Material zum Workshop.

Anmeldung nur im Wilhelm-Fabry-Museum möglich:

info@wilhelm-fabry-museum.de, Tel.: 02103 5903



Samstag, 3. Juli 2021, 14.00 - 17.00 Uhr  
 Wilhelm-Fabry-Museum, Benrather Str. 32a, Hilden, Fass-  
 raum  
 4 UStd.; 25,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

### U23000 Hilden

## 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: 2. Februar 2021  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
 20 UStd.; 23,- € (keine Ermäßigung)

### U23002 Hilden

## Freies Mandala Malen

Katja Preuß-Reisdorf



Möchten Sie ausprobieren, wie Sie ein Mandala malen können? In diesem Kurs lernen wir, unsere ganz persönlichen Mandalas auf weißem Papier kreativ entstehen zu lassen. Wir malen kein vorgefertigtes Mandala oder Vorlagen aus. Beim Malen und Gestalten eines Mandalas können wir auf freudvolle Weise eine innere Entspannung und Ruhe schaffen. Beginnend mit einem Kreis entsteht jedes Mandala ganz individuell und einzigartig. Es darf frei oder auch mit Hilfe eines Zirkels und anderen Hilfsmitteln verschiedene Formen entwickelt und entfaltet werden. Als Wohlfühlbild oder auch gerne dekorativ für die Wand in Ihrem Zuhause kann Ihr Mandala entstehen. Je nach Belieben malen wir wahlweise mit unterschiedlichen Materialien.

Erst einmal bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, einen Zirkel, Buntstifte, 4 Pinsel (unterschiedliche Stärken), 1 Glas, Aquarellblock (Größe individuell nach Wunsch), 1 Pappteller, Fineliner, Wasserfarben oder Aquarellfarben, Tesakrepp.

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

5 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Beginn: 17. Mai 2021  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 10 UStd.; 58,- € (inkl. Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

### U23004 Haan

Wir lassen uns inspirieren von der abwechslungsreichen Parklandschaft im Schillerpark in Haan. Der Schillerpark bietet zwischen seinen Blumen und Beeten viele Sommermotive, die uns zum Malen und Zeichnen motivieren. Wir fangen die Sonne, Skulpturen und verschiedene Formen mit unserem Pinsel kreativ ein und erfreuen uns daran, in der Natur malen zu können. Wir treffen uns am VHS-Haus Haan und gehen mit kleiner Staffelei und Malutensilien im Rucksack gemeinsam zum Park. Bei der Bildkomposition und technischen Umsetzung gibt es Hilfestellung. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Kunstraum der VHS statt und dann malen wir in schönen Farben üppige Blumen oder stimmungsvolle Spät-Sommerbilder mit der Technik der Pastelle-Malerei.

Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Papier für Pastelle (oder Aquarellpapier) mit fester Auflage (Pappe) ca. DIN A3, Pastellkreiden, Ölpastellkreiden, Tesakrepp, Fixativ Spray, verschraubbares Glas, Malkittel.

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

2 x samstags, 10.00 - 13.00 Uhr  
 Beginn: 21. August 2021  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 8 UStd.; 42,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

### U23005 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: 2. Februar 2021  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 24 UStd.; 90,- € (max. 50 % Ermäßigung)

### U23013 Haan

8 x dienstags, 10.00 - 12.15 Uhr  
 Beginn: 13. April 2021  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 24 UStd.; 90,- € (max. 50 % Ermäßigung)

### U23014 Haan

## Sommer-Freiluft-Malen

### Natur-Pastell

Katja Preuß-Reisdorf







8 x dienstags, 19.30 - 21.45 Uhr  
 Beginn: 2. Februar 2021  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 24 UStd.; 90,- € (keine Ermäßigung)

#### U23015 Haan

8 x dienstags, 19.30 - 21.45 Uhr  
 Beginn: 13. April 2021  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 24 UStd.; 90,- € (keine Ermäßigung)

#### U23016 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: 24. Februar 2021  
 Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
 Zufahrt über Wiesengrundstraße  
 30 UStd.; 36,- € (max. 50% Ermäßigung)

#### U23030 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 Empfindungen 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 Teilnehmenden finden Unterstützung, einen individuellen Stil zu entwickeln. Mit der Freude am Malen und Zeichnen, die überspringt auf die Teilnehmenden, 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: 13. März 2021  
 Treffpunkt: Nove-Mesto-Platz, Eingang zur Stadtbücherei Hilden  
 6 UStd.; 24,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 9 Teilnehmende

#### U23031 Hilden

## Urban Sketching mit Aquarellfarben, wie geht das?

Dagmar Hebestreit



Im Winter wollen wir den Farben des Sommers und den Erinnerungen an liebgewonnene Momente nachhängen. Durch das kleine Format des Skizzenbuches achten wir auf das Wesentliche in Formen und Farben. Diese Mischung aus Übungsfeld und Spielplatz macht das Skizzenbuch für viele erfolgreiche Künstler zu einem zentralen Arbeitsmittel. Schwerpunkt des Kurses ist die farbige Ausarbeitung von Zeichnungen. Aber auch das Arrangieren im Format, die Abstraktion und Vereinfachung komplizierter Formen sowie die typografische Gestaltung werden angesprochen. Als Anregung können eigene Urlaubsfotos oder andere Lieblings- und Fundstücke, die sich zum Einarbeiten oder Einkleben eignen, mitgebracht werden.

Samstag, 27. Februar 2021, 10.00 - 13.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 4 UStd.; 20,- €

#### U23032 Haan

## KREATIVES GESTALTEN

## Glasperlen selbst herstellen

Christin Barthelmie



Seit 4000 Jahren faszinieren Glasperlen Menschen in aller Welt als Schmuck, Tauschobjekt, Geldersatz oder Gebetshilfe. Auch heute sind Glasperlen als Schmuck aktueller denn je. In diesem Workshop lernen Sie an komplett ausgestatteten Arbeitsplätzen, Glasperlen selbst herzustellen. Neben der Praxis erfahren Sie in verschiedenen Theorieanteilen vieles zum Material Glas, der Geschichte der Glasperlen und einiges mehr. Am ersten Abend gibt es unter individueller Betreuung eine Einführung in den sicheren Umgang mit dem Gasbrenner und in die Herstellung einfacher Grundperlen. Am zweiten Tag werden in weiteren Arbeitsschritten geformte Perlen hergestellt sowie die Verzierung durch Punkte erprobt. Im Laufe des Tages eignen Sie sich so ein Repertoire an Grundtechniken an, das eine Kombination von Mustern und die Umsetzung von eigenen Ideen erlaubt. Außer etwas handwerklichem Geschick und einer ruhigen Hand benötigen Sie aus Sicherheitsgründen Kleidung aus Naturmaterial (am besten Jeans, kein Polyester) und festes Schuhwerk. Offene, lange Haare müssen während der praktischen Arbeit zusammengebunden werden. Eine komplette Werkstattausstattung, die benötigten Werkzeuge und Arbeitsmaterialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Die Nutzungsgebühr für Geräte und Werkzeuge (z.B. Gasbrenner) ist im Kurspreis enthalten. Die Kosten für Material in Höhe von ca. 10,- € je nach Verbrauch bezahlen Sie direkt bei der Kursleiterin.

Freitag, 19. März 2021, 18.30 - 21.00 Uhr  
 Samstag, 20. März 2021, 10.15 - 17.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 11 UStd.; 65,- € (zzgl. Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

#### U23060 Haan



## Kreativgruppe am Montag

### Wir starten mit unserem eigenen Kunst-Tagebuch

Katja Preuß-Reisdorf



Haben Sie Lust einmal in der Woche nach der Arbeit so richtig kreativ zu werden? Wer Bekanntschaft mit verschiedensten künstlerischen Materialien in regelmäßigen Treffen machen möchte, ist hier richtig. Wir starten mit unserem eigenen gezeichneten, gemalten, collagierten und beschrifteten Kunst-Tagebuch und sammeln im Anschluss weitere kreative Ideen, die wir künstlerisch durch Malen und Gestalten z.B. auf Keilrahmen verwirklichen können. Der Kurs richtet sich auch an Interessierte, die sich über das Malen und Zeichnen hinaus mit ergänzenden bildnerischen Gestaltungsmöglichkeiten beschäftigen möchten. Ein Kunst-Tagebuch ist mehr als ein Skizzenbuch. Sie können darin nach Lust und Laune eigene Ideen, Erinnerungen, motivierende Gedanken oder Reiseziele bildlich umsetzen. So entsteht ein selbst gemachtes Bilderbuch, das Ihre persönliche Geschichte erzählt. Sie erfahren wie Sie Mix-Media-Bildideen einfach und effektiv anlegen, wenden Collage-, Stempel- und Schablonentechnik an und illustrieren und basteln völlig intuitiv Ihre eigene Gefühls- und Gedankenwelt. Auch andere inhaltliche Themen können darin gestaltet sowie verschiedene bildnerische Techniken ausprobiert werden.

Bitte folgendes Material mitbringen: Skizzenbuch oder Papier-Ringbuch (z.B. alter Kalender) oder altes Buch sowie Pinsel 4 Stück (Borsten und Rundpinsel, Gr. 8-20), 1 Pappteller, 1 Glas, Buntstifte, Filzstifte, Marker, Wasserfarben oder Aquarellfarben oder/und Acrylfarben, Schere. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen und erklärt.

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

10 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 8. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
20 UStd.; 110,- € (inkl. Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U23065 Haan**

## Heute wird gestempelt

Anja Bley

Ein Stempel oder auch Stampiglie ist ein Werkzeug, mit dem man Abdrücke aufbringen kann. In diesem Kurs erstellen Sie Ihre eigenen Stempel. Woraus? Lassen Sie sich überraschen! Garantiert sind große Wow-Effekte und wundervolle Ergebnisse. Benutzt werden Materialien, die jeder Teilnehmende bereits daheim hat, aber bisher keiner auf die Idee gekommen ist, damit zu stempeln. Im Kurs entstehen ganz unterschiedliche und individuelle Bilder, die entweder daheim eingerahmt oder im Kurs zu Grußkarten gestaltet werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, 20. März 2021, 14.15 - 18.45 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
6 UStd.; 40,- € (inkl. Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**U23071 Haan**

## 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.

Sonntag, 28. Februar 2021, 13.00 - 17.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
6 UStd.; 42,- € (inkl. Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**U23072 Haan**

## KERAMIK

### Keramik rundherum am Montag

#### Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Carina Girse

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: 1. Februar 2021  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Werkraum, Am Holterhöfchen 30  
24 UStd.; 85,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**U23101 Hilden**

8 x montags, 19.00 - 21.15 Uhr  
Beginn: 26. April 2021  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Werkraum, Am Holterhöfchen 30  
24 UStd.; 85,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**U23102 Hilden**



## Keramik rundherum am Donnerstag Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Carina Girse

6 x donnerstags, 19.00 - 21.15 Uhr  
Beginn: 11. März 2021  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Werkraum, Am Holterhöfchen 30  
18 UStd.; 65,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**U23103 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: 11. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
16 ZStd.; 77,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U23104 Haan**

## Töpferkurs am Abend

Maria Tathoff

8 x donnerstags, 17.30 - 19.30 Uhr  
Beginn: 11. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
16 ZStd.; 77,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U23105 Haan**

## Töpferkurs am Abend - Schnupperkurs nicht nur für die ältere Generation

Maria Tathoff

6 x donnerstags, 17.30 - 19.30 Uhr  
Beginn: 22. April 2021  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
12 ZStd.; 58,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U23106 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: 2. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
16 ZStd.; 90,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U23110 Haan**

8 x mittwochs, 10.00 - 12.00 Uhr  
Beginn: 3. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
16 ZStd.; 90,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U23111 Haan**

6 x dienstags, 10.00 - 12.00 Uhr  
Beginn: 13. April 2021  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
12 ZStd.; 68,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**U23112 Haan**

## Keramik am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene

Carina Girse

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, 20.02.2021, 10.00 - 15.00 Uhr  
Sonntag, 21.02.2021, 10.00 - 15.00 Uhr  
Sonntag, 21.03.2021, 10.00 - 13.30 Uhr  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Werkraum, Am Holterhöfchen 30  
18 UStd.; 82,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 9 Teilnehmende

**U23120 Hilden**



Samstag, 29. Mai 2021, 10.00 - 15.00 Uhr  
 Sonntag, 30. Mai 2021, 10.00 - 15.00 Uhr  
 Samstag, 26. Juni 2021, 10.00 - 13.30 Uhr  
 Helmholtz-Gymnasium Hilden, Werkraum, Am Holterhöfchen 30  
 18 UStd.; 82,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 9 Teilnehmende

**U23121 Hilden**

## FOTOGRAFIE

### VHS-FotoTeamHaan

Wolfgang Thimm

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. Weitere Informationen bei Wolfgang Thimm, Tel 02104 6408817 und Conny Schoenwald, Tel 02103 23208.

10 x mittwochs, 20.00 - 22.00 Uhr  
 Beginn: 3. Februar 2021  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
 20 ZStd.; 28,- € (keine Ermäßigung)

**U23201 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 wechseln der 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.

5 x mittwochs, 19.15 - 21.15 Uhr  
 Beginn: 3. Februar 2021  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
 10 ZStd.; 54,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 9 Teilnehmende

**U23204 Hilden**

## GOLDSCHMIEDEN

### 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 oder vertiefen dabei grundlegende Arbeitstechniken des Goldschmiedehandwerks wie Biegen, Sägen, Feilen, Bohren und Löten. 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, Sägeblätter, 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: 1. März 2021  
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
 16 UStd.; 84,- € (zzgl. Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U23300 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, Sägeblätter, 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: 12. April 2021  
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
 20 UStd.; 99,- € (zzgl. Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U23303 Haan**

Freitag, 11. Juni 2021, 18.30 - 21.30 Uhr  
 Samstag, 12. Juni 2021, 13.30 - 17.30 Uhr  
 Sonntag, 13. Juni 2021, 13.30 - 17.30 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
 11 ZStd.; 76,- € (zzgl. Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U23305 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 Löten. 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, Sägeblätter, 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: 7. Juni 2021  
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
 12 ZStd.; 84,- € (zzgl. Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U23304 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!

## Goldschmieden Wochenendworkshop Schmuck aus einem Guss

Susanne Mayer

In diesem Wochenendworkshop lernen Sie zwei alte Gusstechniken kennen, die an die Ursprünge der Goldschmiedekunst zurückdenken lassen.

Im Ossa-Sepia-Gussverfahren wird der Rückenschulp eines Tintenfisches (Sepia-Schale), der im natürlichen Verwesungsprozess zurückbleibt und an die Küsten angeschwemmt wird, verwendet. Aus der kalkigen Sepia-Schale werden individuelle Formen für Ringe, Anhänger und Objekte herausgeschnitzt und die entstandenen Hohlräume mit flüssigem Metall ausgegossen. Es entstehen archaische Einzelstücke, die sichtbare Spuren der Sepia-Schale aufweisen.

Im Sandgussverfahren wird ein harter Gegenstand (Ring, Muschel, Knopf, Figur) oder ein eigens angefertigtes Modell in der Formmasse abgedrückt. Eine Form kann so auch mehrmals reproduziert werden. Nach dem Ausgießen der Form sind feinste Details des Modells auf dem Guss sichtbar.

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

Falls vorhanden: eigenes Schmuckstück als Modellvorlage und Silberreste zum Einschmelzen mitbringen!

Gegossen wird in Silber und Messing.

Zusätzliche Materialkosten: 10,- € für Verbrauchsmaterial (Modell- und Gußmaterial, Sägeblätter, Bohrer etc.).

Edelmetalle sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet. Gold nach Absprache, den Bedarf bitte rechtzeitig vorher melden!

Freitag, 16. April 2021, 18.30 - 21.30 Uhr  
 Samstag, 17. April 2021, 11.00 - 15.00 Uhr  
 Sonntag, 18. April 2021, 11.00 - 15.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
 11 ZStd.; 76,- € (zzgl. Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U23306 Haan**

## TEXTILES GESTALTEN

### 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. Die Teilnahme ist ab einem Alter von 17 Jahren





geeignet.

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: 2. Februar 2021  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
36 UStd.; 118,- € (keine Ermäßigung)

**U23400 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. Die Teilnahme ist ab einem Alter von 17 Jahren geeignet.

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: 11. Mai 2021  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
12 UStd.; 48,- € (keine Ermäßigung)

**U23401 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, verstürzen 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. Die Teilnahme ist ab einem Alter von 17 Jahren geeignet.

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: 1. Februar 2021  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
30 UStd.; 120,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**U23402 Hilden**

## JungeVHS - Kinder-Näh-Workshop ab 10 Jahren

### in Kooperation mit der Stadtbücherei Hilden

Annika Meyhöfer

Der Workshop richtet sich an Kinder ab 10 Jahren, die gerne mit dem Hobby Nähen starten möchten oder bereits erste Erfahrungen mit der Maschine gesammelt haben. Nach einer kurzen Einführung in die Nähmaschine mit anschließendem Nähmaschinenführerschein wird ein Loop-Schal genäht, um das Erlernte zu vertiefen. Nähmaschinen sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden. Die Kursgebühr versteht sich inklusive Materialkosten i.H.v. 15 €.

Samstag, 20. Februar 2021, 10.00 - 14.00 Uhr  
Stadtbücherei Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
4 ZStd.; 54,- € (inkl. 15,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

**U23408 Hilden**

## Nähworkshop für Erwachsene

### in Kooperation mit der Stadtbücherei Hilden

Annika Meyhöfer

Sie sind Hobbyschneider\*in oder Nähanfänger\*in mit geringen Vorkenntnissen und wollen den Umgang mit der Nähmaschine vertiefen? Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, eine praktische kleine Reißverschlusstasche für Stifte oder andere Accessoires von Anfang bis Ende zu fertigen. Vom Zuschnitt bis zur Einarbeitung des Reißverschlusses werden alle Schritte genau erklärt und gemeinsam genäht.

Nähmaschinen sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden. Die Kursgebühr versteht sich inklusive Materialkosten i.H.v. 15 €.

Samstag, 6. März 2021, 10.00 - 14.00 Uhr  
Stadtbücherei Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
4 ZStd.; 54,- € (inkl. 15,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

**U23409 Hilden**

## FÜR MICH

## 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 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, 29. April 2021, 17.00 - 22.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
6 UStd.; 45,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**U23420 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 Lidschattenfarben 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, 24. April 2021, 14.00 - 17.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
3 ZStd.; 25,- € (inkl. 5,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U23421 Haan**

Samstag, 8. Mai 2021, 14.00 - 17.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
3 ZStd.; 25,- € (inkl. 5,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U23422 Hilden**

Samstag, 26. Juni 2021, 14.00 - 17.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
3 ZStd.; 25,- € (inkl. 5,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U23423 Haan**

## KUNST FÜR KINDER

Die Kunstkisten für Kinder finden OHNE elterliche Begleitung statt. Jüngere Kinder sollten daher in der Lage sein, drei Stunden ohne ihre Eltern in einer Gruppe zu spielen und zu basteln.

### JungeVHS - Kunstkiste zu Ostern für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Katja Preuß-Reisdorf

Wir wollen im Hasenwerkraum dem Osterhasen unter die Arme grei-

fen. Pünktlich zum Osterfest könnt ihr alles rund um den Osterhasen selber gestalten. Mit viel Farbe, Papier, Kleister, Wolle, Ton und bunten Eiern basteln wir eigene Osternester und füllen diese mit unseren kleinen selbstgemachten Kunstwerken. Und was Süßes darf auch dabei sein!

Bitte beachten: Wer Pinsel und Farbkasten zu Hause hat, bitte mitbringen. Bitte alte Kleidung anziehen, Trinken und einen kleinen Pausensnack mitbringen.

Liebe Eltern, bitte geben Sie bei der Anmeldung Geburtsdatum und Namen Ihres Kindes an!

2 x samstags, 10.00 - 13.00 Uhr  
Beginn: 27. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
8 UStd.; 48,- € (inkl. 6,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U23510 Haan**

### JungeVHS - Kunstkiste bunter Frühling für Kinder von 5 bis 11 Jahren



Katja Preuß-Reisdorf

Zum Frühling kommen wieder alle Tiere aus ihren Verstecken heraus und Blumen fangen an, in ihrer Farbenpracht zu wachsen. In unserer Kunstkiste findet ihr kreative Materialien, um eines dieser Tiere oder Blumen zum Frühling plastisch nach eurer Phantasie zu gestalten. Mit Ton, Gips, Pappmache, Federn und Farbe lassen wir den Frühling erwachen. In der Trocknungsphase werden wir ein kleines „Muttertags-und-Vatertags-Geschenk“ gestalten. Bitte alte Kleidung anziehen, Trinken und einen kleinen Pausensnack mitbringen.

Liebe Eltern, bitte geben Sie bei der Anmeldung Geburtsdatum und Namen Ihres Kindes an!

2 x samstags, 10.00 - 13.00 Uhr  
Beginn: 24. April 2021  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
8 UStd.; 48,- € (inkl. 6,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U23512 Haan**

### JungeVHS - Kunstkiste Sommerspaß für Kinder von 6 bis 12 Jahren



Katja Preuß-Reisdorf

In unserem Kunstatelier und draußen in der freien Natur könnt ihr euch diesen Sommer im Rahmen unserer Kunstkiste kreativ so richtig austoben. Wir zeichnen, malen, drucken oder experimentieren mit verschiedensten Materialien, sodass ihr ein ganz besonderes Kunstwerk mit nach Hause nehmen könnt. Mit Acryl- und Wasserfarben, Deckfarben und Kreiden aus der Kiste werden wir auf Keilrahmen an der Staffelei oder auf dem Malbrett malen, lassen Kunstwerke lebendig werden, werden uns draußen schöne Orte und interessante Motive zum Zeichnen und Malen suchen und malen mit Pinseln, Händen, Fingern, Spraydosen, Stempeln.

Bitte beachten: Wer Pinsel zu Hause hat, bitte mitbringen. Bitte eine Leinwand oder Keilrahmen mitbringen, die Größe ist egal, kann auch „klein“ sein. Die anderen Materialien werden gestellt. Bitte alte Kleidung anziehen, Trinken und einen kleinen Pausensnack mitbringen.



Liebe Eltern, bitte geben Sie bei der Anmeldung Geburtsdatum und Namen Ihres Kindes an!

2 x samstags, 10.00 - 13.00 Uhr  
Beginn: 19. Juni 2021  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
8 UStd.; 48,- € (inkl. 6,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U23514 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, 15. Mai 2021, 11.00 - 14.45 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
5 UStd.; 40,- € (inkl. Leihgebühr für die Trommeln, keine Ermäßigung)

**U24000 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: 3. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
13 ZStd.; 75,- € (max. 50% Ermäßigung)

**U24001 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: 3. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
13 ZStd.; 75,- € (max. 50% Ermäßigung)

**U24005 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: 8. Mai 2021  
Musikschule Haan, Raum OG 17, Dieker Str. 69, Haan  
4 UStd.; 29,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U24100 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 Alter“ 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: 8. Mai 2021  
 Musikschule Haan, Raum OG 17, Dieker Str. 69, Haan  
 4 UStd.; 43,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 4 Teilnehmende

**U24120 Haan**

## **Denkräume für Gedankengänge anlässlich des Holocaustgedenktags in Kooperation mit der Musikschule Haan und der Stabsstelle Wirtschaftsförderung, Tourismus und Kultur der Stadt Haan**

Gedenken und Erinnern können niemals ohne das Wissen um die Ereignisse im Kontext der Geschichte erfolgen; aber auch nicht ohne das Wissenwollen um unsere eigene Geschichte, die unserer Familie und auch die unserer selbst - neben, trotz oder vielleicht gerade aufgrund einer etablierten Gedenk- und Erinnerungskultur, wie oft und wann stellen wir uns selbst Fragen oder gar in Frage? Wenn wir im Gedenken den Bezug zwischen Erinnern, Mahnen und Lehren ziehen für ein „Nie wieder“ erkennen, warum existieren ein „Schon wieder“ und das „Immer noch“? Wo finden wir unseren Stand, wenn zu viel Gestern droht? Im Wider? Im Schweigen? Im Stehen oder im Vorangehen? Wieviele Schritte bedingen ein Vorangehen? Und wer begleitet uns dabei? Anregungen zum Suchen und Finden Ihrer Antwort bietet ein geführter Gang durch das VHS-Haus Haan unter Einhaltung der Corona-Schutzmaßnahmen. Musikalische Beiträge und Formen des Gedenkens wechseln sich auf Ihrem Weg ab.

Aufgrund der aktuellen Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie ist eine Anmeldung jeder teilnehmenden Person bei der VHS Hilden-Haan Pflicht. Bitte teilen Sie uns mit Ihrer Anmeldung unbedingt eine E-Mail-Adresse mit. An diese werden wir im Vorfeld der Veranstaltung alle relevanten Informationen senden.

Wir danken für Ihr Verständnis.

Sonntag, 7. Februar 2021, ab 15.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan  
 gebührenfrei

**U11020 Haan**



## KOCHEN

Bitte beachten Sie folgende Regelungen für den Bereich Kochen: Wer sein Fehlen nicht bis 48 Stunden vor Kursbeginn anzeigt, muss auch bei Nichterscheinen die anteiligen Lebensmittelkosten in voller Höhe entrichten, da die Einkäufe zu diesem Zeitpunkt in der Regel bereits getätigt worden sind. Die Kosten werden mit der Kursgebühr abgebucht oder müssen angewiesen werden. Die Kursleitungen reichen der VHS Hilden-Haan 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 zur christlichen Weihnacht: 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. 12,- € pro Person pro Termin) werden bei der Kursleiterin bezahlt. Bitte bringen Sie eine Schürze und verschließbare Behälter mit.

2 x donnerstags, 16.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 4. Februar 2021

Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche

7 ZStd.; 39,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U31100 Hilden**

### Indisch kochen

Supriti Panigrahi-Meißner

Die indische Küche ist bei uns in erster Linie bekannt für ihre schmackhaften Curry-Gerichte, doch 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, 20. Februar 2021, 16.00 - 20.00 Uhr

Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche

4 ZStd.; 28,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U31101 Hilden**

Samstag, 24. April 2021, 16.00 - 20.00 Uhr

Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche

4 ZStd.; 28,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U31102 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, 6. März 2021, 16.00 - 19.00 Uhr

Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche

3 ZStd.; 22,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U31103 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, 12. Juni 2021, 16.00 - 19.00 Uhr

Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche

3 ZStd.; 22,- € (zzgl. Lebensmittelkosten, Kleingruppe)

Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U31104 Hilden**

### Mittelmeerküche - aus Liebe zum Essen

Enzo Lombardo



Die mediterrane Küche ist eine wahre Schlemmerküche. Oft kommt sie mit wenigen Zutaten aus und bietet einen enormen Variantenreichtum mit einfachen Mitteln. Lernen Sie die wandelbare Küche des Mittelmeerraums in netter Atmosphäre kennen, von herzhaften Vorspeisen bis zu farbenfrohen Desserts, durch alle Jahreszeiten





und alle Länder, in denen diese wunderbare Küche heimisch ist. Die anteilig umgelegten Lebensmittelkosten von 15,- € je Teilnehmer pro Termin werden jeweils am Kursabend beim Kursleiter bezahlt. Bitte bringen Sie zu den Terminen ein Schneidebrett, ein Küchenmesser, ein Geschirrtuch, eine Schürze und Gefäße für eventuell übrig gebliebene Speisen mit.

4 x donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 18. Februar 2021  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
10 ZStd.; 59,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U31105 Hilden

4 x donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 20. Mai 2021  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
10 ZStd.; 59,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U31106 Hilden

## Brot backen

Enzo Lombardo



Wer liebt ihn nicht, den leckeren Duft von frisch gebackenem Brot? Preiswert und mit viel weniger Aufwand als gedacht können Sie in Zukunft Ihr Brot selbst backen. Freuen Sie sich auf knackige Krusten, saftige Brote und jede Menge Tipps und Tricks direkt vom Bäckermeister. Ohne Backmischungen und Zusatzstoffe erproben Sie vielfältige und alltagstaugliche Rezepturen. Die anteilig umgelegten Lebensmittelkosten von 10,- € je Teilnehmer werden am Kursabend beim Kursleiter bezahlt.

Samstag, 20. März 2021, 16.00 - 20.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
4 ZStd.; 27,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U31107 Hilden

## Französische Backkunst

Enzo Lombardo



Backen ist Ihre Leidenschaft? Sie lieben selbst gemachtes Gebäck und haben Lust auf neue Kreationen sowie Tipps und Tricks vom Profi? Dann freuen Sie sich auf einen Exkurs in die französische Patisserie. Von bekannten Leckereien wie Brioche au sucre bis hin zu unbekannten Varianten wie Millefeuilles ist alles dabei, was das Backherz begeistert. Die anteilig umgelegten Lebensmittelkosten von 10,- € je Teilnehmer werden am Kursabend beim Kursleiter bezahlt.

Samstag, 17. April 2021, 16.00 - 20.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
4 ZStd.; 27,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U31108 Hilden

## Griechischer Taverna Abend

Regine Steinfert

Die griechische Küche hat weit mehr als Gyros, Suflaki und Zaziki zu bieten. Das probieren wir am heutigen Kochabend aus. Wir machen einige pikante Vorspeisen mit landestypischen Dips und Aufstrichen. Weiterhin steht auch der echte griechische Bauernsalat auf unserem Speiseplan. Selbstverständlich bereiten wir uns auch eine typische griechische Hauptspeise zu. So viel sei jetzt schon versprochen: wir beenden den Abend mit einem süßen Dessert. 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!

Montag, 28. Juni 2021, 17.45 - 21.30 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U31205 Hilden

## Meine besten asiatischen Gerichte

Regine Steinfert

Heute machen wir einen Streifzug durch die Asiatische Küche: Wir beginnen die Reise in Thailand mit einem scharfen Kokoscappuccino. Danach geht es kulinarisch weiter bis nach Indonesien - dazu bereiten Sie auf jeden Fall etwas mit Geflügel zu. Als Hauptgericht verwöhnen wir uns mit einem Indischen Curry. Selbstverständlich wird auch ein süßes Dessert zum Abschluss nicht fehlen. 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!

Montag, 3. Mai 2021, 17.45 - 21.30 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U31206 Hilden

## Spargel trifft Erdbeere

Regine Steinfert

Die Spargel- und Erdbeerzeit hat begonnen. Die Feinschmecker kommen hier bei dem frischen Angebot auf ihre Kosten. Neben der klassischen Variante gibt es viele verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten. In diesem Kochkurs können Sie sich leckere Ideen für kreative Kleinigkeiten holen. Quiche, Tartes, Salate oder auch als knackiges Grillgemüse verarbeitet stehen Spargel und Erdbeeren auf dem Speiseplan. Auch als Nachspeise ist besonders die Erdbeere für jedes Menü ein Highlight. Und ganz nebenbei erhalten Sie wichtige und praktische Tipps zum Spargelschälen, für die richtige Lagerung und zur Zubereitung von Spargel und Erdbeeren. 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. Juni 2021, 17.45 - 21.30 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U31207 Hilden

### Kochen für Männer über 50 - I

Hermann Neumann

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

Generell sind Getränke, 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!

Bitte beachten Sie die Einzeltermine!

Mittwoch, 03.02.2021,  
Mittwoch, 03.03.2021,  
Mittwoch, 17.03.2021,  
Mittwoch, 14.04.2021,  
Mittwoch, 28.04.2021,  
Mittwoch, 26.05.2021,  
Mittwoch, 09.06.2021,  
jeweils 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
35 UStd.; 123,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U31210 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 Getränke, 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, 10.02.2021,  
Mittwoch, 24.02.2021,  
Mittwoch, 10.03.2021,  
Mittwoch, 24.03.2021,  
Mittwoch, 21.04.2021,  
Mittwoch, 05.05.2021,  
Mittwoch, 19.05.2021,  
jeweils 15.30 - 18.30 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
28 UStd.; 104,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U31211 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: 3. März 2021  
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
16 UStd.; 49,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U31403 Haan

4 x donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 4. März 2021  
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
16 UStd.; 49,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U31404 Haan

4 x mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 28. April 2021  
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
16 UStd.; 49,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U31405 Haan

4 x donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 29. April 2021  
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
16 UStd.; 49,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U31406 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, 15.03.2021,  
Montag, 19.04.2021,  
Montag, 17.05.2021,  
jeweils 17.00 - 21.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
12 ZStd.; 4,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U31412 Hilden**

## GESUNDHEIT INFORMATIV

### Geistig fit bleiben

Susanne Günther

Oberstübchen, graue Zellen, Synapsen und Neuronen - unser Gehirn 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: 1. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
20 UStd.; 69,- € (max. 50% Ermäßigung)

**U32001 Haan**

### “SkelettGeschichten“

#### in Kooperation mit der KnochenTour GbR

Eva Roggatz / Freya Köhler

Unsere Knochen - ein faszinierendes Material: Leicht aber robust, ständig im Umbau, quicklebend und sehr lange haltbar! Gerade deshalb können sie manchmal ein Stück Lebensgeschichte „erzählen“: Wer diese spannende Arbeit der biologischen Anthropologie einmal persönlich nachvollziehen und dabei zugleich mehr über sein eigenes Knochengerüst erfahren möchte, findet in diesem Workshop die handfeste Gelegenheit dazu: Alleine oder in Kleingruppen

können zahlreiche originalgetreue Abgüsse menschlicher Knochen selbstständig untersucht werden. Vorwissen ist nicht nötig, eine Einführung und Info-Materialien vermitteln die notwendigen Grundlagen. Alle Befunde werden in der gemeinsamen Auswertungsrunde diskutiert - aber zuvor muss gemeinsam ein ganzes Skelett erst einmal korrekt zusammengelegt werden.

Samstag, 27. Februar 2021, 14.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 ZStd.; 19,- € (keine Ermäßigung)

**U32002 Hilden**

### “KnochenBruch“

#### in Kooperation mit der KnochenTour GbR

Freya Köhler / Eva Roggatz

Raffiniert im Aufbau, ständig im Umbau und manchmal zu sehr im Abbau - unsere Knochen! Lebensweise, Krankheiten und Verletzungen hinterlassen ihre Spuren an unserem Skelett. Von A wie Arthrose über R wie Rachitis bis Z wie Zahnausfall lassen sich in diesem Workshop die Lebens- und Lebensbedingungen unserer Knochen einmal bis ins Mark nachspüren. Zahlreiche originalgetreue Abgüsse menschlicher Knochen können selbstständig alleine oder in Kleingruppen untersucht und in einer gemeinsamen Auswertungsrunde interpretiert werden. Vorwissen ist nicht notwendig, die erforderlichen Grundlagen werden in der Einführung vermittelt. Unsere „ollen Knochen“ können das Verständnis für den eigenen Körper genauso wie für unsere Verwandten aus anderen Kulturen und Zeiten erweitern.

Samstag, 27. März 2021, 14.00 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 ZStd.; 19,- € (keine Ermäßigung)

**U32003 Haan**

### “WanderSchädel“

#### in Kooperation mit der KnochenTour GbR

Freya Köhler / Eva Roggatz

Warum sind wir die einzigen Menschenaffen mit dauerhaft aufrechtem Gang? Wann, wo und wie entwickelten sich überhaupt „Menschen“? Und warum und seit wann ist diese Spezies über die gesamte Erde verbreitet? Was war da los in unserer Vergangenheit??? Wer einmal Ahnenforschung auf ganz praktische Weise betreiben möchte, der ist in diesem Workshop genau richtig: Zahlreiche originalgetreue Abgüsse fossiler und moderner Schädel können selbstständig in Kleingruppen oder alleine untersucht und schließlich gemeinsam interpretiert werden. Hier werden einige Millionen Jahre Menschheitsentwicklung handfest „begreifbar“! Vorwissen ist nicht nötig, alle notwendigen Grundlagen werden in der Einführung und mit anschaulichem Info-Material vermittelt. Und einige Neanderthaler sind natürlich auch mit im Gepäck...



Samstag, 29. Mai 2021, 14.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 ZStd.; 19,- € (keine Ermäßigung)

**U32004 Hilden**

Donnerstag, 24. Juni 2021, 18.30 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 UStd.; 20,- € (keine Ermäßigung)

**U32090 Hilden**

## Pause machen - Warum ist das so anstrengend?

Nathalie Botsch



Schneller, Weiter, Besser und das am besten Non-Stop. In unserer rasanten Gesellschaft fällt es vielen Menschen leicht konstant Vollgas zu geben. Im Gegensatz dazu sinkt die Bereitschaft und die Fähigkeit einmal einen Gang zurückzuschalten. „Ist doch nicht schlimm“, könnte man meinen. Aber ist das wirklich nicht so schlimm?

In diesem Seminar wird leicht und verständlich erklärt, was eine dauerhafte Beschäftigung ohne mentale Pause in Gehirn und Körper auslöst. Im Gegensatz dazu betrachten wir die Relevanz von Kurzpausen und längeren Ruhephasen für Körper und Seele. Nach der Theorie werden wir ganz praktisch vielfältige Möglichkeiten ausprobieren, um mehr Entspannung und Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Im Kern geht es darum zu erleben, dass ein ausgeglichenes Wechselspiel von Be- und Entlastung kein Verlust, sondern ein Gewinn ist, der die Lebensqualität steigern und sogar das Leistungsniveau anheben kann. Probieren Sie es aus!

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie sich ggf. etwas zu schreiben mit, um sich Notizen machen zu können.

Die Dozentin ist Sportwissenschaftlerin (M.A.), Referentin für Themen der betrieblichen Gesundheitsförderung und der psychosozialen Gesundheit.

Samstag, 8. Mai 2021, 10.30 - 13.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
3 ZStd.; 32,- € (keine Ermäßigung)

**U32034 Hilden**

## Schlafen - nach dem Tag ist vor dem Tag

Cornelia Schwarz



Freuen Sie sich abends auf Ihre Nachtruhe? Oder graut Ihnen schon im Vorfeld vor den unliebsamen Erinnerungen an den vergangenen Tag? Oder quälen Sie Gedanken an Ereignisse, die unmittelbar bevorstehen und Unwohlsein in Ihnen auslösen, wenn Sie nicht mehr abgelenkt sind und zur Ruhe kommen? Je nachdem wie Ihre Antwort jetzt ausfällt, machen Sie bereits das, was Ihr Wohlfühlgefühl fördert, oder Sie fragen sich: was kann ich denn tun? In diesem Workshop werden wir keine Schlafstörungen „behandeln“, aber Sie werden zahlreiche Anregungen für Ihr ganz persönliches „Schlafprojekt“ erhalten. Welcher Schlaftyp sind Sie? Was stört Ihren Schlaf? Wie können Sie mit belastenden Gedanken umgehen? Was können Sie alles beeinflussen und verändern, damit Sie sich abends auf Ihre Wohlfühl-Oase freuen können?

## 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: 23. Februar 2021  
Nachbarschaftszentrum St. Marien, Meide 2, Hilden  
6 UStd.; 48,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U32093 Hilden**

## Tagesseminar zum inneren Kind Das Kind in mir will Heimat finden

Brigitte Krings

Ähnlich einem Baum, der die früheren Stadien seines Wachstums fest im Inneren seines Stamms eingeschlossen hat, existiert auch bei uns Erwachsenen das Kind, das wir einmal waren, in unserem Inneren weiter. Wir werden dieses innere Kind entdecken und ihm Liebe und Wertschätzung geben, sodass es Heimat in uns finden kann. Spirituelle Impulse, Meditationen, kreative Elemente und Musik helfen uns dabei, mit unserem inneren Kind in Berührung zu kommen. So ist es möglich, sich mit der Vergangenheit zu versöhnen und wieder neu Ja sagen zu können zu sich selbst für mehr Lebendigkeit, Freiheit und Lebensfreude.

Bitte bringen Sie einige Fotos aus Ihrer frühen Kindheit (im Alter von drei bis sechs Jahren) mit!

Samstag, 12. Juni 2021, 10.00 - 17.00 Uhr  
Nachbarschaftszentrum St. Marien, Meide 2, Hilden  
8 UStd.; 64,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U32094 Hilden**

## Tagesseminar zur Resilienz Seelische Widerstandskraft stärken und innere





## Ressourcen entdecken

Brigitte Krings

Der Begriff Resilienz kommt vom lateinischen Wort „resilire“ und bedeutet „abprallen“. Es ist die seelische Widerstandskraft, die uns hilft, schwierige Situationen im Leben zu meistern, gestärkt aus ihnen hervorzugehen und Lebensfreude neu zu entfalten. In diesem Seminar lernen wir die sieben Säulen der Resilienz kennen: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbststeuerung, Verantwortung übernehmen, Beziehungen erfüllt leben, Zukunft gestalten. Dieser Tag ist abwechslungsreich gestaltet, mit Impulsen, Gruppenarbeit, lebendigem Austausch, Meditation und kreativen Elementen.

Samstag, 13. März 2021, 10.00 - 15.00 Uhr  
Nachbarschaftszentrum St. Marien, Meide 2, Hilden  
6 UStd.; 48,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U32095 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: 14. April 2021  
Studio Zwischentöne, Poststr. 40, Hilden  
10 UStd.; 98,- € (inkl. 12,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

**U32096 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 montags, 19.00 - 20.00 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
10 ZStd.; 82,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U32099 Haan**

## OUTDOOR

### Pilgerseminar: Geh Deinen Weg! Jakobsweg von Wermelskirchen zum Altenberger Dom



Gudrun Titze

Pilgern - der Bann (spanischer) Jakobsweg ist ungebrochen. Dieses Pilgerseminar richtet sich an alle Menschen, egal ob religiös oder nicht, die den Wunsch verspüren, einen längeren Weg (alleine) zu gehen. Ein Pilgertag eignet sich wunderbar, um die ersten Schritte in einer Gruppe Gleichgesinnter zu tun. Wir gehen auch mal schweigend oder ein Stück alleine, nehmen uns Zeit innezuhalten und gewahr zu werden, was gerade ist und den Blick nach innen zu richten. Der Austausch in der Gruppe bekommt genügend Raum, denn dieser kann äußerst bereichernd sein. Jeder hat die Möglichkeit, seine Be-Weg-gründe zu reflektieren.

Wenn Sie einfach einmal probepilgern wollen, sind Sie ebenso herzlich eingeladen. Während unseres Weges begleiten uns Muße und Gelassenheit. Schritt für Schritt bewältigen wir den Weg und haben die Möglichkeit, das eigene Tempo zu finden und den inneren Kompass auszurichten. Denn im eigenen Tempo lässt sich fast jeder Weg, jeder Anstieg bewältigen. Es gilt, die Kräfte gut einzuteilen und ausreichend Pausen zu machen.

Bei abschließender Einkehr lassen wir den Tag Revue passieren und die Kursleiterin kann viele praktische Tipps zum Pilgern geben. Auch Fragen wie: „Pilgere ich lieber alleine oder in einer Gruppe?“ oder: „Wie soll ich bloß mit so wenig Gepäck auskommen, dass es dennoch gut ausreicht?“ werden ebenso wie Selbstfürsorge behandelt. Psychische und körperliche Gesundheit sind Voraussetzung genauso wie die Gewissheit, eine Strecke von ca. 18 km (etwa 6 Stunden Gehzeit plus Pausen) zurücklegen zu können. Das Smartphone hat mal Pause. Es handelt sich um eine Nichtraucherveranstaltung. Die An- und Abreise erfolgen in Eigenorganisation und -verantwortung. Die Gebühren verstehen sich ohne eventuelle Verpflegungskosten. Treffpunkt: Landbäckerei Bauer, Telegrafenstr. 38, 42929 Wermelskirchen (ca. 10-15 Minuten Fußweg vom Busbahnhof Wermelskirchen).

Leitung: Gudrun Titze, Pilger- und Wandercoachin, zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden, Dipl.-Sozialarbeiterin, Pilgerin mit Erfahrung von über 3000km auf Pilgerwegen. Bei vorherigen Fragen Kontakt unter: [www.waldbaden-wandern.de](http://www.waldbaden-wandern.de)

Samstag, 13. März 2021, 11.00 - 17.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
6 ZStd.; 32,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 9 Teilnehmende

**U32100 Studienfahrt**

## 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 „Wolfhagener Straße“ in der Nähe.

Samstag, 6. März 2021, 13.00 - 15.30 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
2,5 ZStd.; 22,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 9 Teilnehmende

## U32101 Studienfahrt

Samstag, 17. April 2021, 13.00 - 15.30 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
2,5 ZStd.; 22,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 9 Teilnehmende

## U32102 Studienfahrt

## 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: Wir treffen uns an der BG Bau Haan und dann geht es outdoor „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, 7. Mai 2021, 17.00 - 20.00 Uhr  
Samstag, 8. Mai 2021, 10.00 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
12 UStd.; 145,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

## U32110 Haan

Freitag, 25. Juni 2021, 17.00 - 20.00 Uhr  
Samstag, 26. Juni 2021, 10.00 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
12 UStd.; 145,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

## U32111 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 Arzneimittelterapie, den aktiven Teil dar, dem (im Gegensatz zum passiven Behandelt-Werden) eigenen Bemühen um Gesundung 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.

14 x mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr  
Beginn: 3. Februar 2021  
Bürgertreff Lortzingstraße, Lortzingstr. 1, Hilden  
28 UStd.; 99,- € (max. 50% Ermäßigung)

## U32121 Hilden

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

Carola Müller-Otten

Qi Gong ist ein ganzheitliches Übungssystem, das auf jahrtausendealtes 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.

10 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 2. Februar 2021  
Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)  
20 UStd.; 88,- € (max. 50% Ermäßigung)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 7 Teilnehmende

**U32125 Hilden**

## Qigong - Körperübungen für die Generation 60+

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.

12 x montags, 15.30 - 16.45 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2021  
Bürgertreff Lortzingstraße, Lortzingstr. 1, Hilden  
20 UStd.; 68,- € (max. 50% Ermäßigung)

**U32130 Hilden**

## YOGA

### Kundalini Yoga

Nejla Ballisoy



Ein dynamischer Yogastil. Die Intensität und das Tempo werden selbst bestimmt, daher für Übende mit und ohne Vorerfahrung geeignet. Jede Stunde beinhaltet Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung, Meditation.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen mit: Übungsmatte (oder Wolldecke), Sitzkissen (oder 2 Handtücher).

14 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 4. Februar 2021  
Gymnastikraum des Helmholtz-Gymnasiums, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
28 UStd.; 149,- € (keine Ermäßigung)

**U32160 Hilden**



### Yoga auf dem Stuhl

Nejla Ballisoy

Für Menschen jeden Alters, die nicht (mehr) auf dem Boden üben können oder wollen. Geübt wird überwiegend sitzend, teilweise stehend. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Jede Stunde beinhaltet Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung, Meditation.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine rutschfeste Matte mit (um darauf den Stuhl rutschsicher zu fixieren).

14 x montags, 15.30 - 17.00 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
28 UStd.; 149,- € (keine Ermäßigung)

**U32161 Haan**

### Yoga für Anfänger - einfach und gut!

Nathalie Botsch



Yoga - komplizierte Bewegungstechniken und schmerzhaftes Verrenken? Ganz und gar nicht!

In diesem Kurs lernen Sie grundlegende, einfache und angenehme Bewegungsformen des Yoga. Trainiert werden Kraft, Beweglichkeit, Flexibilität und Ausdauer sowie das Wechselspiel zwischen An- und Entspannung.

Bitte bringen Sie zu jedem Termin Ihre eigene Matte und etwas zu trinken mit. Das Tragen bequemer Kleidung ist von Vorteil.

12 x mittwochs, 20.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 3. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
12 ZStd.; 75,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U32200 Haan**

### Yoga ab 50

Claudia Pongé

Durch Yoga zu mehr innerer Ruhe und körperlicher Beweglichkeit kommen. Bitte bequeme und warme Kleidung (der Raum ist manchmal kühl) sowie eine Yogamatte oder Decke mit rutschfester Unterseite mitbringen!

12 x donnerstags, 10.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 4. Februar 2021  
Friedensheim Haan, Deller Str. 31, Haan  
24 UStd.; 75,- € (max. 50% Ermäßigung)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**U32240 Haan**



## 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.

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

Bitte mitbringen: eigene Matte, Socken, Handtuch und evtl. ein Kissen. Bequeme sportliche Kleidung wird empfohlen.

10 x montags, 15.30 - 16.30 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2021  
Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)  
10 ZStd.; 74,- € (max. 50% Ermäßigung)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 7 Teilnehmende

**U32250 Hilden**

10 x montags, 16.45 - 17.45 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2021  
Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)  
10 ZStd.; 74,- € (max. 50% Ermäßigung)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 7 Teilnehmende

**U32251 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 wohltuenden Entspannungsphase belohnt werden.

Bitte eine eigene Matte, leichte Sportschuhe oder Antirutschsocken mitbringen.

15 x montags, 18.00 - 19.00 Uhr  
Beginn: 22. Februar 2021  
Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)  
15 ZStd.; 77,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U32252 Hilden**

## 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 Progressiven 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 Allergieanfälligkeit 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.

Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Isomatte, warme Socken und Decke oder Schlafsack mit.

10 x dienstags, 19.45 - 21.15 Uhr  
Beginn: 2. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
20 UStd.; 65,- € (max. 50% Ermäßigung)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U32270 Haan**

### Autogenes Training für Anfänger

Kerstin König



Dieser Kurs bietet eine Einführung in die klassische Entspannungstechnik nach Prof. J. H. Schulz.

Die Entspannungsmethode beruht auf Autosuggestion und Vorstellungskraft und schafft einen Ausgleich zu Stress, der im Alltag oft unser ständiger Begleiter ist. Sie erlernen, wie Sie mit Hilfe von Selbstbeeinflussungsformeln über das vegetative Nervensystem Einfluss auf Ihren Körper nehmen und einen Zustand der tiefen Entspannung und Regeneration erreichen. Autogenes Training kann helfen, den durch dauerhaften Stress verursachten Teufelskreis zu durchbrechen, der mit Verspannungen beginnt und oftmals zu Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Leistungsminderung und anderen gesundheitlichen Beschwerden führen kann. Ziel ist, durch regelmäßiges Üben, schnell in einen entspannten Zustand zu finden und das Gelernte im privaten und beruflichen Alltag effizient nutzen zu können.

Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Matte, eine Decke, ggf. ein kleines Kopfkissen und bei Bedarf etwas zu Trinken mit.



8 x mittwochs, 18.45 - 20.15 Uhr  
 Beginn: 3. Februar 2021  
 Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)  
 16 UStd.; 102,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U32271 Hilden

8 x mittwochs, 18.45 - 20.15 Uhr  
 Beginn: 14. April 2021  
 Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)  
 16 UStd.; 102,- € (ermäßigbar)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U32272 Hilden

## 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.

16 x mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr  
 Beginn: 24. Februar 2021  
 Gymnastikraum des Helmholtz-Gymnasiums, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
 16 ZStd.; 122,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U33080 Hilden

### 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 benutzen auch immer mal wieder kleine Handgeräte wie Bälle, Hanteln oder Therabänder.

Kommen Sie bitte in bequemer Sportbekleidung und bringen feste Schuhe mit.

Viel Spaß beim gemeinsamen Trainieren!

15 x donnerstags, 11.15 - 12.15 Uhr  
 Beginn: 25. Februar 2021  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal  
 15 ZStd.; 99,- € (keine Ermäßigung)

## U33081 Hilden

### Ein gesunder Rücken kann auch entzücken!

Nathalie Botsch



Der Rücken - leider viel zu häufig ein leidvolles Thema für viele Menschen jeden Alters. Aber wen wundert es?! Es war noch nie so einfach, bequem und verlockend wie heute sich nicht zu bewegen. Doch unser Körper mit all seinen Strukturen ist auf Bewegung hin geschaffen und ausgerichtet. Deshalb haben fehlende Bewegungsreize auf kurz oder lang negative Folgen für die Gesundheit und die Stimmung.

In diesem Seminar wird ein umfangreiches Verständnis und Handwerkszeug vermittelt, um die eigene Rückengesundheit zu erhalten bzw. zu verbessern. Dafür wechseln sich Theorie-, Diskussions- und Praxisphasen ab. Zu Beginn werden die anatomischen Grundlagen der Wirbelsäule leicht und verständlich erläutert. Es geht darum zu verstehen, warum und wie sich Belastungen auf den Rücken auswirken. Eine gesunde Funktionsweise wird möglichen Auslösern von Schmerzen und Degenerationerscheinungen (z.B. dem Bandscheibenvorfall) gegenübergestellt. Darüber hinaus werden wir verschiedene praktische Übungen ausprobieren, die schnell, einfach und ohne Hilfsmittel umsetzbar sind. Einerseits schauen wir uns Bewegungen an, um z.B. eine aktive Pause nach langen Sitzphasen zu gestalten. Genauso thematisiert werden unterschiedliche Sportaktivitäten unter dem Gesichtspunkt der Rückengesundheit. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie sich ggf. etwas zu schreiben mit, um sich Notizen machen zu können. Die Dozentin ist Sportwissenschaftlerin (M.A.) und Referentin für betriebliche Gesundheitsförderung.

Samstag, 27. Februar 2021, 10.30 - 13.30 Uhr  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 3 ZStd.; 32,- € (keine Ermäßigung)

## U33084 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 eine Matte und eigene Black Roll o. ä. mitbringen. Bequeme Kleidung sowie Hallenschuhe oder ABS-Socken werden empfohlen.



7 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr  
 Beginn: 4. Februar 2021  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 7 ZStd.; 56,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U33085 Haan

7 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr  
 Beginn: 22. April 2021  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 7 ZStd.; 56,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U33086 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 spiralförmig 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, 17. April 2021, 10.30 - 13.30 Uhr  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 3 ZStd.; 32,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

## U33087 Hilden

Samstag, 17. April 2021, 14.30 - 17.30 Uhr  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 3 ZStd.; 32,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

## U33088 Hilden

## GYMNASTIK & FITNESS

### Ausgleichs- und Ganzkörpertraining

Nathalie Botsch



Dieser Kurs bietet einen sportlichen Ausgleich zu langen Phasen körperlicher Inaktivität. Im Fokus steht die Bewegungsfreude und ein abwechslungsreiches Sportprogramm. Ausdauer und Kraft werden ebenso trainiert wie Beweglichkeit und Koordination. Bitte bringen Sie zu jedem Termin Ihre eigene Matte und etwas zu trinken mit. Das Tragen bequemer Kleidung ist von Vorteil.

12 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr  
 Beginn: 3. Februar 2021  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 12 ZStd.; 75,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U33180 Haan

### Fitness- und Problemzonengymnastik

Nathalie Botsch



Im ersten Teil des Kurses liegt der Fokus auf der Verbesserung der Grundlagenausdauer, bevor im zweiten Teil gezielte Kräftigungsübungen durchgeführt werden. Alle relevanten Muskelgruppen werden abwechslungsreich trainiert.

Bitte bringen Sie zu jedem Termin Ihre eigene Matte und etwas zu trinken mit. Das Tragen bequemer Kleidung ist von Vorteil.

12 x mittwochs, 19.15 - 20.15 Uhr  
 Beginn: 3. Februar 2021  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 12 ZStd.; 75,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## U33181 Haan

### “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).

Kommen Sie in bequemer, sportlicher Kleidung und bringen Ihre Gymnastikmatte, feste Turnschuhe und ein Getränk mit.

15 x montags, 17.25 - 18.25 Uhr  
 Beginn: 1. Februar 2021  
 Gymnastikraum des Helmholtz-Gymnasiums, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
 15 ZStd.; 65,- € (max. 50% Ermäßigung)

## U33230 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!

Kommen Sie in bequemer, sportlicher Kleidung und bringen Ihre Gymnastikmatte, feste Turnschuhe und ein Getränk mit. Und den inneren Schweinehund zu Hause lassen!

15 x montags, 18.30 - 19.15 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2021  
Gymnastikraum des Helmholtz-Gymnasiums, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
15 UStd.; 58,- € (max. 50% Ermäßigung)

**U33231 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: 4. Februar 2021  
Turnhalle der Don-Bosco-Schule, Thienhauser Str.24, Haan  
12 ZStd.; 52,- € max. 50% Ermäßigung

**U33232 Haan**

## Minitrampolinguymnastik

### Schwing Dich fit!

Marion Huhn

Trampolintaining 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.

Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe, ein großes Handtuch und etwas zu Trinken mit.

12 x montags, 16.00 - 16.45 Uhr

Beginn: 1. Februar 2021

VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)

12 UStd.; 69,- €

Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U33235 Haan**

## Fit im Alter

### Übungsprogramm im Sitzen

Marlene Altmann

Durch sportliche Übungen mit und ohne Handgeräte verbessern wir die Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag. Sie werden staunen, wie vielfältig ein Übungsprogramm im Sitzen sein kann. Musik begleitet uns bei den Übungen. Mit kleinen Spielen beenden wir unsere Stundeneinheit.

12 x donnerstags, 16.30 - 17.30 Uhr

Beginn: 4. Februar 2021

Turnhalle der Don-Bosco-Schule, Thienhauser Str.24, Haan

12 ZStd.; 52,- € (max. 50% Ermäßigung)

**U33236 Haan**

## KAMPFKUNST

## Taekwondo für Einsteigerinnen

Yvonne Clausdorff



Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst, die Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung mit diversen Hand- und Fußtechniken. Taekwondo beinhaltet die Elemente, die ein modernes, effektives Training haben sollte: Kraftausdauer, Beweglichkeit, Schnelkraft, Koordination, Kondition, Geschicklichkeit sowie Gleichgewicht/ Balance.

Taekwondo ist ein ganzheitliches Training. Es ist ein ausgewogener und vielfältiger Sport, der zu körperlicher Fitness und psychischem Wohlbefinden führen kann. Das Training mit Tritt-Schlagpolstern kann Schüchternheit, Unsicherheit und Lustlosigkeit entgegenwirken. Wer kickt, spürt seine innere Kraft und kann so das Vertrauen in sich SELBST und in die eigene Stärke verbessern. Im Taekwondo besteht der Sinn und Zweck jedoch nicht nur darin, Hand- und Fußtechniken sowie Selbstverteidigung zu trainieren, vielmehr im Fokus steht die Entwicklung einer bestimmten Geisteshaltung, die sich auf alle Bereiche des Lebens auswirken kann. Diese steht gleichberechtigt neben dem rein körperlichen Aspekt. Hier verbindet sich die asiatische Lebensphilosophie mit dem Wunsch nach gesundem Ausgleich zwischen Geist und Körper. Deshalb wird besonders Wert auf einen ganzheitlichen Unterricht gelegt. Im Do-Jang (Trainingsraum) sollte man nur nach der Do-Lehrmethode trainieren (Vertrauen, Achtung, Geduld, Demut und Liebe).

Ein Einstieg ist unabhängig vom Alter möglich. Kondition und Kraft sollen langsam aufgebaut werden. Trainiert wird barfuß und in bequemer Sportkleidung. Bitte bringen Sie zum Training Ihre eigenen Getränke mit. Parkmöglichkeiten finden Sie in den umliegenden Straßen.



15 x samstags, 9.30 - 10.20 Uhr  
Beginn: 6. Februar 2021  
Sportschule Lee, Verbindungsstr. 27, Hilden  
16,67 UStd.; 117,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**U33239 Hilden**

## Frauenselbstverteidigung

**Mit Sicherheit kein Opfer sein**

**in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Hilden**

Gaby Müller-Richiusa

Wir werden uns in Theorie und Praxis mit der Selbstverteidigung auseinandersetzen.

Theoretische und praktische Anteile wechseln sich ab. Je nach Gruppenzusammensetzung 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)

Samstag, 10. April 2021, 9.30 - 16.00 Uhr  
Sonntag, 11. April 2021, 9.30 - 14.00 Uhr  
Stadtwerke Hilden Arena (Sporthalle), Grünstr. 4, Hilden  
14 UStd.; 59,- € (max. 50% Ermäßigung)

**U33240 Hilden**

## TANZ

### Irish Summer Holiday

**Irish Music & Dance sowie Irland-Infos an der frischen Luft**

Irmgard Woitas-Ern



Ein Sommerabend-Open-Air-Kurs ganz im Zeichen Irlands! Lernen Sie den irischen Rundtanz kennen und erfahren Sie nebenbei Wissens- und Liebenswertes über die grüne Insel bei typisch irischer Musik. Wir nutzen den Schulhof vor dem Haaner VHS-Haus. Bei schlechtem Wetter ziehen wir in Raum 1.

6 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr  
Beginn: 8. Juli 2021  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
6 ZStd.; 48,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**U34000 Haan**

## Rhythmus, Takt und Schritt

**Step by Step zum eigenen Bewegungsstil**

Cornelia Schwarz



Tanzen Sie gerne? Aber Ihre Tanzstunde ist schon lange her und einen Neuanfang trauen Sie sich nicht zu? Oder wenn Freunde und Kollegen von der letzten Tanzveranstaltung berichten, hätten Sie schon Lust, es auch einmal zu versuchen? Aber Sie sind sich nicht sicher, ob Sie überhaupt tanzen „können“?

Oft fällt es schwer, dem Tanzmuster des Tanzlehrers zu folgen: Zwar wird die Schrittfolge verstanden, aber da sind ja auch noch der Rhythmus, das Tempo, die Musik und die Bewegungen des Tanzlehrers: Wie soll man das alles gleichzeitig bewältigen? Augen, Ohren und Muskeln wollen einfach nicht so schnell reagieren. Genau darum geht es in diesem Workshop: In freien und einfachen Anregungen finden Sie Ihr eigenes Körpergefühl für Takt und Rhythmus, Sie erfahren und trainieren das Potential Ihrer gesamten Beweglichkeit - nicht nur das von Beinen und Füßen - und entdecken außerdem Ihre persönlichen musikalischen Vorlieben. Damit Sie sich dann ganz entspannt und selbstsicher Ihrem nächsten Tanzkurs widmen können! Sie können übrigens auch alleine kommen - ein/e Tanzpartner/in ist nicht notwendig.

Samstag, 13. Februar 2021, 14.00 - 17.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
3 ZStd.; 29,- € (keine Ermäßigung)

**U34001 Haan**

## Latein und Standard

**Gesellschaftstanz für Anfänger**

Sven Reichelt

Anmeldung nur paarweise!

3 x samstags, 18.30 - 19.45 Uhr  
Beginn: 17. April 2021  
Tanzschule Reichelt, Schwanenstraße 1-3, Hilden  
5 UStd.; 49,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

**U34002 Hilden**

## Linedance Modern/Country

Sven Reichelt

Anmeldung gerne auch einzeln!

3 x samstags, 18.30 - 19.45 Uhr  
Beginn: 20. Februar 2021  
Tanzschule Reichelt, Schwanenstraße 1-3, Hilden  
5 UStd.; 49,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

**U34003 Hilden**



3 x samstags, 18.30 - 19.45 Uhr  
Beginn: 29. Mai 2021  
Tanzschule Reichelt, Schwanenstraße 1-3, Hilden  
5 UStd.; 49,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

**U34004 Hilden**

## Discofox-Workshop für Anfänger

Sven Reichelt

Anmeldung nur paarweise!

Samstag, 20. März 2021, 18.00 - 20.00 Uhr  
Tanzschule Reichelt, Schwanenstraße 1-3, Hilden  
2 ZStd.; 24,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

**U34005 Hilden**

## Salsa für Anfänger

Sven Reichelt

Anmeldung nur paarweise!

Samstag, 6. Februar 2021, 18.00 - 20.00 Uhr  
Tanzschule Reichelt, Schwanenstraße 1-3, Hilden  
2 ZStd.; 24,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

**U34006 Hilden**



## Lindy Hop - Fortgeschrittenenkurs

### Spaß und gute Laune zu Swing-Musik

Cornelia Schoenwald / Ulrich Schoenwald

Lindy Hop ist Spaß pur! Wer den Anfängerkurs im Januar 2021 bereits besucht hat, kann sich hier mit uns einmal im Monat treffen, um Neues zu probieren und Bekanntes zu festigen (Anfängerkurs wird auch wieder im Folgesemester angeboten).  
Bitte bringen Sie saubere Schuhe zum Wechseln mit. Anmeldung nur paarweise!

Donnerstag, 18.02.2021, 18.03.2021, 15.04.2021,  
20.05.2021, 10.06.2021  
jeweils 19.00 - 21.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
10 ZStd.; 58,- € p. Pers.  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U34091 Haan**

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, 16. April 2021, 17.00 - 18.30 Uhr  
Samstag, 17. April 2021, 10.00 - 13.45 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
7 UStd.; 70,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U35091 Haan**

Freitag, 11. Juni 2021, 17.00 - 18.30 Uhr  
Samstag, 12. Juni 2021, 10.00 - 13.45 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
7 UStd.; 70,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**U35092 Haan**

## BOGENSPORT

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

Klaus Lukat



## FACHBEREICH 4

### Deutsch und Fremdsprachen

Nutzen Sie nun auch die Möglichkeit, in unsere Kurse hinein zu schnuppern! (nähere Details in den AGBs)



#### Ihre Ansprechpartnerin:

**Vanessa Gersonde-Löcher**

Telefon: 02103-50 05 43

E-Mail: [gersonde-loecher@vhs-hilden-haan.de](mailto:gersonde-loecher@vhs-hilden-haan.de)

VHS-Haus „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.07

Einen persönlichen Gesprächstermin vereinbaren Sie am besten telefonisch oder per Email!

Wenn im Einzelfall nicht anders angegeben, gilt für alle Sprachkurse eine Mindestteilnehmerzahl von 11 und eine Höchstteilnehmerzahl von 24 Personen.

## In der Welt zuhause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.



© Marcel Schauer / Fotolia.com





## ERSTBERATUNG FÜR DEUTSCHKURSE

### Erstberatung für Deutschkurse

Unsere Infotheke im Foyer des Weiterbildungszentrums Hilden ist montags bis mittwoch von 9.00 - 12.00 Uhr und donnerstags von 14.00 - 18.00 Uhr besetzt. Hier finden Sie erste Informationen und Hilfe beim Ausfüllen der Formulare und Anträge, die für die Integrationskurse und DeuFö-Kurse benötigt werden.

Außerdem erhalten Sie Termine für Einstufung, Kursanmeldung und weitergehende Beratung.

montags bis mittwochs, jeweils 9.00 - 12.00 Uhr und  
donnerstags, 14.00 - 18.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Foyer

**U40000 Hilden**

## SPRACHENBERATUNG FÜR FREMDSPRACHENKURSE

### Persönliche Sprachenberatung für Fremdsprachenkurse

Vanessa Gersonde-Löcher

Eine Sprachenberatung für alle Fremdsprachen kann telefonisch oder persönlich erfolgen.

Wenn Sie unsicher sind, auf welchem Sprachniveau Sie sich befinden und welcher Kurs der Richtige für Sie ist, wenden Sie sich bitte an Frau Vanessa Gersonde-Löcher um eine konkrete Anfrage zu stellen, einen Termin zu vereinbaren oder sich beraten zu lassen.

Nutzen Sie nun auch die Möglichkeit, in einen Kurs hinein zu schnuppern! (nähere Details in den AGBs)

Ansprechpartnerin: Vanessa Gersonde-Löcher  
Telefon: 02103/50 05 43  
Mail: gersonde-loecher@vhs-hilden-haan.de

**U40001 Hilden**

## DEUTSCH INTEGRATIONSKURSE

Wenn Sie in Deutschland leben möchten, sollten Sie Deutsch lernen. Das ist wichtig, wenn Sie Arbeit suchen, Anträge ausfüllen müssen, Ihre Kinder in der Schule unterstützen oder neue Menschen kennen lernen möchten. Außerdem sollten Sie einige Dinge über Deutschland wissen, zum Beispiel über die Geschichte, die Kultur und die Rechtsordnung. All das lernen Sie im Integrationskurs. Rechtliche Grundlage für die Durchführung des Integrationskurses ist §43 ff. Aufenthaltsgesetz (AufenthG). Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs. Der Sprachkurs dauert im allgemeinen Integrationskurs insgesamt 600 Unterrichtseinheiten (UE). Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab. Im Anschluss an den Sprachkurs besuchen Sie den Orientierungskurs. Er umfasst 100 Unterrichtseinheiten (UE). Den Orientierungskurs schließen Sie mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“ ab. (aus [www.bamf.de](http://www.bamf.de))

Die Integrationskurse der VHS Hilden-Haan finden in Teilzeit mit 4x4 Unterrichtseinheiten pro Woche statt.

In der Regel beträgt der Selbstkostenbeitrag im Integrationskurs 1,95€ pro Unterrichtseinheit. Diese Kosten werden normalerweise bei einer Verpflichtung durch das Job-Center von eben diesem übernommen.

Weitere Informationen erhalten Sie durch die Erstberatung (siehe auch U40000).





## DEUTSCH INTEGRATIONSKURSE AM VORMITTAG

### Integrationskurs am Vormittag in Hilden

Tibimar Parisi-Ulke / David Bichert

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

**Grundstufe 1 - Modul 1 - A1.1 (U41111)**  
25. Januar 2021 bis 10. März 2021

**Grundstufe 2 - Modul 2 - A1.2 (U41122)**  
15. März 2021 bis 6. Mai 2021

**Grundstufe 3 - Modul 3 - A2.1 (U41133)**  
10. Mai 2021 bis 25. Juni 2021

**Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (V41141)**  
23. August 2021 bis 30. September 2021

**Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (V41152)**  
4. Oktober 2021 bis 25. November 2021

**Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (V41163)**  
29. November 2021 bis 27. Januar 2022

**Modul 7 - Orientierungskurs (W41171)**  
31. Januar 2022 bis 10. März 2022

jeweils montags bis donnerstags, 9.00 - 12.15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
Persönliche Anmeldung erforderlich

Prüfungen:  
Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):  
voraussichtlich im Januar 2022

Test Leben in Deutschland:  
voraussichtlich im März 2022

**U41001 Hilden**

### Integrationskurs am Vormittag in Hilden

Tatevik Tokatlyan D'Ambrosio / Margarete Mathias-Ehrhardt

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

**Grundstufe 1 - Modul 1 - A1.1 (U41112)**  
15. März 2021 bis 6. Mai 2021

**Grundstufe 2 - Modul 2 - A1.2 (U41123)**  
10. Mai 2021 bis 25. Juni 2021

**Grundstufe 3 - Modul 3 - A2.1 (V41131)**  
23. August 2021 bis 30. September 2021

**Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (V41142)**  
4. Oktober 2021 bis 25. November 2021

**Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (V41153)**  
29. November 2021 bis 27. Januar 2022

**Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (W41161)**  
31. Januar 2022 bis 10. März 2022

**Modul 7 - Orientierungskurs (W41172)**  
14. März 2022 bis 5. Mai 2022

jeweils montags bis donnerstags, 9.00 - 12.15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
Persönliche Anmeldung erforderlich

Prüfungen:  
Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):  
voraussichtlich im März 2022

Test Leben in Deutschland:  
voraussichtlich im Mai 2022

**U41002 Hilden**



## Integrationskurs am Vormittag in Hilden

Alicja Fuchs / Nadia Franciscy

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

Grundstufe 1 - Modul 1 - A1.1 (T41112)  
28. September 2020 bis 19. November 2020

Grundstufe 2 - Modul 2 - A1.2 (T41123)  
23. November 2020 bis 21. Januar 2021

**Grundstufe 3 - Modul 3 - A2.1 (U41131)**  
**25. Januar 2021 bis 10. März 2021**

**Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (U41142)**  
**15. März 2021 bis 6. Mai 2021**  
**Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (U41153)**  
**10. Mai 2021 bis 25. Juni 2021**

Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (V41161)  
23. August 2021 bis 30. September 2021

Modul 7 - Orientierungskurs (V41172)  
4. Oktober 2021 bis 25. November 2021

jeweils montags bis donnerstags, 9.00 - 12.15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
Persönliche Anmeldung erforderlich

Prüfungen:  
Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):  
voraussichtlich im Oktober 2021

Test Leben in Deutschland:  
voraussichtlich im November 2021

**T41003 Hilden**

## Integrationskurs am Vormittag in Hilden

Ursula Kerkhoff / Elisabeth Laabs

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

Grundstufe 1 - Modul 1 - A1.1 (T41111)  
17. August 2020 bis 25. September 2020

Grundstufe 2 - Modul 2 - A1.2 (T41122)  
28. September 2020 bis 19. November 2020

Grundstufe 3 - Modul 3 - A2.1 (T41133)  
23. November 2020 bis 21. Januar 2021

**Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (U41141)**  
**25. Januar 2021 bis 10. März 2021**

**Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (U41152)**  
**15. März 2021 bis 6. Mai 2021**

**Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (U41163)**  
**10. Mai 2021 bis 25. Juni 2021**

Modul 7 - Orientierungskurs (V41171)  
23. August 2021 bis 30. September 2021

jeweils montags bis donnerstags, 9.00 - 12.15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
Persönliche Anmeldung erforderlich

Prüfungen:  
**Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):**  
**voraussichtlich 2. Juli 2021 (U41541)**

Test Leben in Deutschland:  
voraussichtlich im Oktober 2021

**S41002 Hilden**



## Integrationskurs am Vormittag in Hilden

Diana Matijaca-Papdi / Alicja Fuchs

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

Grundstufe 1 - Modul 1 - A1.1 (S41111)  
3. Februar 2020 bis 18. März 2020

Grundstufe 2 - Modul 2 - A1.2 (T41121)  
17. August 2020 bis 25. September 2020

Grundstufe 3 - Modul 3 - A2.1 (T41132)  
28. September 2020 bis 19. November 2020

Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (T41143)  
23. November 2020 bis 21. Januar 2021

**Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (U41151)**  
**25. Januar 2021 bis 10. März 2021**

**Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (U41162)**  
**15. März 2021 bis 6. Mai 2021**

**Modul 7 - Orientierungskurs (U41173)**  
**10. Mai 2021 bis 25. Juni 2021**

jeweils montags bis donnerstags, 9.00 - 12.15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
Persönliche Anmeldung erforderlich

Prüfungen:  
**Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):**  
**7. Mai 2021 (U41531)**

**Test Leben in Deutschland:**  
**26. Juni 2021 (U41183)**

**S41001 Hilden**

## Integrationskurs am Vormittag in Hilden

Tatevik Tokatlyan D'Ambrosio / Margarete Mathias-Ehrhardt

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

Grundstufe 1 - Modul 1 - A1.1 (R41112)  
8. Oktober 2019 bis 6. Dezember 2019

Grundstufe 2 - Modul 2 - A1.2 (R41123)  
9. Dezember 2019 bis 31. Januar 2020

Grundstufe 3 - Modul 3 - A2.1 (S41131)  
3. Februar 2020 bis 18. März 2020

Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (T41141)  
17. August 2020 bis 25. September 2020

Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (T41152)  
28. September 2020 bis 19. November 2020

Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (T41163)  
23. November 2020 bis 21. Januar 2021

**Modul 7 - Orientierungskurs (U41171)**  
**25. Januar 2021 bis 10. März 2021**

jeweils montags bis donnerstags, 9.00 - 12.15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
Persönliche Anmeldung erforderlich

Prüfungen:  
**Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):**  
**22. Januar 2021 (T41531)**

**Test Leben in Deutschland:**  
**13. März 2021 (U41181)**

**R41001 Hilden**



## DEUTSCH INTEGRATIONSKURSE AM NACHMITTAG (FÜR WIEDERHOLER)

### Integrationskurs am Nachmittag in Hilden

Tatevik Tokatlyan D'Ambrosio / David Bichert

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

**Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (U41442)**  
**15. März 2021 bis 6. Mai 2021**

**Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (U41453)**  
**10. Mai 2021 bis 25. Juni 2021**

Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (V41461)  
23. August 2021 bis 30. September 2021

Modul 7 - Orientierungskurs (V41472)  
4. Oktober 2021 bis 25. November 2021

jeweils montags bis donnerstags, 13.00 - 16.15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
Persönliche Anmeldung erforderlich

Prüfungen:  
Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):  
voraussichtlich 9. Oktober 2021

Test Leben in Deutschland:  
voraussichtlich 27. November 2021

**U41004 Hilden**

### Integrationskurs am Nachmittag in Hilden

Tatevik Tokatlyan D'Ambrosio / David Bichert

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (T41441)  
17. August 2020 bis 25. September 2020

Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (T41452)  
28. September 2020 bis 19. November 2020

Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (T41463)  
23. November 2020 bis 21. Januar 2021

**Modul 7 - Orientierungskurs (U41473)**  
**25. Januar 2021 bis 10. März 2021**

jeweils montags bis donnerstags, 13.00 - 16.15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
Persönliche Anmeldung erforderlich

Prüfungen:  
Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):  
23. Januar 2021 (T41532)

Test Leben in Deutschland:  
13. März 2021 (U41181)

**T41002 Hilden**

## DEUTSCH INTEGRATIONSKURSE AM ABEND

### Integrationskurs am Abend in Hilden

Gizem Akbulut / Dzamila Bernardi

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

Grundstufe 1 - Modul 1 - A1.1  
entfällt

**Grundstufe 2 - Modul 2 - A1.2 (U41021)**  
**25. Januar 2021 bis 10. März 2021**

**Grundstufe 3 - Modul 3 - A2.1 (U41032)**  
**15. März 2021 bis 6. Mai 2021**

**Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (U41043)**  
**10. Mai 2021 bis 25. Juni 2021**

Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (V41051)  
23. August 2021 bis 30. September 2021

Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (V41062)  
4. Oktober 2021 bis 25. November 2021

Modul 7 - Orientierungskurs (V41073)  
29. November 2021 bis 27. Januar 2022

jeweils montags bis donnerstags, 17.30 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
Persönliche Anmeldung erforderlich

Prüfungen:  
Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):  
voraussichtlich 3. Dezember 2021

Test Leben in Deutschland:  
voraussichtlich 29. Januar 2022

**U41005 Hilden**



## DEUTSCH INTEGRATIONSKURSE AM ABEND

### Integrationskurs am Abend in Hilden

Diana Matijaca-Papdi / Gizem Akbulut

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

#### **Grundstufe 1 - Modul 1 - A1.1 (U41013)** **10. Mai 2021 bis 25. Juni 2021**

Grundstufe 2 - Modul 2 - A1.2 (V41021)  
23. August 2021 bis 30. September 2021

Grundstufe 3 - Modul 3 - A2.1 (V41032)  
4. Oktober 2021 bis 25. November 2021

Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (V41043)  
29. November 2021 bis 27. Januar 2022

Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (W41051)  
31. Januar 2022 bis 10. März 2022

Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (W41062)  
14. März 2022 bis 5. Mai 2022

Modul 7 - Orientierungskurs (W41073)  
9. Mai 2022 bis 20. Juni 2022

jeweils montags bis donnerstags, 17.30 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
Persönliche Anmeldung erforderlich

Prüfungen:  
Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):  
voraussichtlich im Mai 2022

Test Leben in Deutschland:  
voraussichtlich im Juni 2022

**U41003 Hilden**

### Integrationskurs am Abend in Hilden

David Bichert / Ursula Kerkhoff

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

Grundstufe 1 - Modul 1 - A1.1 (T41012)  
28. September 2020 bis 19. November 2020

Grundstufe 2 - Modul 2 - A1.2 (T41023)  
23. November 2020 bis 21. Januar 2021

**Grundstufe 3 - Modul 3 - A2.1 (U41031)**  
**25. Januar 2021 bis 10. März 2021**

**Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (U41042)**  
**15. März 2021 bis 6. Mai 2021**

**Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (U41053)**  
**10. Mai 2021 bis 25. Juni 2021**

Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (V41061)  
23. August 2021 bis 30. September 2021

Modul 7 - Orientierungskurs (V41072)  
4. Oktober 2021 bis 25. November 2021

jeweils montags bis donnerstags, 17.30 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
Persönliche Anmeldung erforderlich

Prüfungen:  
Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):  
voraussichtlich 9. Oktober 2021

Test Leben in Deutschland:  
voraussichtlich 27. November 2021

**T41001 Hilden**





## Integrationskurs am Abend in Hilden

Diana Matijaca-Papdi / Gizem Akbulut

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

Grundstufe 1 - Modul 1 - A1.1 (R41013)  
9. Dezember 2019 bis 31. Januar 2020

Grundstufe 2 - Modul 2 - A1.2 (S41021)  
3. Februar 2020 bis 18. März 2020

Grundstufe 3 - Modul 3 - A2.1 (T41031)  
17. August 2020 bis 25. September 2020

Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (T41042)  
28. September 2020 bis 19. November 2020

Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (T41053)  
23. November 2020 bis 21. Januar 2021

**Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (U41061)**  
**25. Januar 2021 bis 10. März 2021**

**Modul 7 - Orientierungskurs (U41072)**  
**15. März 2021 bis 6. Mai 2021**

jeweils montags bis donnerstags, 17.30 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
Persönliche Anmeldung erforderlich

Prüfungen:  
**Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):**  
**20. März 2021 (U41522)**

**Test Leben in Deutschland:**  
**8. Mai 2021 (U41082)**

**R41003 Hilden**

## DEUTSCH INTEGRATIONSKURSE MIT ALPHABETISIERUNG

Nicht nur in der deutschen Bevölkerung, sondern auch bei Zugewanderten gibt es Menschen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können. Viele von ihnen müssen eine zusätzliche Hürde bewältigen: Sie sollen nicht nur Deutsch sprechen, sondern gleichzeitig in lateinischer Schrift lesen und schreiben lernen. Aufgabe des Alphabetisierungskurses ist es, die Teilnehmenden innerhalb von maximal 1300 Unterrichtseinheiten (UE) dem Ziel der funktionalen Alphabetisierung möglichst nah zu bringen und gleichzeitig Deutschkenntnisse zu vermitteln. Der Alphabetisierungskurs gliedert sich in 9 Kursabschnitte mit jeweils 100 UE und den Orientierungskurs mit 100 UE.

Zusätzliche Integrationskurse mit Alphabetisierung können bei ausreichender Nachfrage angeboten werden. Kontaktieren Sie bei Interesse und Bedarf bitte unsere Infotheke.

## DEUTSCH INTEGRATIONSKURSE MIT ALPHABETISIERUNG

### (WIEDERHOLER-MODULE UND ORIENTIERUNGSKURS)

## Integrationskurs mit Alphabetisierung am Vormittag in Hilden

Nina Hauser

Lehrmaterial wird bekannt gegeben.

**Alpha Orientierungskurs (U41471)**  
**25. Januar 2021 bis 10. März 2021**

**Wiederholerkursabschnitt I - Alpha Modul 10 (U41412)**  
**15. März 2021 bis 6. Mai 2021**

**Wiederholerkursabschnitt II - Alpha Modul 11 (U41423)**  
**10. Mai 2021 bis 25. Juni 2021**

**Wiederholerkursabschnitt III - Alpha Modul 12 (V41431)**  
**23. August 2021 bis 30. September 2021**

jeweils montags bis donnerstags, 8.45 - 12.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum Kukuk  
Persönliche Anmeldung erforderlich

Prüfungen:  
**Test Leben in Deutschland:**  
**13. März 2021 (U41481)**

Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):  
voraussichtlich 8. Oktober 2021

**Q41005 Hilden**



## Integrationskurs mit Alphabetisierung am Vormittag in Hilden

Margarete Mathias-Ehrhardt / Vanessa Kriele  
Lehrmaterial wird bekannt gegeben.

Wiederholerkursabschnitt I - Alpha Modul 10 (T41412)  
28. September 2020 bis 19. November 2020

Wiederholerkursabschnitt II - Alpha Modul 11 (T41423)  
23. November 2020 bis 21. Januar 2021

Wiederholerkursabschnitt III - Alpha Modul 12 (U41431)  
25. Januar 2021 bis 5. März 2021

Alpha Orientierungskurs (U41472)  
15. März 2021 bis 6. Mai 2021

jeweils montags bis donnerstags, 9.00 - 12.15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
Persönliche Anmeldung erforderlich

Prüfungen:  
Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):  
6. März 2021 (U41512)

Test Leben in Deutschland:  
8. Mai 2020 (U41482)

**Q41001 Hilden**

## Integrationskurs mit Alphabetisierung am Vormittag in Haan

Barbara Labudde  
Lehrmaterial wird bekannt gegeben.

Alpha Orientierungskurs (T41472)  
28. September 2020 bis 19. November 2020

Wiederholerkursabschnitt I - Alpha Modul 10 (T41413)  
23. November 2020 bis 21. Januar 2021

Wiederholerkursabschnitt II - Alpha Modul 11 (U41421)  
25. Januar 2021 bis 5. März 2021

Wiederholerkursabschnitt III - Alpha Modul 12 (U41432)  
15. März 2021 bis 6. Mai 2021

jeweils montags bis donnerstags, 9.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
Persönliche Anmeldung erforderlich

Prüfungen:  
Test Leben in Deutschland:  
21. November 2020

Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):  
8. Mai 2021 (U41532)

**P41008 Haan**

## „DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER“ UND PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Der DTZ besteht aus einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung. Die schriftliche Prüfung dauert 100 Minuten und enthält Aufgaben zum Hören und Lesen. Außerdem müssen Sie einen kurzen Brief schreiben. Der mündliche Prüfungsteil dauert rund 15 Minuten. Am Ende erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen im Gesamtergebnis Sprachkenntnisse der Stufe B1 oder A2 bescheinigt. Wenn Ihre Sprachkenntnisse unter der Stufe A2 liegen, bekommen Sie eine Mitteilung zu Ihrem Ergebnis.

In der Regel ist die Teilnahme am DTZ mit einer Berechtigung durch das BAMF oder mit einer Verpflichtung durch das Job-Center kostenlos. Für Selbstzahler gilt: 105,- € Prüfungsgebühr sind bei Anmeldung in bar oder per EC-Karte zu entrichten. Persönliche Anmeldung erforderlich!

Unser Prüfungstraining bereitet auch externe Prüfungsteilnehmer, die an keinem Deutschkurs teilgenommen haben, optimal auf die Prüfung vor. Das Übungsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

### DTZ - Prüfungstraining

Tatevik Tokatlyan-D'Ambrosio

2 x samstags, 20. und 27. Februar 2021  
jeweils 10.00 - 12.15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden

**U41510 Hilden**

2 x samstags, 17. und 24. April 2021  
jeweils 10.00 - 12.15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden

**U41530 Hilden**

2 x samstags, 19. und 26. Juni 2021  
jeweils 10.00 - 12.15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden

**U41540 Hilden**

6 UStd.; 10,- € Kursgebühr

### Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

Vanessa Gersonde-Löcher

Samstag, 6. März 2021, 9.00 - 16.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden

**U41512 Hilden**

Samstag, 20. März 2021, 9.00 - 16.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden

**U41522 Hilden**



Freitag, 7. Mai 2021, 9.00 - 16.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden

## U41531 Hilden

Samstag, 8. Mai 2021, 9.00 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1

## U41532 Hilden

Freitag, 2. Juli 2021, 9.00 - 16.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden

## U41541 Hilden

105,- € Prüfungsgebühr bei Anmeldung in bar oder per EC-Karte zu entrichten.  
Persönliche Anmeldung erforderlich.

## TESTS „LEBEN IN DEUTSCHLAND“

Der Test „Leben in Deutschland“ findet im Anschluss an einen Orientierungskurs an einem eigenen Termin statt. Er enthält z.B. Fragen zum politischen System Deutschlands, der religiösen Vielfalt und der Gleichberechtigung von Mann und Frau.

Zudem haben Sie bei einer Teilnahme an dem Test „Leben in Deutschland“ die Möglichkeit, auch die für die Einbürgerung geforderten Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachzuweisen (§10 Abs. 1 Satz 1 Nr. 7 StAG), wenn Sie bei diesem mindestens 17 Punkte erreicht haben.

Die 25,- € Prüfungsgebühr sind bei Anmeldung in bar oder per EC-Karte zu entrichten. Eine persönliche Anmeldung ist mindestens 4 Wochen vor Prüfungstermin erforderlich!

## Test „Leben in Deutschland“

Vanessa Gersonde-Löcher

Samstag, 13. März 2021, 9.00 - 10.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden

## U41181 Hilden

Samstag, 13. März 2021, 10.30 - 11.30 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden

## U41483 Hilden

Samstag, 13. März 2021, 12.30 - 13.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01

## U41481 Hilden

Samstag, 8. Mai 2021, 10.30 - 11.30 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden

## U41082 Hilden

Samstag, 8. Mai 2021, 12.00 - 13.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden

## U41482 Hilden

Samstag, 26. Juni 2021, 10.30 - 11.30 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden

## U41183 Hilden

## EINBÜRGERUNGSTEST

Nach dem Staatsangehörigkeitsgesetz müssen Einbürgerungsbewerber über Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verfügen. Diese sind seit dem 01.09.2008 in der Regel durch einen bundeseinheitlichen „Einbürgerungstest“ nachzuweisen, sofern kein deutscher Schulabschluss vorhanden ist. Die Volkshochschule Hilden-Haam ist zugelassene Prüfstelle des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Durchführung dieses Tests. Die Teilnahmegebühr beträgt entsprechend den Bestimmungen des BAMF 25,- €, die bei der Anmeldung in bar zu entrichten sind.

Der Einbürgerungstest umfasst 33 Fragen aus Politik, Geschichte und Kultur in Deutschland, die einem Katalog aus 300 bundeseinheitlichen Fragen und 10 landesspezifischen Fragen entnommen werden. Sprachkompetenzen der Stufe B1 werden vorausgesetzt. Für die Beantwortung der Testfragen haben Sie eine Stunde Zeit. Sie haben bestanden, wenn Sie mindestens 17 der 33 Fragen richtig beantwortet haben.

Den Katalog der möglichen Testfragen finden Sie im Online-Testcenter unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de).

## Einbürgerungstest

Vanessa Gersonde-Löcher

Samstag, 20. Februar 2021, 11.00 - 12.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden

## U41550 Hilden

Samstag, 17. April 2021, 11.00 - 12.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden

## U41555 Hilden

25,- € Prüfungsgebühr bei Anmeldung in bar zu entrichten.  
Persönliche Anmeldung erforderlich.  
Anmeldeschluss 4 Wochen vor Prüfungstermin, 12 Uhr.



© mirpic / Fotolia.com

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen wurde vom Europarat entwickelt, um Sprachprüfungen und Bildungssysteme in Europa vergleichbar zu machen. Der europäische Referenzrahmen unterscheidet zwischen sechs verschiedenen Stufen von der Kenntnis einfachster Grundlagen (A1) bis zur perfekten Beherrschung einer Sprache (C2). Für die Stufen A1 bis C2 gelten grob folgende globale Lernzielbestimmungen:

A1 + A2

## Elementare Sprachverwendung A1

Sie können am Ende der Stufe:

- vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden
- sich und andere vorstellen, anderen Personen Fragen zu ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten
- sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen

## Elementare Sprachverwendung A2

Sie können am Ende der Stufe:

- Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die sich auf Bereiche von ganz unmittelbarer Bedeutung beziehen
- sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen direkten Austausch über geläufige Dinge geht
- mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge, die konkret zum täglichen Leben gehören, beschreiben

B1 + B2

## Selbstständige Sprachverwendung B1

Sie können am Ende der Stufe:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet
- sich zusammenhängend zu bekannten Themen und persönlichen Interessengebieten äußern
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen geben.

## Selbstständige Sprachverwendung B2

Sie können am Ende der Stufe:

- die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen
- im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen
- sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist
- sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken
- einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben

C1 + C2

## Kompetente Sprachverwendung C1

Sie können am Ende der Stufe:

- ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen
- sich spontan und fließend ausdrücken ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen
- die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen
- sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden

## Kompetente Sprachverwendung C2

Sie können am Ende der Stufe:

- praktisch alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen
- Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben
- sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen



## ENGLISCH ENGLISCH ZIELNIVEAU A1

### Englisch für die Reise A1 für Anfänger\*innen mit geringen

#### Vorkenntnissen

Ulrike Lamade-Golz



Lehrmaterial wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

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 den benötigten Wortschatz. Die mündliche Kommunikation wird auf abwechslungsreiche Weise eingeübt.

10 x montags, 9.30 - 11.00 Uhr  
Beginn: 22. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
20 UStd.; 85,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U42100 Hilden**

### Englisch für die Reise A1 - Teil 2 für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen aus Teil 1

Carsten Kurte

Lehrmaterial: Englisch für den Urlaub  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501546-3) ca. 2. Hälfte

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 den benötigten Wortschatz. Die mündliche Kommunikation wird auf abwechslungsreiche Weise eingeübt.

15 x montags, 19.15 - 20:45 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
30 UStd.; 76,- €

**U42102 Hilden**

### Englisch 4. Semester/A1.1

Carsten Kurte

Lehrmaterial: Easy English A1.1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520805-5) ab unit 14/15

Dieser Englischkurs wendet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen und führt Schritt für Schritt zum Lernerfolg. Kurzweilig und mit lebendigen Einblicken in die englischsprachige Welt erlernen Sie die Sprache. In diesem Semester werden wir gemeinsam das Buch abschließen und mit der nächsten Stufe A1.2 starten.

15 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
30 UStd.; 76,- €

**U42104 Hilden**

### Englisch 5. 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.

15 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2021  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
30 UStd.; 76,- €

**U42105 Hilden**

## ENGLISCH ZIELNIVEAU A2

### Easy English A2.1 group 1

Alexandra Schmid

Lehrmaterial: Easy English A2.1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520815-4) ab unit 10

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\*innen sind herzlich willkommen!

15 x donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr  
Beginn: 4. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U42201 Hilden**

### Easy English A2.1 group 2

Alexandra Schmid

Lehrmaterial: Easy English A2.1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520815-4) ab unit 10





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\*innen sind herzlich willkommen!

15 x donnerstags, 12.15 - 13.45 Uhr  
Beginn: 4. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
30 UStd.; 76,- €

**U42202 Hilden**

## Englisch 6. Semester/A2.2 in Haan für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English A2.2  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520817-8)

Gemeinsam werden wir das Niveau A2 zum Kursende abschließen. Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Das Lehrbuch ist lebensnah, lernspaßorientiert und die Grammatik steht im Hintergrund.

15 x montags, 12.00 - 13.30 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U42206 Haan**

## outdoor communication A2 talking under open sky

Werner Mäurers



Lehrmaterial wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt.

Keine Lust auf stickige Unterrichtsräume? Verbessern Sie mit uns Ihre Englischkenntnisse im Freien! Auf dem Schulhof suchen wir uns ein nettes Plätzchen für unseren „Stuhlkreis“ und sprechen gemeinsam über alles, was von Interesse ist. Ohne Buch, ohne Tafel, einfach frei heraus; langweilig wird es mit Sicherheit nicht.

5 x freitags, 14.30 - 16.00 Uhr  
Beginn: 14. Mai 2021  
auf dem Schulhof der Theodor-Heuss-Schule Hilden;  
bei schlechtem Wetter ggf. in Raum 21  
10 UStd.; 43,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U42230 Hilden**

## English for Travellers A2 in den Osterferien

Alexandra Schmid



Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Planen Sie einen Urlaub im Ausland? An 4 Kurstagen schauen wir uns die wichtigsten Vokabeln und Phrasen an, um so Ihr „Survival English“ etwas auf Vordermann zu bringen.

Dienstag, 6. April 2020 bis Freitag, 9. April 2020,  
jeweils 10.00 - 12.15 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
12 UStd.; 31,- €

**U42240 Hilden**

## Summer Conversation A2 Konversationskurs im August

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 Monat, um das freie Sprechen zu trainieren und Ihren Wortschatz zu erweitern.

4 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 2. August 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
8 UStd.; 34,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U42250 Hilden**

## ENGLISCH ZIELNIVEAU B1

## English Conversation and Grammar Revision A2-B1

Ulrike Lamade-Golz

Lehrmaterial wird am 1. Kurstermin bekannt gegeben.

Leichte Konversation zu interessanten und aktuellen Themen sowie Übungen zur Grammatik sind Inhalt dieses Kurses. Join this course and have fun!

15 x dienstags, 11.05 - 12.35 Uhr  
Beginn: 2. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
30 UStd.; 76,- €

**U42320 Hilden**



## Englisch für Singles Konversationskurs A2-B1

Werner Mäurers

Lehrmaterial wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt.

Dieser Kurs richtet sich an aufgeschlossene Teilnehmer\*innen mit der Bereitschaft zur Kommunikation und der Freude an Diskussionen. Alle Gesprächsthemen erfolgen in gemeinsamer Absprache. Schwerpunkte sollen sein: Gesellschaft, Partnerschaft, soziales Umfeld, Familie und Erziehung.

15 x dienstags, 14.30 - 16.00 Uhr  
Beginn: 2. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 9 Teilnehmende

**U42325 Hilden**

## Refresh your English B1

Elke Littmann

Lehrmaterial: Easy English B1.1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520819-2)

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.

15 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
30 UStd.; 76,- €

**U42328 Hilden**

## Englisch Auffrischung & Konversation B1

Elke Littmann

Lehrmaterial: Easy English B1.1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520819-2)

Enjoy the English language by reading, listening and talking about travelling, sightseeing, hobbies, family, friends and other interesting topics.

15 x mittwochs, 19.40 - 21.10 Uhr  
Beginn: 10. Februar 2021  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Nebengebäude Sek. II,  
Am Holterhöfchen 26a, Hilden  
30 UStd.; 76,- €

**U42329 Hilden**



## English ONLINE Conversation Course B1

Alexandra Schmid

Warum nicht die sozialen Kontakte wieder ausweiten und sich während der Corona-Zeit für einen Online-Konversationskurs anmelden? Gesprächsstoff gibt es zurzeit sicherlich genug. Der Unterricht findet über Skype statt. Welcome to the online English lesson.

12 x montags, 10.30 - 12.00 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2021  
24 UStd.; 160,- €  
Minigruppen-Angebot:  
Min. 3 / Max. 5 Teilnehmende

**U42331**

## 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.

15 x mittwochs, 11.00 - 12.30 Uhr  
Beginn: 3. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
**Bitte beachten Sie den neuen Kursort!**  
30 UStd.; 76,- €

**U42335 Hilden**

## English Refresher B1.1

Ulrike Lamade-Golz

Lehrmaterial: Easy English B1.1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520819-2)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die in entspannter Atmosphäre ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern wollen, um mehr sprachliche Sicherheit in Alltagssituationen und auf Reisen zu gewinnen.

15 x dienstags, 17.00 - 18.30 Uhr  
Beginn: 2. Februar 2021  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Nebengebäude Sek. II,  
Am Holterhöfchen 26a, Hilden  
30 UStd.; 76,- €

**U42370 Hilden**

## Englisch Auffrischkungskurs B1

Alexandra Schmid

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.

10 x donnerstags, 10.35 - 12.05 Uhr  
Beginn: 25. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
20 UStd.; 85,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 9 Teilnehmende

**U42380 Hilden**

## Englisch Auffrischung & Konversation B1.2

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English B1.2  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520823-9) ab unit 1  
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.

15 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 8 Teilnehmende

**U42390 Haan**

## 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.

15 x dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr  
Beginn: 2. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
30 UStd.; 76,- €

**U42500 Hilden**

**ENGLISCH AUF HOHEM NIVEAU  
AB ZIELNIVEAU B2**

## Englisch Auffrischung & Konversation B2

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Key B2.1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-020814-2) ab unit 3A,  
zuvor werden die Lektionen 1A bis 2C in geraffter Form wiederholt

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.

15 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2021  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Nebengebäude Sek. II,  
Am Holterhöfchen 26a, Hilden  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U42599 Hilden**

## Englisch für Wiedereinsteiger B2 Wiederholung & Konversation

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Key B2.1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-020814-2) ab unit 7A

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. Der Fokus liegt auf Konversation.

15 x donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 4. Februar 2021  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Nebengebäude Sek. II,  
Am Holterhöfchen 26a, Hilden  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U42600 Hilden**

## Wednesday Morning Conversation I/B2

Elke Littmann

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 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.



15 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr  
Beginn: 3. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
30 UStd.; 76,- €

**U42609 Hilden**

15 x donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 4. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
30 UStd.; 76,- €

**U42682 Haan**

## Wednesday Morning Conversation II/B2

Elke Littmann

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 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.

15 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr  
Beginn: 3. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
30 UStd.; 76,- €

**U42610 Hilden**

## ENGLISCH - AKTIV ÄLTER WERDEN

### Englisch für Senioren - Refresher A2.2 in Haan

Ulrike Lamade-Golz

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.

15 x mittwochs, 14.00 - 15.30 Uhr  
**Bitte beachten Sie den geänderten Wochentag!**  
Beginn: 3. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
30 UStd.; 76,- €

**U42700 Haan**

## 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!

14 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 16. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
28 UStd.; 72,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 11 / Max. 9 Teilnehmende

**U42650 Hilden**

### Englisch Refresher B1.1 in Hilden

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English B1.1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520819-2) ab unit 1  
Das Lehrbuch wird um diverse (Sach-)Texte ergänzt.

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.

15 x dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr  
Beginn: 2. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 9 Teilnehmende

**U42701 Hilden**

## Let's Talk B2/C1 am Abend

Carsten Kurte **BITTE NEU ICON ERGÄNZEN**

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.

## ENGLISCH MAL ANDERS

### Taste the summer of South Africa in a glass of wine



Volker Heße

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 diese 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, 23. April 2021, 18.00 - 21.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
3 UStd.; 40,- € Gebühr inkl. Weinprobe 6 Weine, Wasser,  
Brot und Unterrichtsmaterialien

**U42990 Hilden**

## SPANISCH SPANISCH ZIELNIVEAU A1

### Spanisch für Anfänger 1. Semester/A1.1 für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Blanca Richter



Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20488-7)

In diesem Kurs lernen Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erste Strukturen, um sich in der spanischen Sprache zurecht zu finden. Gleichzeitig erfahren Sie Interessantes über Land und Leute.

15 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 3. Februar 2021  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Nebengebäude Sek. II,  
Am Holterhöfchen 26a, Hilden  
30 UStd.; 76,- €

**U43100 Hilden**

### Spanisch für Anfänger 2. Semester/A1.1 in Hilden am Wochenende

**für Teilnehmer\*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen**

Josefa Mellado

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20488-7) ab unidad 4

Für alle, die schon ein paar Brocken Spanisch beherrschen (siehe Lektionen 1-3 des Lehrbuches) und die Sprache nun systematisch weiter erlernen möchten!

15 x samstags, 11.00 - 12.30 Uhr  
Beginn: 6. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
30 UStd.; 76,- €

**U43101 Hilden**

### Spanisch für Anfänger 2. Semester/A1.1 in Haan

**für Teilnehmer\*innen mit sehr geringen  
Vorkenntnissen**

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Con gusto nuevo A1  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6) ab unidad 5

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.

15 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 2. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
30 UStd.; 76,- €

**U43102 Haan**

### Spanisch 4. Semester/A1 in Haan

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20488-7) ab unidad 10

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.

15 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2021  
Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
30 UStd.; 76,- €

**U43103 Haan**

### Spanisch 4. Semester/A1 in Hilden

Sonia Urbina

Lehrmaterial: Caminos A1 Neue Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0) ca. ab unidad 6C

Für alle, die Spanisch weiter lernen möchten oder nun mit entsprechenden Vorkenntnissen mit einsteigen möchten. Wir lernen Spanisch in aktiver und unterhaltsamer Form.





15 x mittwochs, 17.35 - 19.05 Uhr  
 Beginn: 3. Februar 2021  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 30 UStd.; 127,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

## U43104 Hilden

ben, in diesen Kurs einsteigen können. Neue Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

15 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Beginn: 4. Februar 2021  
 Helmholtz-Gymnasium Hilden, Nebengebäude Sek. II,  
 Am Holterhöfchen 26a, Hilden  
 30 UStd.; 76,- €

## U43200 Hilden

## Spanisch 5. Semester/A1

Sonia Urbina

Lehrmaterial: Caminos A1 Neue Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch  
 (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0) ca. ab unidad 10

In netter Atmosphäre können Sie hier Ihre Spanischkenntnisse ausbauen und aktiv anwenden.

15 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Beginn: 2. Februar 2021  
 Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
 Zufahrt über Wiesengrundstraße  
 30 UStd.; 76,- €

## U43105 Haan

## Spanisch 6. Semester/A2

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Con gusto nuevo A2  
 (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514677-8) ab unidad 5

Wir werden in lockerer Atmosphäre Spanisch lernen, wir wiederholen und erweitern Ihre Kenntnisse. Das neue Vokabular und die Grammatik üben wir im Gespräch. Wichtig: Bringen Sie gute Laune mit!

15 x dienstags, 17.55 - 19.25 Uhr  
 Beginn: 2. Februar 2021  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
 30 UStd.; 127,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

## U43206 Haan

## caminado & charlando

Tibimar Parisi-Ulke



Sie haben keine Lust immer nur im Unterrichtsraum zu lernen? Dann streifen Sie mit uns durch die Straßen von Hilden! Gemeinsam benennen wir die Dinge, die wir sehen und üben den Wortschatz einmal anders. Alles kann als Sprechanlass genutzt werden: Wir reden über das Wetter, beschreiben die Personen, denen wir begegnen und unterhalten uns ganz allgemein über dies und das.

Am 1. Unterrichtstag treffen wir uns -vor!- der VHS Hilden im „Alten Helmholtz“, Gerresheimer Straße 20.

3 x dienstags, 15.00 - 16.30 Uhr  
 Beginn: 4. Mai 2021  
 Treffpunkt nach Absprache  
 6 UStd.; 26,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 8 Teilnehmende

## U43110 Hilden

## SPANISCH ZIELNIVEAU B1

## Spanisch 15. Semester/B1

Sonia Urbina

Lehrmaterial: Caminos Neu B1  
 (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514958-8) ca. ab unidad 5

In netter Runde erarbeiten wir gemeinsam das Zielsprachniveau B1 auf Ihr Lerntempo zugeschnitten.

15 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Beginn: 1. Februar 2021  
 Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
 Zufahrt über Wiesengrundstraße  
 30 UStd.; 127,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

## U43315 Haan

## SPANISCH ZIELNIVEAU A2

## Spanisch A2.1

Josefa Mellado

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A2 - Kurs- und Übungsbuch A2  
 (Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20489-4) ab unidad 1

Wir starten mit einer kurzen Wiederholung der ersten Lektionen, so dass alle Interessierte, die bereits das Niveau A1 abgeschlossen ha-

## Spanisch B1

Tibimar Parisi-Ulke

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! B1 Kurs- und Übungsbuch  
 (Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20491-7) ab unidad 3/4

Sie haben bereits Kurse auf A2-Niveau absolviert und möchten das Gelernte weiter aufbauen und vertiefen? Dieser Spanischkurs ist für



diejenigen geeignet, die ein mittleres Sprachniveau erreichen wollen und ihre Kenntnisse in der Sprache vertiefen möchten. Durch abwechslungsreiche Texte und Aktivitäten hat jeder Teilnehmer genug Gelegenheit zu kommunizieren und das Gelernte praktisch anzuwenden.

15 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr  
Beginn: 2. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
30 UStd.; 76,- €

**U43323 Hilden**

## Conversación española avanzada B1-B2

Blanca Richter

Das Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer\*innen, die ihre guten Spanischkenntnisse vertiefen und erweitern möchten. En este curso los participantes tienen la oportunidad de profundizar y actualizar sus conocimientos del idioma español.

15 x dienstags, 18.15 - 19.45 Uhr  
Beginn: 2. Februar 2021  
Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U43335 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) ab unidad 5/6

In diesem Kurs werden Sie ohne Stress 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.

15 x dienstags, 10.35 - 12.05 Uhr  
Beginn: 2. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
30 UStd.; 76,- €

**U43631 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.

15 x montags, 19.35 - 21.05 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2021  
Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U43640 Haan**

## ITALIENISCH ITALIENISCH ZIELNIVEAU A1

### Italienisch für Anfänger 1. Semester/A1.1 am Vormittag für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse



Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 1  
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-205438-9)  
Weitere Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Erlernen Sie mit uns die italienische Sprache und bekommen Sie Einblicke in die italienische Kultur! Lernen Sie Alltagssituationen zu meistern: kleine Smalltalks halten, einkaufen, Restaurants besuchen etc. sind Themen, mit denen Sie vertraut gemacht werden. In heiterer, entspannter Atmosphäre wollen wir uns in lockerer Runde der italienischen Sprache widmen. Benvenuti!

15 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U44000 Hilden**

### Italienisch für Anfänger 1. Semester/A1.1 am Abend für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse



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.

15 x donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 4. Februar 2021  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U44101 Hilden**

## Italienisch für Anfänger 2. Semester/A1 am Abend für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Ida Scifo

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 1  
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-205438-9) ab lezione 3

Haben Sie bereits ein wenig Italienisch gelernt und wollen nun weiter lernen bzw. wieder neu einsteigen? Dieser Kurs ist der Richtige für Sie, wenn Sie die ersten Schritte auf Italienisch bereits gegangen sind und nun mit uns weiter voran schreiten wollen! Freies Sprechen und Verstehen stehen im Vordergrund, so dass Sie bald schon in der Lage sind, Alltagsgespräche zu führen.

15 x donnerstags, 19.15 - 20.45 Uhr  
Beginn: 4. Februar 2021  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U44102 Hilden**

## Italienisch 5. Semester/A1

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Con Piacere, A1  
(Klett-Verlag: ISBN 978-3-12-525180) ab lezione 6/7  
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!

15 x mittwochs, 10.35 - 12.05 Uhr  
Beginn: 3. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U44105 Hilden**

## Italienisch 6. Semester/A1

Anna-Maria Altendorf

Lehrmaterial: Con Piacere A1  
(Klett-Verlag: ISBN 978-3-12-525180) ab lezione 8/9

15 x donnerstags, 10.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 4. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
30 UStd.; 76,- €

**U44106 Hilden**

## ITALIENISCH ZIELNIVEAU A2

### Italienisch A2

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Con Piacere A2, Band 2  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525183-0) ab lezione 5/6  
Weitere Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Sie möchten Ihre Italienischkenntnisse auffrischen und die Sprechhemmungen in der fremden Sprache abbauen? Wir verbinden Auffrischung und Kommunikation, ergänzt um Texte und Grammatik, in entspannter, heiterer Atmosphäre.  
Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen!

15 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr  
Beginn: 3. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U44223 Hilden**

## ITALIENISCH AB ZIELNIVEAU B1

### Italienisch für Fortgeschrittene B1 in Haan

Ida Scifo

Lehrmaterial: Con Piacere B1  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525186-1)

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.



15 x mittwochs, 18.25 - 19.55 Uhr  
Beginn: 3. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
30 UStd.; 76,- €

**U44360 Haan**

## Italienisch für Fortgeschrittene B1+/B2 in Hilden

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Con piacere nuovo B1+/B2  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525219-6) ab lezione 1  
Weitere Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Dieser Kurs wendet sich an fortgeschrittene Lerner, die ihre guten Italienischkenntnisse (in einer Kleingruppe) vertiefen und erweitern möchten. Es werden aktuelle Themen besprochen, aber auch grammatische Zusammenhänge kommen nicht zu kurz.

15 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 4. Februar 2021  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Nebengebäude Sek. II,  
Am Holterhöfchen 26a, Hilden  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U44370 Hilden**

## FRANZÖSISCH FRANZÖSISCH ZIELNIVEAU A2

### Französisch 7. Semester/A2

Ophélie Hahn

Lehrmaterial: On y va! A2  
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-103351-4)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.  
Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen!

15 x freitags, 10.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 5. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
30 UStd.; 76,- €

**U45207 Hilden**

### Französisch nous répétons A2

Chantal Plümacher

Lehrmaterial: On y va! A2  
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-103351-4) ab leçon 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die noch Schwierigkeiten haben, frei zu sprechen. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Sprechem-

mungen abzubauen und das freie Sprechen zu üben. Vorgesehen sind u.a. das Lesen von Lektüren und Gespräche darüber sowie eine systematische Wiederholung der Grammatik.

15 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 2. Februar 2021  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Nebengebäude Sek. II,  
Am Holterhöfchen 26a, Hilden  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U45210 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) ab leçon 4

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!

15 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 3. Februar 2021  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Nebengebäude Sek. II,  
Am Holterhöfchen 26a, Hilden  
30 UStd.; 76,- €

**U45215 Hilden**

## FRANZÖSISCHE KONVERSATION B2

### Conversation française B2 in Haan

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!

15 x dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr  
Beginn: 2. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8  
30 UStd.; 76,- €

**U45600 Haan**

### Conversation française B2 in Hilden



Chantal Plümacher

Bienvenue dans notre cours de conversation de „haut“ niveau.

- Que se passe-t-il quotidiennement en France et dans le monde?  
Nous lisons des journaux Français, nous en discutons sans oublier bien sûr, nos coutumes et nos traditions.
  - Venez vous joindre à nous pour exprimer vos idées!
  - Nous vous accueillons tous chaleureusement.
- Ah! Oui nous n'oublions pas les points forts de notre grammaire.

15 x donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr  
Beginn: 4. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
30 UStd.; 76,- €

**U45632 Hilden**

## NIEDERLÄNDISCH

### Niederländisch für die Reise Kompaktwoche in den Osterferien für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Tineke Brouwer

Lehrmaterial: Leve de vakantie! neu - Niederländisch für die Reise  
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-037243-0)

Haben Sie ein Ferienhaus, ein Boot oder einen Wohnwagen in den Niederlanden? Oder gibt es Niederländische Freunde, einen Niederländischen Schwiegersohn oder eine Schwiegertochter oder sogar Enkelkinder, die Niederländisch sprechen und Sie wollen jetzt endlich die Sprache lernen? Was Sie auch für einen Grund haben, Niederländisch zu lernen, bei uns sind Sie an der richtigen Adresse. Schritt für Schritt lernen wir in dieser intensiven Kompaktwoche die Niederländische Sprache durch abwechslungsreiche Übungen und Lernstrategien. Landeskunde fehlt natürlich nicht, und die vielen typisch niederländischen „Eigenheiten“ werden spür- und erlebbar gemacht.

4 x Montag, 29. März 2021 bis Donnerstag, 1. April 2021,  
jeweils 9.30 - 14.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
20 UStd.; 85,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U47000 Hilden**

### Niederländisch 4. Semester/A1.1

Tineke Brouwer

Lehrmaterial: Wat leuk Kursbuch A1  
(Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005460-2) ab Lektion 4/5

Wer Spaß an der niederländische Sprache hat, ist herzlich willkommen!

Im 4. Semester bauen wir Ihren Wortschatz aus, üben Alltagsgespräche, lesen interessante Texte, schreiben kurze Geschichten und erfahren so einiges über das Land und die Leute in den Niederlanden.

15 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 2. Februar 2021  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
30 UStd.; 76,- €

**U47004 Hilden**

### Niederländisch 8. Semester/A2

Tineke Brouwer

Lehrmaterial: Wat leuk Kursbuch A2  
(Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005461-9) ab Lektion 4/5

„Gezellig“ met elkaar praten over van alles en nog wat. Nieuwe woorden leren en Nederland en de Nederlanders beter leren kennen. Daarnaast houden we ons nog bezig met de Nederlandse geschiedenis.

15 x dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr  
Beginn: 2. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
30 UStd.; 76,- €

**U47007 Hilden**

## CHINESISCH

### Chinesisch Schnupper-Wochenende für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Sandra Klefges

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

In diesem Schnupper-Workshop bekommen Sie einen ersten Einblick in die jahrtausendealte, faszinierende Sprache Mandarin (Hochchinesisch). Lernen Sie ein wenig Smalltalk, verschaffen Sie sich einen Einblick in die komplizierte Zusammensetzung der Schriftzeichen und erfahren Sie Grundlegendes über die chinesische Kultur. Alle Chinafreunde sind herzlich willkommen!

Die Dozentin ist Magister der Sinologie. Im Zuge ihres Chinesischstudiums hat sie ein Jahr in Taiwan studiert und gearbeitet, war danach in der freien Wirtschaft tätig und widmet sich nun der Erwachsenenbildung, gibt Sprachkurse und hält u.a. Seminare über „interkulturelle Kompetenz China“.

Auf Wunsch kann im Anschluss ein regelmäßig stattfindender Kurs angeboten werden; Kurstermine nach Absprache mit dem Teilnehmenden.





3 x Freitag, 5. März, 18.00 - 20.30 Uhr,  
Samstag, 6. März und Sonntag, 7. März 2020,  
jeweils 10.00 - 12.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
9 UStd.; 39,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U47300 Hilden**

4 x Dienstag, 6. April 2021 bis Freitag, 9. April 2021,  
jeweils 10.00 - 12.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
12 UStd.; 42,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U47305 Hilden**

## Chinesisch 4. Semester/A1 für Teilnehmer\*innen mit 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) ab Lektion 5/6

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 Vorkenntnissen geeignet.

6 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 24. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
12 UStd.; 120,- €  
Minigruppen-Angebot: Min. 3 / Max. 5 Teilnehmende

**U47304 Hilden**

## JungeVHS - Chinesische Woche in den Osterferien für Schüler\*innen ohne Vorkenntnisse (ab 12 J.)

Sandra Klefges

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

In unserer chinesischen Woche bekommen Schüler\*innen an 4 Tagen in den Osterferien einen ersten Einblick in die jahrtausendealte, faszinierende Sprache Mandarin (Hochchinesisch). Wir lernen gemeinsam ein wenig Smalltalk, verschaffen uns einen Einblick in die komplizierte Zusammensetzung der Schriftzeichen und erfahren Grundlegendes über die chinesische Kultur.

Auf Wunsch kann im Anschluss ein regelmäßig stattfindender Kurs angeboten werden; Kurstermine nach Absprache mit dem Teilnehmenden.



## TÜRKISCH

### Türkisch für die Reise für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Eylem Tas



Lehrmaterial: Haydi Tatile! Türkisch für den Urlaub  
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-807243-1) ab Lektion 1

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 Türkeurlaubler sind herzlich willkommen!

15 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 8 Teilnehmende

**U47401 Haan**

## RUSSISCH

### Russisch für Anfänger 1. Semester/A1.1 für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Olga Michailova



Lehrmaterial: Otlitschno! aktuell A1  
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-204477-9) ab Lektion 1

In diesem Kurs bekommen Sie einen ersten Einblick in die russische Sprache und die russische Kultur. Ziel ist es, Sie möglichst schnell fit für erste, kleine Gespräche auf Russisch zu bekommen.

Bei Interesse können zusätzlich Kurse für Fortgeschrittene angeboten werden; auch Russisch für bilinguale Kinder ist bei ausreichendem Interesse möglich.

15 x dienstags, 17.45 - 19.15 Uhr  
Beginn: 2. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 9 Teilnehmende

**U47501 Hilden**



## JAPANISCH

### Japanisch 1. Semester/A1.1 für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Shingo Kohno

Lehrmaterial: Minna no Nihongo Auflage 2, 3A Corporation.  
(ISBN13: 978-4883196036) ab Lektion 1

In diesem Kurs werden intensiv und effektiv die ersten wichtigen Grundzüge der japanischen Sprache eingeübt und Sie erleben auch spannende Einblicke in die japanische Kultur. Der Kurs eignet sich für Lernende jeden Alters, die Herausforderungen suchen und gerne eine ganz andere Sprache und Schrift erlernen möchten.



15 x montags, 16.30 - 18.00 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 9 Teilnehmende

**U47601 Hilden**

Lehrmaterial: Das Lehrbuch (ca. 20€ für DGS I&II) wird nach dem 1. Kurstermin vom Dozenten für alle Teilnehmer\*innen bestellt.

Der Kurs richtet sich an aufgeschlossene Menschen, die Freude und Interesse daran haben, erste Schritte in die Gebärdensprache 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.

12 x dienstags, 16.30 - 18.00 Uhr  
Beginn: 9. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
24 UStd.; 102,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U47801 Hilden**

## DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

### Deutsche Gebärdensprache Schnupperworkshop für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Oliver Tietz

Sie haben schon einmal Personen auf der Straße beobachtet, die sich mit den Händen unterhalten 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 Gebärdensprache 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, 23. Januar 2021, 10.30 - 13.45 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
4 UStd.; 18,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U47800 Hilden**

### DGS II - Deutsche Gebärdensprache Teil 2 für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen aus DGS I

Oliver Tietz

Lehrmaterial: Das Lehrbuch aus dem DGS I-Kurs wird fortgeführt und kann bei Bedarf über den Dozenten erworben werden.

Der fortführende Kurs DGS II richtet sich an Personen, welche mit Interesse und Freude erste Kenntnisse der Gebärdensprache und der Welt von Gehörlosen erhalten haben.

Folgende Inhalte, welche sich an den fortführenden Grundlagen des ersten Kurses orientieren, sind vorgesehen:

- Wiederholung zu kurzen Dialog- und Satzübungen mitsamt dem erworbenen Grundstock an Vokabular
- Zeitabschnitte in Vergangenheit und Zukunft
- richtungsgebende Zweihandgebärden im Alltagsbereich „Wohnen und Fahren“
- „Das Arbeitsleben“ und die Grammatikstruktur von Manipulator und Substitutor
- fortführende Lebensweisen und Kultur der Gehörlosengemeinschaft erleben

Der DGS II-Kurs wird von einem hörenden Dozenten geleitet und setzt Erfahrungen im Umfang eines ersten DGS-Kurses zwingend voraus.

12 x dienstags, 18.15 - 19.45 Uhr  
Beginn: 9. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
24 UStd.; 102,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U47802 Hilden**

### DGS I - Deutsche Gebärdensprache Teil 1 für Teilnehmer\*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Oliver Tietz





## GRIECHISCH

### Griechisch für Fortgeschrittene A2

Dimitrios Petkos

Lehrmaterial: Pame! A2 Kursbuch und Arbeitsbuch  
(Hueber-Verlag, ISBN: Kursbuch 978-3-19-005462-6 und  
Arbeitsbuch 978-3-19-025462-0 )

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer\*innen, die bereits gute Sprachkenntnisse (vergleichbar Niveau A2) erworben haben und diese nun in netter Runde vertiefen wollen. Diese Gruppe vereint Jung und Alt in ihrer Liebe zu Griechenland und zur griechischen Sprache - neue Teilnehmer\*innen mit ähnlichen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

15 x dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 2. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
30 UStd.; 127,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**U47909 Hilden**

## INTERNATIONAL - SPRACHEN LERNEN MAL ANDERS

### Vier auf einen Streich - Mehrsprachen-Workshop Spanisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in einer der Sprachen

Vanessa Kriele



Sie sprechen schon eine der genannten Sprachen und möchten diese Kenntnisse nutzen, um Einblicke in bis zu 3 weitere Sprachen zu bekommen? Dann sind Sie hier genau richtig. Dozentin Vanessa Kriele entführt Sie in die Welt der Romanischen Sprachen. Gemeinsam erarbeiten wir Redemittel, um uns vorzustellen, nach der Herkunft und dem Befinden zu fragen sowie unseren Beruf und Wohnort zu nennen. Dafür blicken wir auch in die Sprachgeschichte. Denn die hilft uns, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Sprachen zu erkennen und leicht von der einen auf die andere zu schließen. Doch Vorsicht - manchmal treffen wir dabei auf „falsche Freunde“. Machen Sie sich mit der VHS Hilden-Haan auf eine ganz besondere Reise.

Geplant sind eine Stunde Mittagspause plus 2 kürzere Pausen, dies wird vor Ort mit den Teilnehmer\*innen abgestimmt.

Samstag, 17. April 2021, 10.00 - 15.45 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
6 UStd.; 32,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 9 Teilnehmende

**U47999 Hilden**

### Internationale Schnitzeljagd durch Hilden

Wollen Sie Hilden einmal ganz neu kennenlernen? Fordern Sie die Unterlagen für unsere „Internationale Schnitzeljagd durch Hilden“ an!

Per Mail bekommen Sie den 1. Hinweis, der Sie durch die Hildener Innenstadt führt und Sie zu interessanten Punkten bringt, die von internationalen, historisch interessanten Einflüssen zeugen.

Was hat Hilden mit Napoleon zu tun und warum gehörte Hilden mal zu Bayern? Solch mysteriösen Schnitzelspuren können Sie allein, mit der Familie oder Freunden folgen. Fremdsprachenkenntnisse sind definitiv nötig, es darf aber auch gemogelt und ein Wörterbuch benutzt werden.

(Zeitaufwand ca. 3 Stunden, durchführbar im Zeitraum zwischen dem 5. und 22. August 2021, Anzahl der Teammitglieder: egal)

Für die Auflösung und zur Teilnahme an der Siegerehrung mit Preisverleihung müssen die Lösungen bis zum 22. August, 12 Uhr in der VHS eingegangen sein. Wie? Das steht in der ersten Mail...

Anmeldeschluss: Donnerstag, 5. August 2021, 14 Uhr  
(unbedingt eine E-Mail-Adresse pro Gruppe angeben!)

Teilnahme zwischen dem 5. und dem 22. August 2021  
Anmeldung bis zum 5. August 2021, 14.00 Uhr  
5,- € pro Gruppe

**U11030 Hilden**



## FACHBEREICH 5

Berufliche Weiterbildung  
Firmenschulungen  
EDV



### Ihr Ansprechpartner:

**Dr. Frank Lungenstraß**  
Telefon: 02103-9 67 56 11  
lungenstrass@vhs-hilden-haan.de

*VHS in der ehem. Theodor-Heuss-Schule,  
Furtwänglerstraße 2, Hilden*

Einen persönlichen Gesprächstermin  
vereinbaren Sie am besten telefonisch  
oder per Email!



## Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung ein unverzichtbarer Bestandteil des Programmangebots der VHS Hilden-Haan. Wichtige berufsbezogene Kompetenzen wie Zeit- und Konfliktmanagement, mündliche und schriftliche Kommunikation, der Erwerb von Kenntnissen im kaufmännischen Bereich sowie von Xpert-Zertifikaten gehören zu den Lernzielen dieses Fachbereichs. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie, aktueller Software und den Neuen Medien ist ein weiterer Schwerpunkt des Programmbereichs „Weiterkommen“.

Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die die beruflichen und persönlichen Kompetenzen wie Stressmanagement, Selbstmarketing und berufliche Orientierung stärken, runden das Angebot ab.



## MOTIVATION & KONZENTRATION

### 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, 27.03.2021  
jeweils 10.00 - 16.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
87,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

**U55107 Hilden**

## GEDÄCHTNISTRaining UND MOTIVATION

### VHS-Intensiv: Kopf oder Zettel Locker mit leicht erlernbaren Techniken und Methoden das Gedächtnis trainieren

Monika Scherbaum

Die nahezu ständige Präsenz und das Arbeiten mit digitalen Medien sind für unser Gehirn nicht förderlich. Die Merkfähigkeit lässt nach und Konzentrationsschwächen setzen - kaum merkbar - ein.

Waren gestern Telefonnummern und Informationen noch im Gedächtnis vorhanden, erleben Sie immer häufiger, dass diese nicht mehr abrufbar sind.

In diesem Seminar lernen Sie schnell und systematisch, Ihre Gedächtnisleistung zu steigern. Die vermittelten Kenntnisse und Anwendungen der Techniken werden praxisnah vermittelt.

Im Detail geht es um:

- Merkfähigkeit, Konzentration, Kreativität und Wahrnehmung
- Gedächtniskunst, Mnemotechniken, Visualisierung
- Methoden der mentalen Informationsverarbeitung
- Anwendung und Transformation
- Die Wichtigkeit der Ernährung
- To-do-Listen, Argumente, berufliche Anforderungen immer präsent haben
- Termine und Merklisten - freier Vortrag
- Sicheres Einprägen von Namen und Gesichtern
- Das Gedächtnis dauerhaft fit halten

Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin und Cheftrainerin des Roland Geisselhart Team NRW

Samstag, 26. Juni 2021, 10.00 - 16.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
87,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

**U55109 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.

Mittwoch, 17. März und Donnerstag, 18. März 2021  
jeweils 18.30 - 21.30 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
72,50 €

**U55110 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, zitterige 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.

Mittwoch 19. Mai und Donnerstag, 20. Mai 2021,  
jeweils 18.30 - 21.30 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
87,- €

**U55113 Hilden**

**Bitte beachten Sie, dass bei Kleingruppen-Angeboten (d.h. Mindestzahl der Teilnehmenden unter 11 Personen) keine Gebührenermäßigung möglich ist.**

## JungeVHS - Knigge & Benimm sind immer in Ein Seminar für junge Leute ab etwa 16 Jahren

Monika Scherbaum

Gute Umgangsformen sind heute aktueller denn je und werden von jedem als selbstverständliche Kompetenz vorausgesetzt. Auch gerade von jungen Leuten wird das Beherrschen von modernen Umgangsregeln vorausgesetzt. Sie helfen, sich souverän und selbstsicher im Berufsleben und im gesellschaftlichen Umfeld zu bewegen. Man hinterlässt einen sympathischen und freundlichen Eindruck.

- Begegnungen: Sympathie, Antipathie - der erste Eindruck
- Auszubildende und Mitarbeiter: Visitenkarte eines Unternehmens
- Regeln bei Standardsituationen (Begrüßung, Anrede)
- Aufbau und Pflege des eigenen Erscheinungsbildes
- Wie gewinne ich Menschen für mich?
- Smalltalk, das kleine Gespräch mit großer Wirkung
- Umgang mit dem Telefon
- E-Mail, Handy & Co. Social Media, was geht, was geht nicht?
- Menschen wollen Respekt - Umgangsformen mit Vorgesetzten und Kollegen
- Sprachliche Etikette - was ist angemessen - Jugendsprache
- Selbstdarstellung, Erscheinungsbild, Außenwirkung
- Das Vorstellungsgespräch - was sollte man wissen

- Umgang mit Einladungen, ist am Buffet alles erlaubt?
- Locker und gekonnt „Tischregeln“ beherrschen
- „Fettnäpfchen“ gekonnt meistern

Die Dozentin ist IHK zertifizierte Business- und Knigge-Trainerin sowie Mitglied des Vorstandes der Deutschen Knigge Gesellschaft e.V.

Samstag, 20. Februar 2021, 10.00 - 16.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
67,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

**U55114 Hilden**

## JungeVHS - Locker und rhetorisch gewandt auftreten

**Rhetorik Coaching für junge Leute ab etwa 16 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
- Selbstbewusstsein und überzeugend einen Standpunkt vertreten
- Kennenlernen verschiedener Argumentationsarten
- Faire und unfaire Argumente, Killerphrasen und Totschlag-Argumente
- Geschickt debattieren, lebhaft besprechen und erörtern
- Respektvoller Umgang mit Gesprächs- und Diskussionspartnern

Das Seminar ist sehr praxisorientiert geprägt. Schulische, berufliche und private Situation werden geübt und praktisch erprobt und vertieft.

Die Dozentin ist Gedächtnis- und Kommunikationstrainerin und Chefrainerin des Roland Geisselhart Team NRW

Samstag, 24. April 2021, 10.00 - 16.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
67,- €

**U55115 Hilden**

## VHS-Intensiv: Wortschatztraining

Christoph Dahms

Wer in Gesprächen, Teambesprechungen, Verhandlungen und Telefonaten am Arbeitsplatz sicher und erfolgreich agieren möchte, wem es darauf ankommt, bei Vorträgen, Präsentationen und Reden wortgewandt auftreten zu können, braucht einen großen aktiven Wortschatz.

Dieses Seminar richtet sich an Berufstätige, die ihren aktiven Wort-



schatz erweitern und dadurch ihre Ausdrucksmöglichkeiten in beruflichen Gesprächs- und Vortragssituationen erweitern möchten.

In praxisbezogenen Trainingseinheiten lernen die Teilnehmenden, sich besser, präziser und schneller auszudrücken, durch ihre Redegewandtheit zu beeindrucken und eigene Ziele effizienter zu vertreten. Auf diese Weise gewinnen Sie mit dem Wortschatztraining in der Auseinandersetzung mit anderen an Überzeugungskraft, Entschlossenheit und Durchsetzungsvermögen.

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.

Donnerstag, 11. März 2021, 17.30 - 21.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
49,- €

Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

**U55128 Haan**

## 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 eingeprägt. 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, 6.3.2021 und 13.3.2021, jeweils 16.00 - 18.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
49,- € (incl. 20,- € für Lehrmaterial)  
ermäßigte Gebühr für Schüler/Studenten: € 39,-

**U55203 Hilden**

## JungeVHS - Tastschreiben am PC - kompakt für Jugendliche

Saskia Lisann Weck

Kursbeschreibung s. U55203

Die Gebühr ist bereits ermäßigt und beinhaltet die Schulungshefte.

Samstag, 12.6.2021 und 19.6.2021, jeweils 16.00 - 18.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
39,- € (incl. 20,- € für Lehrmaterial),

**U55205 Hilden**

## KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG FINANZBUCHFÜHRUNG

### Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (Xpert Business)

Brigitte Weck

**Die Ausbildung umfasst die Module Finanzbuchführung 1-3 und startet wieder im Herbst 2021.**

#### Finanzbuchführung 1 - Grundlagen

Dieses Modul ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Der Kurs ist eine systematische Einführung in die doppelte Buchführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt. Der Kurs richtet sich an Beschäftigte im Handel, im Handwerk, in der Industrie und in der Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben oder schon ausüben, aber auch an Existenzgründer/innen und Wiedereinsteiger/innen.

#### Finanzbuchführung 2 - Aufbau

In diesem Modul werden aufbauend auf den Kenntnissen des Kurses „Finanzbuchführung 1“ die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisbezogen vertieft. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten.

#### Finanzbuchführung 3 - EDV

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.

### Informationsabend zum Seminar „Finanzbuchführung“

#### Alles Wissenswerte zur Xpert Business-Ausbildung

Brigitte Weck

Im kommenden Herbst startet unser neues Seminar zur Finanzbuchführung, das mit dem Abschluss zur geprüften Fachkraft für Finanzbuchführung abschließt.

Das Seminar ist auf bis zu drei Semester angelegt und kann auch modular besucht werden. Am heutigen Abend informieren wir Sie kostenlos und unverbindlich, dafür aber ausführlich und umfassend über die geplanten Kurse und das Xpert-Business-Zertifikat. Außerdem erhalten Sie Informationen zu finanziellen Fördermöglichkeiten.

Montag, 7. Juni 2021, 18.00 - 19.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
gebührenfrei, Anmeldung ist aber erwünscht!

**U55311 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, 21. April 2021, 19.00 - 20.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
Anmeldung erforderlich!

gebührenfrei

**U55408 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.

Donnerstag, 6. Mai 2021, 18.00 - 20.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
Anmeldung erforderlich!

gebührenfrei

**U55501 Haan**



## Existenzgründung geplant?

Wir unterstützen Sie:  
unabhängig und kostenfrei

Tel. 02104 - 99 26 26  
[www.startercenter.nrw.de](http://www.startercenter.nrw.de)



## 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. 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 coronabedingt eine maximale Teilnehmerzahl von 12 Personen. Intensivkurse finden in der Regel 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 ggf. 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, 19.01.2021, 26.01.2021, 02.02.2021  
jeweils 15.00 - 18.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
gebührenfrei  
Telefonische Beratung unter 02103 - 50 05 53

### U58001 Hilden

Mittwoch, 27.01.2021, 03.02.2021, jeweils 15.00 - 18.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
gebührenfrei  
Telefonische Beratung unter 02129 - 94 10 30

### U58002 Haan

## EINSTEIGER- UND GRUNDLAGEN-KURSE

### VHS-Intensiv: Windows 10 Basics - Teil 1

#### Der Einstieg in das eigene Notebook mit Windows 10

Uwe Bredigkeit

Im ersten Teil haben Sie die Möglichkeit Ihren eigenen Laptop bzw. Ihr eigenes Notebook, die Systemeigenschaften und die Windows Version näher kennenzulernen 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 Bedienoberfläche (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 donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 25. Februar 2021  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
69,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

### U58101 Haan

### VHS-Intensiv: Windows 10 Basics - Teil 2

#### Der Einstieg in das eigene Notebook mit Windows 10

Uwe Bredigkeit

Nachdem Sie im ersten Teil in Ihren eigenen Laptop bzw. 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 Bedienoberfläche (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 donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 15. April 2021  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
69,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

### U58102 Haan





## 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 Seminar-Inhalt auch zum Nachlesen mit nach Hause nehmen.

Samstag, 20. März 2021 und Sonntag, 21. März 2021,  
jeweils 9.30 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
89,- €

**U58104 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 praxisnahes 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 PCs 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: 24. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
89,- €

**U58105 Hilden**

## Computer-Grundlage 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 kennenlernen.

4 x montags, 14.00 - 17.00 Uhr  
Beginn: 1. März 2021  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
82,50 €

**U58106 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, 27. März 2021 und Sonntag, 28. März 2021  
jeweils 9.30 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
16 UStd.; 82,50 €

**U58107 Hilden**

**Jetzt Fan werden!**   
**facebook.com/volkshochschule.hilden.haan**

Auf Facebook finden Sie  
Seminar- und Literaturtipps,  
das VHS-Kino, aktuelle  
News und vieles mehr!





## EDV 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)

Corona-Hinweis:

Dieses Seminar ist als Präsenzangebot in der VHS geplant. Abhängig von der aktuellen Lage kann das Seminar ggf. als (teilweises) online-Angebot durchgeführt werden. Dies ist derzeit nicht geplant, aber falls es Betracht kommen sollte, würden wir mit den Teilnehmenden Kontakt aufnehmen und das weitere Verfahren abstimmen.

Samstag, 20. Februar 2021 und Sonntag, 21. Februar 2021, jeweils 9.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
89,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 -10 Teilnehmende

**U58151 Hilden**

**Bitte beachten Sie, dass bei Kleingruppen-Angeboten (d.h. Mindestzahl der Teilnehmenden unter 11 Personen) keine Gebührenermäßigung möglich ist.**

### 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 U58151 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 und Empfangen von E-Mails, Mitversenden und Lösen von Dateien als E-Mail-Anhänge, E-Mail-Sonderfunktionen)

Corona-Hinweis:

Dieses Seminar ist als Präsenzangebot in der VHS geplant. Abhängig von der aktuellen Lage kann das Seminar ggf. als (teilweises) online-Angebot durchgeführt werden. Dies ist derzeit nicht geplant, aber falls es Betracht kommen sollte, würden wir mit den Teilnehmenden Kontakt aufnehmen und das weitere Verfahren abstimmen.

Samstag, 13. März 2021 und Sonntag, 14. März 2021, jeweils 9.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
89,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

**U58152 Hilden**



**Axlerhof 13 40721 Hilden**  
(gegenüber Itter-Karree)  
[www.computerstore-hilden.de](http://www.computerstore-hilden.de)

**Der ComputerStore in 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: 12. April 2021  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
82,50 €

**U58203 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. U58105) 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: 14. April 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
98,- €

**U58204 Hilden**

### VHS-Intensiv: Kompaktseminar Word 2016

Uwe Bredigkeit

Wenn Sie mehr als nur ein paar einfache Texte mit Word schreiben möchten, haben Sie in diesem Seminar die Möglichkeit, die professionelle Textverarbeitung mit Word 2016 kennenzulernen. Einige Inhalte sind zum Beispiel effektives Arbeiten über die Tastatur, Erstellen von Textbausteinen mit und ohne Formaten und die Definition und der Einsatz eigener Dokumentvorlagen. Aber es geht auch um zügiges Layouten mit Tabulatoren und Einzügen und automati-

sche Formatierungen incl. deren fallweiser Deaktivierung.

Große Dokumente, Mailings und Serienbriefe, wie z.B. die Automatisierung wiederkehrender Prozesse, können mit den richtigen Word-Funktionen den Arbeitsalltag erheblich erleichtern. Deshalb befassen wir uns auch mit Serierendokumenten und Mailings mit verschiedenen Datenquellen, incl. individualisierter Anreden und Texte im Serienbrief. Alles in allem ein Seminar, in dem Sie viele Details zum optimalen Arbeiten, aber auch zahlreiche Tipps und Tricks zur weiteren Vertiefung kennenlernen.

Samstag, 17. April 2021 und Sonntag, 18. April 2021, jeweils  
9.30 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
16 UStd.; 96,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

**U58205 Haan**

### VHS-Intensiv: Kompaktseminar Excel 2016

Michael Adams

In diesem Seminar lernen Sie das Tabellenkalkulationsprogramm Excel 2016 im Detail kennen. Vorkenntnisse im Umfang der Grundlagenkurse U58100 ff. sind für eine erfolgreiche Teilnahme erforderlich. Themen sind u.a. Grundfunktionen der Tabellenkalkulation, Erstellen und Bearbeiten einer Tabelle, Bezüge, Formeln und Funktionen, Datenfilter verwenden und die Präsentation von Daten in Diagrammen.

Samstag, 20. März 2021 und Sonntag, 21. März 2021, jeweils  
9.30 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
96,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

**U58206 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, 13. März 2021, 9.30 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
48,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

**U58207 Haan**



## 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, 14. März 2021, 9.30 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
48,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

**U58208 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, 27. Februar 2021, 10.00 - 16.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
48,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

**U58215 Haan**

## BILDUNGSURLAUB MS-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.

Montag, 17. Mai - Freitag, 21. Mai 2021,  
jeweils 8.30 - 15.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
40 UStd.; 210,- € incl. Lehrmaterial.

**U58220 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 sechs 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** - Im Kurs beschäftigen wir uns mit dem Betriebssystem Windows - Linux-User sind hier leider falsch!

6 x donnerstags, 15.00 - 16.30 Uhr  
Beginn: 18. Februar 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
65,- €

**U58250 Hilden**

## JUNGE VHS EDV FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### JungeVHS -

#### Fit am PC für Schülerinnen und Schüler

Gabriele Schramm

An 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!

**Corona-Hinweis:**

Dieses Seminar ist als Präsenzangebot in der VHS geplant. Abhängig von der aktuellen Lage kann das Seminar ggf. als (teilweises) online-Angebot durchgeführt werden. Dies ist derzeit nicht geplant, aber falls es Betracht kommen sollte, würden wir mit den Teilnehmenden Kontakt aufnehmen und das weitere Verfahren abstimmen.

Samstag, 17. April 2021 und Sonntag, 18. April 2021, jeweils 10.00 - 14.15 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
49,- €

**U58311 Hilden**

**Jetzt Fan werden!**   
[facebook.com/volkshochschule.hilden.haan](https://facebook.com/volkshochschule.hilden.haan)

Auf Facebook finden Sie Seminar- und Literaturtipps, das VHS-Kino, aktuelle News und vieles mehr!





## JungeVHS - Streetphotographie Digitale Fotografie und Fotobuch

Gabriele Schramm



Bei diesem Seminar geht es um Grundlagen der digitalen Fotografie und um die Gestaltung digitaler Fotos mit dem Ziel, ein interessantes Fotobuch zu erstellen.

Hierzu begeben wir uns vorab auf Objektsuche im Umfeld der VHS. Fotografieren interessante Szenen, Objekte, Situationen um diese Eindrücke später in einem Fotobuch festzuhalten. Die Fotos werden am PC bearbeitet, zugeschnitten, Effekte gesetzt - einfach ins richtige „Bild“ gesetzt. Am Ende entsteht ein selbst gestaltetes Fotobuch. Dazu sollte man unbedingt eine eigene Digitalkamera oder auch schon vorhandene Fotos (in höchster Auflösung) zum Thema, auf einem Datenträger (USB-Stick, CD, Digitalkamera, Speicherkarte) und - falls vorhanden - einen USB-Speicherstick mitbringen. Idealerweise auch eine eigene E-Mail-Adresse haben. Alle Teilnehmer/innen können im Kurs ein individuelles, kostenloses Fotobuch max. im Wert von 21,95 Euro erstellen.

Einfache Grundkenntnisse in Windows werden vorausgesetzt. In jedem Kurs können nur 12 Kinder ab der 5.Klasse teilnehmen. Bitte mitbringen: einen USB Stick und einen Imbiss für die Mittagspause.

Samstag, 12. Juni 2021 und Sonntag, 13. Juni 2021, jeweils  
9.00 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
16 UStd.; 69,- €

**U58315 Haan**

## Gefahren in der „globalen Welt“ - Wie sicher ist das Internet? Ein Abend mit vielen 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-E-Mail“?
- 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, 6. Mai 2021, 18.30 - 21.45 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
21,50 €

**U58402 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: 9. März 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
49,- €

**U58411 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: 11. März 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
49,- €

**U58412 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 Einsteigerseminares 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: 13. April 2021  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
49,- €

**U58413 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.

Samstag, 24. April 2021, 9.00 - 12.45 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
29,- €

**U58421 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 Sie die Grundlagen und Möglichkeiten des Betriebssystems und den praktischen Umgang mit dem Gerät. Darüber hinaus werden 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.

Sonntag, 25. April 2021, 9.00 - 16.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
49,- €

**U58422 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 bisher nicht Zeit und Muße gefunden haben, damit anzufangen oder an Teilnehmer, die schon länger 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 selbstständig 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, 29. Mai 2021 und Sonntag, 30. Mai 2021, jeweils  
10.00 - 16.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
89,- €  
Kleingruppen-Angebot: 6 - 10 Teilnehmende

**U58510 Hilden**

## GRAFIK & DESIGN

### 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!

Coronabedingt ist diese Veranstaltung im Herbst 2020 ausgefallen. Das Thema ist aber so aktuell, dass wir es nun noch einmal anbieten!

Montag, 26. April 2021, 19.00 - 21.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
9,50 €

**U58601 Hilden**

Volkshochschule  
Hilden-Haas

**Gutschein-  
Gutscheine für  
VHS-Veranstaltungen**

Wir beraten Sie gerne! \*

**Gutschein**

zum Besuch der VHS Hilden-Haas

**NEU!**

\* Barzahlung ist leider nicht möglich, Sie können aber mit Ihrer („EC-Karte“) bezahlen!



## Weiterbildung in Beruf, Schule oder Freizeit Auch mit Hilfe des Bildungsschecks NRW



### Business-Schulungen

**Bildung auf Bestellung nach Ihrem Bedarf**

### Die VHS ist Ihr Partner für die Weiterbildung!

Zusätzlich zu unserem offenen Programm bieten wir Ihnen „Bildung auf Bestellung“ für Gruppen, Schulen und Teams - oder auch VHS-Business-Schulungen speziell für Unternehmen, Betriebe oder öffentliche Einrichtungen. Sie möchten Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Vereinsmitglieder oder Schülerinnen und Schüler usw. in einem speziellen Bereich qualifizieren?

Wir haben langjährige Erfahrung in der Weiterbildung, verfügen über hochqualifizierte Dozentinnen und Dozenten und stellen Ihnen gerne Ihr ganz spezielles Themen- und Schulungspaket zusammen. Fragen Sie einfach unverbindlich bei uns an und wir machen Ihnen gerne ein attraktives Angebot. Eine Förderung mit dem Bildungsscheck NRW ist möglich.

Wir bieten Ihnen Kurse und Seminare in folgenden Bereichen an:

- Sprachkurse zur Auffrischung oder Vertiefung
- Persönlichkeitsentwicklung, Stressbewältigung und Konfliktmanagement
- Gesundheitsprävention
- Rhetorik, Kommunikation, Präsentation
- Selbstpräsentation
- Interkulturelle Kommunikation und Kompetenz
- Prüfungsvorbereitungen für Auszubildende und andere
- IT-Seminare mit aktueller Software und Ihren individuellen Themenschwerpunkten (Windows 10, MS-Office 2016,...)
- **Ganz aktuell: Online-Seminare, Webinare und Kurse zur Vorstellung dieser Angebote**
- Seminare zur IT-Sicherheit

**Weitere Schulungs-Angebote stellen wir gerne individuell für Sie zusammen. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage**

**U50001 Hilden / Haan**



#### Ihr Ansprechpartner für Business-Schulungen:

**Dr. Frank Lungenstraß**

Telefon: 02103 - 9 67 56 11

E-Mail: [lungenstrass@vhs-hilden-haan.de](mailto:lungenstrass@vhs-hilden-haan.de)

VHS in der ehem. Theodor-Heuss-Schule  
Furtwänglerstraße 2, Hilden

Einen persönlichen Gesprächstermin  
vereinbaren Sie am besten telefonisch  
oder per Email

**vhs** Volkshochschule  
Hilden-Haan



© Robert Kneschke / Fotolia.com



# BILDUNGSscheck



## Berufliche Weiterbildung und Digitalisierung - Der Bildungsscheck NRW unterstützt Beschäftigte und Betriebe!

### Wie wird gefördert?

Mit dem Bildungsscheck erhalten Beschäftigte und Unternehmen einen Zuschuss von bis zu 50% (max. 500 €) zu den Weiterbildungskosten. Das Land NRW finanziert diesen Anteil aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF). Den übrigen Anteil tragen im betrieblichen Zugang die Betriebe, im individuellen Zugang die Beschäftigten selbst.

### Was wird gefördert?

Gefördert werden Weiterbildungen, die der beruflichen Qualifizierung dienen und fachliche Kompetenzen oder Schlüsselqualifikationen vermitteln. Neben klassischen Kursangeboten und Lernformen werden dabei zukünftig auch E-Learning und Blended Learning (Verbindung von Präsenz- und Onlinelernen) eine Rolle spielen. Inhouse-Schulungen werden ebenfalls gefördert.

### Individueller Zugang zum Bildungsscheck NRW

Förderberechtigt sind alle Beschäftigten (auch in Elternzeit), Berufsrückkehrende und Selbständige. Das zu versteuernde Jahreseinkommen darf max. 40.000 €, bei gemeinsam Veranlagten 80.000 € nicht überschreiten.

Pro Bildungsscheck werden 50 % (bis zu 500 €) gefördert werden, den restlichen Anteil tragen die Antragsteller selbst. Beschäftigte können pro Kalenderjahr einen Bildungsscheck erhalten.

### Betrieblicher Zugang zum Bildungsscheck NRW

Förderberechtigt sind kleine und mittlere Betriebe mit max. 249 Beschäftigten. Gefördert werden Weiterbildungen, die der beruflichen Weiterbildung dienen. Neu ist dabei die Öffnung für die Förderung von E-Learning-Angeboten und betriebsinternen Seminaren (Inhouse-Schulungen). Ausgeschlossen davon sind weiterhin arbeitsplatzbezogene Anpassungsqualifizierungen wie Maschinenbedienerschulungen oder Trainings zu neuen Produkteinführungen.

Die Unternehmen erhalten einen Zuschuss von 50% bis max. 500€ der Kurskosten. Den restlichen Anteil tragen im betrieblichen Zugang die Betriebe.

Pro Kalenderjahr können max. 10 Beschäftigte über den Bildungsscheck gefördert werden.

Gerne beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch ausführlicher zu den Förderkonditionen.

Zusätzlich können sie sich auch im Internet unter der Adresse [www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de) über die jeweils aktuellen Förderbedingungen informieren.

## Eine weitere finanzielle Fördermöglichkeit für berufliche Weiterbildungsvorhaben bietet die Bildungsprämie.

Das Bundesprogramm Bildungsprämie wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und dem Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert. Die Höhe der Förderung beträgt 50%, maximal jedoch 500 €.

### Wer wird gefördert?

Förderberechtigt sind Erwerbstätige in verschiedenen Formen, Angestellte (auch Beschäftigte des öffentlichen Dienstes), Selbständige, auch unter 25-jährige sowie Altersrentnerinnen und -rentner und Pensionäre. Maßgeblich ist ein zu versteuerndes Jahreseinkommen laut Einkommenssteuerbescheid von max. 20.000 € bei Alleinstehenden bzw. 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten.

### Was wird gefördert?

Grundsätzlich fördert die Bildungsprämie Weiterbildungsmaßnahmen, die für die Ausübung der aktuellen oder zukünftigen Tätigkeit relevant sind. Dies reicht vom Lehrgang für ein PC-Programm über Sprachkurse bis hin zu fachspezifischen Fortbildungen. Der Prämiegutschein kann dabei für mehrere Kurse unter einem Weiterbildungsziel (Kursbündel) genutzt werden.

Weiterführende Informationen erhalten Sie auch im Internet unter [www.bildungspraemie.de](http://www.bildungspraemie.de)

## Der Einstieg – Die qualifizierte Beratung

In der Region Düsseldorf / Kreis Mettmann stehen mehrere Beratungsstellen zur Verfügung, eine davon ist die VHS Hilden-Haas.

Regelmäßige Beratungstermine werden von uns nach individueller Terminvereinbarung angeboten. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

### U50002 Hilden / Haas

Damit wir uns ausreichend Zeit für Sie nehmen können, finden Beratungen nur nach vorheriger Terminvereinbarung statt.

### Ihr Ansprechpartner:

Karl-Heinz Simsheuser

Tel.: 02129-9410-30

(montags und dienstags)

E-Mail: [simsheuser@vhs-hilden-haas.de](mailto:simsheuser@vhs-hilden-haas.de)

Beachten Sie auch unser Angebot im Fachbereich 7

**BERATUNG** | ZUR  
**BERUFLICHEN**  
ENTWICKLUNG



## BERATUNG | ZUR BERUFLICHEN ENTWICKLUNG

### Beratung zur beruflichen Entwicklung

Veränderungen gehören für viele Menschen zum beruflichen Alltag. Eine neue Aufgabe bringt neue Herausforderungen mit sich. Das befristete Arbeitsverhältnis läuft aus, ein neuer Job muss gefunden, ein im Ausland erworbener Abschluss anerkannt werden. Das Förderangebot „Beratung zur beruflichen Entwicklung“ des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW unterstützt Personen in beruflichen Veränderungsprozessen, die in Nordrhein-Westfalen wohnen und arbeiten.

Die Landesregierung leistet mit diesem Angebot einen weiteren wichtigen Beitrag zur Fachkräftesicherung. Die Beratung wird stets von qualifizierten Beraterinnen und Beratern durchgeführt und ist **kostenlos**.



### Im Fokus: Menschen in beruflichen Veränderungsprozessen

Ziel der Beratung ist es, die Entscheidungskompetenz der Ratsuchenden im Hinblick auf ihre berufliche Entwicklung zu stärken, ihre berufliche Handlungskompetenz zu fördern, eine Bilanzierung der persönlichen Kompetenzen vorzunehmen sowie kurz- und langfristige Ziele für die berufliche Entwicklung zu finden.

Das Beratungsangebot richtet sich grundsätzlich an Personen in beruflichen Veränderungsprozessen. Angesprochen sind auch Menschen in prekären Beschäftigungsverhältnissen, Befristung oder Minijob, sowie Ältere und Un- und Angelernte. Ebenfalls zum Adressatenkreis des Angebots zählen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die aus gesundheitlichen Gründen ihren Beruf nicht mehr ausüben können oder Beschäftigte, die sich umorientieren und einen neuen Arbeitsplatz finden müssen, weil ihr jetziger Betrieb von Insolvenz bedroht ist. Darüber hinaus können Personen mit im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen eine Erstberatung zur Anerkennung ihrer Berufsqualifikationen in Anspruch nehmen.

### Beratung bei der VHS

Die VHS ist eine zugelassene Beratungsstelle und bietet Ihnen daher qualifizierte Beratung zur beruflichen Entwicklung an. Das Beratungsangebot umfasst insgesamt bis zu 9 Stunden.

Weitere Informationen finden Sie u.a. auf den Seiten des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW (MAGS) [www.mags.nrw.de](http://www.mags.nrw.de).

### U50004 Hilden / Haan



Für Anfragen wenden Sie sich bitte an:

Karl-Heinz Simsheuser

Geschäftsstelle Haan

Tel.: 02129 - 94 10 30

Mail: [simsheuser@vhs-hilden-haan.de](mailto:simsheuser@vhs-hilden-haan.de)

Mit Herrn Simsheuser können Sie Ihr Anliegen besprechen und einen ersten Beratungstermin vereinbaren.



## 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](mailto:lungenstrass@vhs-hilden-haan.de)

**Ute Heinz (Dipl.-Sozialpädagogin)**

Telefon: 02103-9 67 56 12

[heinz@vhs-hilden-haan.de](mailto: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!



© Robert Krieschke / Fotolia.com

## 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.



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><br>In 1 - 2 Jahren über Weiterbildungskollegs, Abendgymnasien etc.                                                                           |
| <b>Fachhochschulreife</b><br>In 1 - 2 Jahren über Weiterbildungskollegs, Abendgymnasien etc.                                                                                           |
| <b>Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)</b><br>Bei der VHS in 2 bzw. 3 Semestern je nach Lehrgang und Voraussetzungen<br>(Qualifikation für die gymnasiale Oberstufe möglich) |
| <b>Sekundarabschluss I – Hauptschulabschluss Klasse 10</b><br>Bei der VHS in 2 Semestern                                                                                               |
| <b>Hauptschulabschluss (Klasse 9)</b><br>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

**U601**

## SCHULABSCHLUSS-LEHRGÄNGE KLASSE 9, 10 & FOR

### Hauptschulabschluss Klasse 9

#### Einjähriger staatlicher Lehrgang, 2. Semester

Teilnehmer ohne Schulabschluss können in **zwei Semestern** den Hauptschulabschluss erreichen.

Mo. – Fr., ca. 8.00 Uhr – 13.30 Uhr, Beginn am 1.2.2021  
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

**U612**

### Mittlerer Schulabschluss,

#### Einjähriger staatlicher Lehrgang, 2. 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 1.2.2021  
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

**U608**

### Mittlerer Schulabschluss

#### 18-monatiger staatlicher Lehrgang, 2. 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

**U611.2**



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 8

### Unsere Angebote speziell für Kinder und Jugendliche



#### Junge VHS

Ihre Ansprechpartner sind die jeweiligen Fachbereichsleiterinnen und Fachbereichsleiter. Nähere Informationen bei den entsprechenden Fachbereichen.

Hier finden Sie alle Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche. Kompakt zusammengefasst aus allen Fachbereichen

Das Angebot auf den folgenden Seiten zeigt alle Veranstaltungen, die speziell für Kinder und Jugendliche geplant wurden. Bitte beachten Sie daher auch das komplette Angebot im vorderen Teil des Programmheftes!

**Bitte beachten Sie:**  
Die Gebühren im Bereich „Junge VHS“ sind bereits ermäßigt, so dass keine Schüler- oder Studentenermäßigungen mehr möglich sind.



© Kofiko Tanya / Fotolia.com



Hier finden Sie zusammengefasst alle Angebote, die sich speziell an Kinder und Jugendliche richten. Die ausführlichen Ankündigungen mit allen Details finden Sie im jeweiligen Fachbereich: Die Veranstaltung beginnend mit U1... finden Sie im Fachbereich 1, mit U2... im Fachbereich 2 usw.. Oder Sie schauen online unter [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de), dort einfach die Kursnummer in der Suche eingeben!

| Kurs-Nr.      | Veranstaltungstitel                                                  | Dozent/in            | Beginn     |
|---------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|
| <b>U12051</b> | JungeVHS - KiWi: Wir zerlegen alles                                  | Walther Enßlin       | 23.01.2021 |
| <b>U12052</b> | JungeVHS - Hotel für Brummer und Summer. Wir bauen ein Insektenhotel | Walther Enßlin       | 20.03.2021 |
| <b>U12053</b> | JungeVHS - KiWi: Wasser - einfach nur nass                           | Walther Enßlin       | 08.05.2021 |
| <b>U12054</b> | JungeVHS - KiWi: Feuer und Flamme...                                 | Walther Enßlin       | 12.06.2021 |
| <b>U23408</b> | JungeVHS - Kinder-Näh-Workshop ab 10 Jahren                          | Annika Meyhöfer      | 20.02.2021 |
| <b>U23510</b> | JungeVHS - Kunstkiste zu Ostern für Kinder von 5 bis 10 Jahren       | Katja Preuß-Reisdorf | 27.02.2021 |
| <b>U23512</b> | JungeVHS - Kunstkiste bunter Frühling für Kinder von 5 bis 11 Jahren | Katja Preuß-Reisdorf | 24.04.2021 |
| <b>U23514</b> | JungeVHS - Kunstkiste Sommerspaß für Kinder von 6 bis 12 Jahren      | Katja Preuß-Reisdorf | 19.06.2021 |
| <b>U47305</b> | JungeVHS - Chinesische Woche in den Osterferien                      | Sandra Klefges       | 06.04.2021 |
| <b>U55114</b> | JungeVHS - Knigge & Benimm sind immer in                             | Monika Scherbaum     | 20.02.2021 |
| <b>U55115</b> | JungeVHS - Locker und rhetorisch gewandt auftreten                   | Monika Scherbaum     | 24.04.2021 |
| <b>U55205</b> | JungeVHS - Tastschreiben am PC - kompakt für Jugendliche             | Saskia Lisann Weck   | 12.06.2021 |
| <b>U55408</b> | JungeVHS - Die beste Lücke deines Lebens                             | Anna Peter           | 21.04.2021 |
| <b>U58311</b> | JungeVHS - Fit am PC für Schülerinnen und Schüler                    | Gabriele Schramm     | 17.04.2021 |
| <b>U58315</b> | JungeVHS - Streetphotographie                                        | Gabriele Schramm     | 12.06.2021 |



## FACHBEREICH 9

Unsere Angebote speziell für  
Seniorinnen und Senioren

# 60+

### Aktiv älter werden

Ihre Ansprechpartner sind die  
jeweiligen Fachbereichsleiterinnen und  
Fachbereichsleiter. Nähere Informationen  
bei den entsprechenden Fachbereichen.

Hier finden Sie alle  
Veranstaltungen für die  
Generation 60+.  
Kompakt zusammen-  
gefasst aus allen  
Fachbereichen

Das Angebot auf den folgenden Seiten bietet einen Quer-  
schnitt aus unseren Veranstaltungen, die besonders  
für ältere Menschen interessant sind oder aus-  
schließlich für sie geplant wurden. Bitte beachten  
Sie daher auch das Angebot im vorderen Teil  
des Programmheftes!



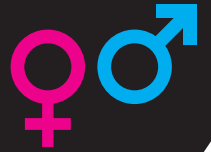
© Robert Kneschke / Fotolia.com

Hier finden Sie zusammengefasst alle Angebote, die sich speziell an Seniorinnen und Senioren richten. Die ausführlichen Ankündigungen mit allen Details finden Sie im jeweiligen Fachbereich: Die Veranstaltung beginnend mit U1... finden Sie im Fachbereich 1, mit U2... im Fachbereich 2 usw.. Oder Sie schauen online unter [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de), dort einfach die Kursnummer in der Suche eingeben!

| Kurs-Nr.      | Veranstaltungstitel                                     | Dozent/in            | Beginn     |
|---------------|---------------------------------------------------------|----------------------|------------|
| <b>U11152</b> | Politische Kultur und bürgerschaftliches Engagement     | Gudrun Knittel       | 20.03.2021 |
| <b>U12330</b> | Zu wilden Pferden und wilden Römern...                  | Birgit Schlickmann   | 21.05.2021 |
| <b>U13011</b> | Die Reformationskirche                                  | Reinhold Brüning     | 04.03.2021 |
| <b>U13106</b> | Betriebsbesichtigung: Felix Messer GmbH                 | Birgit Schlickmann   | 03.03.2021 |
| <b>U13107</b> | Weniger ist mehr - Spheretex                            | Andreas Matthes      | 04.03.2021 |
| <b>U13125</b> | Auf Sand gebaut-Exkursion zum Kieswerk Knappheide       | Andreas Matthes      | 19.05.2021 |
| <b>U16100</b> | Gesprächskreis für Männer ab 50                         | Matthias Dohmen      | 10.02.2021 |
| <b>U16101</b> | Gesprächskreis für Männer über 60                       | Johann Wilhelm Abels | 04.02.2021 |
| <b>U18126</b> | Lernpate - Eine Aufgabe für Sie?                        | N.N.                 | DATUM???   |
| <b>U21200</b> | Literarischer Salon Haan                                | Ina Schubert         | 08.02.2021 |
| <b>U21201</b> | Hildener Literatur-Gesprächskreis                       | Elke Nußbaum         | 09.02.2021 |
| <b>U23000</b> | Ausstellungsrundgang und Radierungsworkshop             | Jörg Kratz           | 03.07.2021 |
| <b>U23002</b> | Diskussion vor Bildern                                  | Karin Finke          | 02.02.2021 |
| <b>U23060</b> | Glasperlen selbst herstellen                            | Christin Barthelmie  | 19.03.2021 |
| <b>U23104</b> | Töpferkurs am Nachmittag                                | Maria Tathoff        | 11.02.2021 |
| <b>U23106</b> | Töpferkurs - Schnupperkurs                              | Maria Tathoff        | 22.04.2021 |
| <b>U23110</b> | Plastisches Gestalten und Modellieren mit Ton           | Angelika Rond        | 02.02.2021 |
| <b>U23111</b> | Plastisches Gestalten und Modellieren mit Ton           | Angelika Rond        | 03.02.2021 |
| <b>U32130</b> | Qigong - Körperübungen für die Generation 60+           | Heike Sabine Nösner  | 01.02.2021 |
| <b>U32240</b> | Yoga ab 50                                              | Claudia Pongé        | 04.02.2021 |
| <b>U33081</b> | Gymnastik für Senioren Hall                             | Sylvia Hall          | 25.02.2021 |
| <b>U33236</b> | Fit im Alter                                            | Marlene Altmann      | 04.02.2021 |
| <b>U42230</b> | outdoor communication A2                                | Werner Mäurers       | 14.05.2021 |
| <b>U42325</b> | Englisch für Singles                                    | Werner Mäurers       | 02.02.2021 |
| <b>U42700</b> | Englisch für Senioren Refresher A2.2 in Haan            | Ulrike Lamade-Golz   | 03.02.2021 |
| <b>U42701</b> | Englisch Refresher B1.1 in Hilden                       | Werner Mäurers       | 02.02.2021 |
| <b>U58106</b> | Computer-Grundlagenkurs für die ältere Generation       | Uwe Bredigkeit       | 01.03.2021 |
| <b>U58203</b> | Computer-Aufbaukurs für die ältere Generation           | Uwe Bredigkeit       | 12.04.2021 |
| <b>U58250</b> | VHS Computerclub                                        | Manfred Brandt       | 18.02.2021 |
| <b>U58411</b> | iPhone für Einsteiger                                   | Manfred Brandt       | 09.03.2021 |
| <b>U58412</b> | iPad für Einsteiger                                     | Manfred Brandt       | 11.03.2021 |
| <b>U58413</b> | iPhone & iPad - Aufbaukurs                              | Manfred Brandt       | 13.04.2021 |
| <b>U58421</b> | Ersteinrichtung von Android Smartphones & Tablets       | Thomas Gebhardt      | 24.04.2021 |
| <b>U58422</b> | Android Smartphones und Tablets als Begleiter im Alltag | Thomas Gebhardt      | 25.04.2021 |

## FACHBEREICH 10

**Unsere Angebote speziell für  
Frauen und Männer**



### Frauen & Männer

Ihre Ansprechpartner sind die jeweiligen Fachbereichsleiterinnen und Fachbereichsleiter. Nähere Informationen bei den entsprechenden Fachbereichen.

Hier finden Sie alle Veranstaltungen für Frauen und Männer. Kompakt zusammengefasst aus allen Fachbereichen

Das Angebot auf den folgenden Seiten bietet einen Querschnitt aus unseren Veranstaltungen, die sich speziell an Frauen und Männer richten, wie z.B. Gesprächskreise, Arbeitsgruppen und Anderes.

Bitte beachten Sie daher auch das Angebot im vorderen Teil des Programmheftes!



© Raypixel / Shutterstock.com



Hier finden Sie zusammengefasst alle Angebote, die sich speziell an Frauen oder an Männer richten. Die ausführlichen Ankündigungen mit allen Details finden Sie im jeweiligen Fachbereich: Die Veranstaltung beginnend mit U1... finden Sie im Fachbereich 1, mit U2... im Fachbereich 2 usw.. Oder Sie schauen online unter [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de), dort einfach die Kursnummer in der Suche eingeben!

## Kurse für Frauen

| Kurs-Nr.      | Veranstaltungstitel                                              | Dozent/in            | Beginn     |
|---------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|
| <b>U11000</b> | Erlebt! Frauengeschichtliche Arbeitsgruppe                       | N.N.                 | 18.02.2021 |
| <b>U23420</b> | Endlich ich! - Farb-, Typ- und Stilberatung für Frauen           | Anke von Garrel      | 29.04.2021 |
| <b>U23421</b> | Tages-Make-up Kurs                                               | Katharina Rothenbach | 24.04.2021 |
| <b>U23422</b> | Tages-Make-up Kurs                                               | Katharina Rothenbach | 08.05.2021 |
| <b>U23423</b> | Tages-Make-up Kurs                                               | Katharina Rothenbach | 26.06.2021 |
| <b>U31412</b> | Internationale Küche                                             | Kirsten Max          | 15.03.2021 |
| <b>U32099</b> | Klang-Meditation                                                 | Elke Assmann         | 01.02.2021 |
| <b>U33230</b> | "Body-Fitness" für Frauen                                        | Heike Dziwisch       | 01.02.2021 |
| <b>U33231</b> | "Easy-Body-Fitness" für Frauen                                   | Heike Dziwisch       | 01.02.2021 |
| <b>U33232</b> | Funktionsgymnastik für Frauen                                    | Marlene Altmann      | 04.02.2021 |
| <b>U33239</b> | Taekwondo für Einsteigerinnen                                    | Yvonne Clausdorff    | 06.02.2021 |
| <b>U33240</b> | Frauenselbstverteidigung - Mit Sicherheit kein Opfer sein        | Gaby Müller Richiusa | 10.04.2021 |
| <b>U58105</b> | Computergrundlagen-Kurs für Frauen Windows 10, Office-Paket 2016 | Gaby Müller Richiusa | 24.02.2021 |
| <b>U58107</b> | Word und Excel für Frauen                                        | Gaby Müller Richiusa | 27.03.2021 |
| <b>U58204</b> | Aufbau-Kurs für Frauen Windows 10, Office-Paket 2016             | Gaby Müller Richiusa | 14.04.2021 |

## Kurse für Männer

| Kurs-Nr.      | Veranstaltungstitel               | Dozent/in            | Beginn     |
|---------------|-----------------------------------|----------------------|------------|
| <b>U16100</b> | Gesprächskreis für Männer ab 50   | Mathias Dohmen       | 10.02.2021 |
| <b>U16101</b> | Gesprächskreis für Männer über 60 | Johann Wilhelm Abels | 04.02.2021 |
| <b>U31210</b> | Kochen für Männer über 50 - I     | Hermann Neumann      | 03.02.2021 |
| <b>U31211</b> | Kochen für Männer über 50 - II    | André Wieberg        | 10.02.2021 |



### Die vhsApp – Ihre mobile Kurssuche

Seien Sie mit dabei und wählen Sie Angebote aus Ihrer Volkshochschule in Ihrer Nähe!

Über 400 von 908 Volkshochschulen sind hier bereits mit ihren Kursen vertreten und täglich werden es mehr.

Mehr Infos unter [www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

Mit der vhsApp können Sie bundesweit nach Ihrem Kurs suchen und unter den vielen Angeboten vor Ort wählen.

Mit einem Klick kommen Sie weiter zu Ihrer VHS! Kurs buchen und fertig!

