

**Volkshochschule Hilden-Haan**  
**Entwurf des Arbeitsplans für das 1. Semester 2024**  
**Inhaltsübersicht**

<b>Fachbereiche</b>	<b>Seite</b>
1 <b>Weltansichten:</b> Europa, Politik und Gesellschaft, Umwelt und Natur, Mensch und Familie	1 - 22
2 <b>Kunst-voll:</b> Kultur, Kreativität und Hobby	23 - 34
3 <b>Gesundes Leben:</b> Kochen, Gesundheit, Bewegung und Entspannung	35 - 52
4 <b>Verständigung:</b> Deutsch und Fremdsprachen	53 - 80
5. <b>Weiterkommen!:</b> Berufliche Weiterbildung, EDV	81 - 98
6 <b>Zweite Chance:</b> Schulabschlüsse	99 - 101



## RATHAUSGESPRÄCHE

### Haaner Rathausgespräche zu Europa - „Lasst uns um Europa kämpfen“ mit Nini Tsiklauri



(Hybrid-Veranstaltung)

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

Nini Tsiklauri

„Lasst uns um Europa kämpfen - Mit Liebe und Mut für eine neue EU“ - so lautete der Titel ihres einerseits politischen, andererseits aber auch persönlichen und emotionalen Buches, mit welchem sie 2020 neue Perspektiven bot, die Europäische Union zu begreifen und zu fühlen. Die Schauspielerin, Musikerin, politische Aktivistin und Autorin Nini Tsiklauri, bekannt seit ihrem schauspielerischen Debüt 2006 im Kinofilm „Die wilden Kerle 3“, ist seit 2014 Mitglied des Young European Collectives, einer Gruppe von Autoren und Aktivistinnen aus verschiedenen europäischen Ländern, und eine leidenschaftliche Verfechterin eines vereinten Europas. Im Rahmen von Workshops stellt sie sich mit Jugendlichen und Erwachsenen Fragen wie „Was macht dich als Europäerin aus und warum lohnt es sich, für Europa zu kämpfen?“

Im Rahmen der Haaner Rathausgespräche zu Europa berichtet sie von ihrer Vision eines Europas der Zukunft und beantwortet Ihre Fragen.

Die Veranstaltung findet im Hybrid-Format statt. Das bedeutet, Sie sind vor Ort herzlich willkommen, können aber auch per Web-Konferenz teilnehmen. Wenn Sie per Web-Konferenz teilnehmen möchten, geben Sie bitte bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an, einen Zugangslink senden wir Ihnen dann spätestens am Veranstaltungstag zu.

Montag, 04.03.2024  
19.30 - 21.00 Uhr  
Rathaus, Kaiserstraße 85, Haan  
Ratssaal  
2 UStd.; gebührenfrei

**A10004 Haan**

### Hildener Rathausgespräche zu Europa - Moderne Bezahlverfahren und der Weg zum Digitalen Euro



(Hybrid-Veranstaltung)

in Zusammenarbeit mit der Europa-Union Haan

Björn Beyer

Die Bürgerinnen und Bürger zahlen immer häufiger digital. Ein digitaler Euro soll aus Sicht des Eurosystems die Rolle von Zentralbankgeld als Anker des Geldsystems in einer zunehmend digitalen Welt langfristig sichern, die europäische Souveränität stärken und ein Motor für Innovationen sein. Warum wäre ein digitaler Euro so wichtig, wie sollte er ausgestaltet sein und welche Risiken könnten durch die Emission des digitalen Euro entstehen?

Die Veranstaltung findet im Hybrid-Format statt. Das bedeutet, Sie sind vor Ort herzlich willkommen, können aber auch per Web-Konferenz teilnehmen. Wenn Sie per Web-Konferenz teilnehmen

möchten, geben Sie bitte bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an, einen Zugangslink senden wir Ihnen dann spätestens am Veranstaltungstag zu.

Montag, 15.04.2024  
19.30 - 21.00 Uhr  
Bürgerhaus Hilden; Mittelstr. 40, Alter Ratssaal, Hilden  
2 UStd.; gebührenfrei

**A10005 Hilden**

### Die Wahlarena zur Europawahl 2024 Eine Kooperation der Europa-Unions-Stadtverbände Haan und Monheim am Rhein, des Europa-Union-Landesverbandes sowie der Volkshochschulen Hilden-Haan und Monheim am Rhein



Sie möchten die Kandidatinnen und Kandidaten zur Europawahl 2024 hautnah sehen und ihnen Ihre Fragen stellen? In unserer Wahlarena haben Sie die Chance dazu!

Drei Abende, drei Städte - In Haan, Monheim und Hilden werden jeweils drei bis vier Vertreterinnen oder Vertreter von Parteien, die zur Europawahl antreten werden, vor Ort sein. Lassen Sie sich überraschen: Welche Parteien das jeweils sind, erfahren Sie erst am Abend selbst; eines können wir aber garantieren, aus unserer Wahlarena gibt es kein Entkommen. Es werden einige vorbereitete Fragen gestellt, vor allem aber können Sie danach selbst in die Arena treten und Ihre Frage „face to face“ stellen.

Sie möchten keine Kandidatin und keinen Kandidaten verpassen? Kein Problem - kommen Sie zu allen Terminen. Eine Anmeldung ist nicht nötig, Platzreservierungen sind nicht möglich.

Montag, 13.05.2024: Forum Dieker Carré  
Dieker Straße 69, 42781 Haan

Dienstag, 14.05.2024: VHS Monheim am Rhein, Saal,  
Tempelhofer Straße 15, 40789 Monheim am Rhein

Donnerstag, 16.05.2024: Bürgerhaus Hilden, Alter Ratssaal,  
Mittelstraße 17, 40721 Hilden

jeweils 18.00 - 20.00 Uhr

gebührenfrei

## PARTNERLAND 2024: BELGIEN

### Wir kochen ein Menü aus der belgischen Küche

Kochabend in Zusammenarbeit mit der Europa-Union Haan

Peter Kannemann / Steffen Borth

Passend zum Partnerland 2024 „Belgien“ kochen wir im Frühjahr ein leckeres Menü aus der belgischen Küche.

Lassen Sie sich überraschen!

Die anfallenden Kosten werden auf die Teilnehmer umgelegt.



Freitag, 8. März 2024, 17.00 - 22.00 Uhr  
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
5 ZStd.; gebührenfrei

**A10008 Haan**

## EUROPA UNTERWEGS

### Tagesexkursion nach Brüssel mit Besuch des NATO-Hauptquartiers in Zusammenarbeit mit der Europa-Union Haan

Martin Kurth

Bereits im Frühjahr 2022 plante die VHS in Kooperation mit der Europa-Union Haan eine Exkursion mit dem Ziel eines Empfangs in der Ständigen Vertretung der Bundesrepublik Deutschland bei der Nordatlantikvertrags-Organisation (NATO). Diese musste nach dem Überfall Russlands auf die Ukraine aus Sicherheitsgründen abgesagt werden.

Mittlerweile aber sind Besuche in begrenztem Umfang wieder möglich.

Unsere Exkursion führt uns bereits morgens in das NATO-Hauptquartier zu einem Gespräch und einer Führung durch das Haus.

Eine kleine Mittagspause mit der Möglichkeit zur Selbstverpflegung oder wahlweise eines kurzen Besuchs im Parlamentarium wird am Place du Luxembourg eingelegt und danach werden wir in der Landesvertretung Nordrhein-Westfalens empfangen.

Sämtliche Programmpunkte sowie der Transfer in einem modernen Reisebus sind in den Gebühren enthalten.

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

Ziele und Abläufe können sich kurzfristig verändern.

Abfahrt:

06:50 Uhr Haan: VHS-Haus, Dieker Straße 49, 42781 Haan

07:00 Uhr Hilden: Am Lindenplatz, an der PKW-Ausfahrt Baustraße

Rückkehr: ca. 20.00 Uhr

Donnerstag, 14. März 2024, 6.50 - 20.00 Uhr  
Treffpunkt: siehe Ausschreibungstext  
13,25 ZStd.; 53,- €

**A10009 Studienfahrt**

### Exkursion nach Köln mit Besuch der EASA in Zusammenarbeit mit der Europa-Union Haan

Martin Kurth

Vormittags führt uns unser Köln-Besuch zur EASA. Die EASA (European Aviation Safety Agency) ist dafür zuständig, einheitliche und hohe Sicherheits- und Umweltstandards für Flugzeuge und den Flugverkehr auf europäischer Ebene zu entwerfen und zu überwachen. Sie berät diesbezüglich die Europäische Kommission mit ihrem Fachwissen auf den Gebieten Flugsicherheit und Abschluss internationaler Abkommen und wird vom Europäischen Parlament kontrolliert. Die EASA ist die Flugsicherheitsbehörde der Europäischen Union für die Zivilluftfahrt. Wir laden Sie ein, mit uns den Sitz der



EASA in Köln zu besuchen.

Nach einer kleinen Mittagspause (Selbstzahler) geht es dann weiter mit europäischer Frühgeschichte. Im Rahmen einer Stadtführung geben wir uns auf die Spuren der römischen Geschichte in Köln.

Sämtliche Programmpunkte sind in den Gebühren enthalten.

Die Anreise erfolgt grundsätzlich selbstorganisiert. Alle angemeldeten Personen werden aber ca. eine Woche vor der Exkursion angeschrieben und es gibt die Möglichkeit einer gemeinsamen Anreise mit der Bahn. Auf diesem Weg ist die günstige Anreise mit Sammeltickets möglich. Die Gebühren für Bahn-Tickets werden dann vor Ort erhoben.

Voraussichtliche Abfahrtszeiten und Treffpunkt im Fall einer gemeinsamen Bahn-Anreise:

Treffpunkt: 08:55 Uhr: S-Bahnhof Düsseldorf Benrath, Abfahrt: 9.04 Uhr (RE5 nach Koblenz)

Rückkehr: ca. 16.00 Uhr am S-Bahnhof Düsseldorf Benrath oder selbstorganisiert

Freitag, 19. April 2024, 10.00 - 15.00 Uhr  
Treffpunkt: siehe Ausschreibungstext  
11,5 ZStd.; 23,- €

**A10010 Studienfahrt**

### Begegnungen mit Europa Stadtführung durch die Innenstadt

Martin Banniza

Nähere Informationen in der Rubrik „Stadt(ver)führungen“

Sonntag, 9. Juni 2024, 15.00 - 16.30 Uhr  
Treffpunkt: Alter Kirchplatz Haan, vor dem Eingang zum Hallenbad  
2 UStd.; 6,- €

**A13040 Haan**

## VORTRÄGE ZU EUROPA

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

Horst A. Wessel

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

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

Das Umfallen des Sacks Reis hat nicht nur Folgen, sondern auch



eine Vorgeschichte. Ohne das Wissen darum erscheint uns manches rätselhaft und unerklärlich; 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.

donnerstags, 22.02.2024, 25.04.2024, 23.05.2024,  
27.06.2024,  
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
8 UStd.; gebührenfrei

**A10011 Haan**

## Veranstaltungen in Landessprache

Sie möchten Kultur erleben und auch erschmecken? Beachten Sie auch unsere landessprachlichen Veranstaltungen im Sprachenbereich:

- Der niederländische Koningsdag (A47000),
- Die Kultur Polens (A48000) und
- Der schwedische Midsommar (A47203)

## VERANSTALTUNGEN DER EUROPA-UNION HAAN

### Boule-Turnier der Europa-Union Haan

Die Erfahrungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass dieses französische Spiel mit den silbernen Kugeln und dem kleinen Holzschweinchen auch die begeistern kann, die erstmalig die Kugeln über den Parkweg werfen. Und meistens haben die Anfänger auch noch gewonnen. Um hierbei auch die französische Lebensart und Gemütlichkeit ein wenig zu spüren, wird die Europa-Union Haan in das Spiel einführen und spielbegleitend für Wein, Käse und Baguettes sorgen.

Eine Anmeldung über die VHS ist nicht möglich. Anmeldungen bitte ausschließlich an [haan@europa-union.de](mailto:haan@europa-union.de).

Mehr Infos zu den Teilnahmebedingungen über die Internetseite der Europa Union Haan unter [haan.europa-union.de](http://haan.europa-union.de).

Donnerstag, 09.05.2024  
jeweils 14.00 - 17.00 Uhr  
Park Ville d'Eu  
4 UStd

**A10013 Haan**

## GESCHICHTE

### Parvenue - Bürgerlicher Aufstieg im Spiegel der Objektkultur des 18. Jahrhunderts



#### Exkursion ins deutsche Textilmuseum mit Führung

Regina Bertram

Wir besuchen im „Deutschen Textilmuseum Krefeld“ die Ausstellung „Parvenue - Bürgerlicher Aufstieg im Spiegel der Objektkultur des 18. Jahrhunderts“. Aus der direkten Auseinandersetzung mit den Objekten resultieren Erkenntnisse über die Bedeutungszuschreibung im Hinblick auf Wohlstand, Status, Prestige und verfeinerten Geschmack. Es werden kulturelle Codes erklärt, an denen sich Aufsteiger:innen orientieren bzw. gegen die sie verstoßen konnten, um ihr eigenes Image zu beeinflussen.

Anhand von etwa 100 originalen Textilien und Accessoires sowie Bild- und Schriftzeugnissen illustriert das Deutsche Textilmuseum in seiner Ausstellung Themen, die charakteristisch sind für den grundlegenden gesellschaftlichen Wandel in der Frühen Neuzeit hin zur heterogenen und modebewussten frühen Konsumgesellschaft um 1800.

Im Anschluss an die Führung haben Sie die Gelegenheit, sich gemeinsam mit der Gruppe beim Essen „Em Kontörke“ auszutauschen (Selbstzahler). Bitte teilen Sie uns aus Gründen der Reservierung mit, wenn Sie am gemeinsamen Essen nicht teilnehmen möchten.

Die Anreise erfolgt selbstorganisiert; Treffpunkt um 14:50 Uhr: Deutsches Textilmuseum Krefeld, Andreasmarkt 8, 47809 Krefeld

Sonntag, 14. Januar 2024, 15.00 - 20.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
5 ZStd.; 10,- €

**A11001 Studienfahrt**

### Webinar: Globale Migration vom 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart

Jochen Oltmer

Migration war von Beginn der Geschichte der Menschheit an ein wesentliches Element gesellschaftlichen Wandels. Deshalb ist die Vorstellung falsch, dass räumliche Bevölkerungsbewegungen - auch über weite Distanzen - eine Erscheinung der Moderne oder gar nur der Gegenwart seien. Und nicht erst im Kontext der Entwicklung des Flugzeugs lässt sich eine interkontinentale Migration erheblichen Umfangs ausmachen.

Von globaler Migration, also von räumlichen Bewegungen über die Grenzen von Kontinenten, kann in großem Umfang seit dem frühen 19. Jahrhundert gesprochen werden. Um 1900, auf dem Höhepunkt der Abwanderung von Europäern, wurde gleichzeitig Europa allmählich ein Einwanderungskontinent, zu dem er sich nach dem Zweiten Weltkrieg dann endgültig wandelte.

Der Webvortrag soll mit einer langen, die vergangenen 200 Jahre umschließenden Perspektive deutlich machen, warum Menschen überhaupt migrieren, welche Bedingungen gegeben sein müssen, damit Migration stattfinden kann und auf welche Weise und mit welchen Ergebnissen Gesellschaften über die Hintergründe, Bedingungen und Folgen von Migration sprechen.

Dieses Webinar findet in Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen statt und läuft mit dem Video-Conferencing-System edudip. Edudip funktioniert browserbasiert ohne Download einer Software. Sie benötigen keine Kamera und kein Headset. Den Zugangslink schicken wir Ihnen vor Veranstaltungsbeginn zu.



Mittwoch, 24. Januar 2024, 19.00 - 20.00 Uhr  
online-Angebot;  
1 ZStd.; 7,50 €

**Z11007 Haan**

## Gedenkkonzert zur Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz mit dem Klezmer-Ensemble der Musikschule Haan und dem Klezmer-Ensemble „Klezmer Chai“.



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

Der Holocaust, also der nationalsozialistische Völkermord an 6 Millionen Juden während des zweiten Weltkriegs, ist unauslöschlicher Bestandteil der deutschen Geschichte. Aber Antisemitismus ist kein, oder kein ausschließlich historisches Thema - er ist beinahe weltweit aktuell. Die öffentliche Debatte um die terroristischen Anschläge der Hamas gegen die israelische Zivilbevölkerung im Herbst 2023 zeigt erneut, dass antisemitische Denkmuster auch in der deutschen Gesellschaft quicklebendig sind.

Kann man eine Gedenkveranstaltung anlässlich des Holocaustgedenktagess stattfinden lassen, ohne diese Aktualität zu berücksichtigen? Wahrscheinlich kann man - aber ebenso wahrscheinlich sollte man nicht. Wir präsentieren Ihnen im Rahmen des Gedenkkonzertes ältere und aktuelle Texte jüdischer Autorinnen und Autoren.

Musikalisch wird dieser Abend gestaltet vom Klezmer-Ensemble der Musikschule Haan zusammen mit dem Klezmer-Ensemble „Klezmer Chai“.

Diese Veranstaltung findet anlässlich des Holocaustgedenktagess statt.

Am 27. Januar 1945 wurden das Vernichtungslager Auschwitz-Birkenau und die beiden weiteren Konzentrationslager Auschwitz befreit. Seit 1996 gilt der 27. Januar als bundesweiter und seit 2005 als internationaler Tag des Gedenkens.

Der Eintritt ist gebührenfrei, eine Reservierung ist nicht zwingend nötig, sichert Ihnen aber einen Platz. Reservierungen bitte ausschließlich unter [www.neanderticket.de](http://www.neanderticket.de)

Samstag, 27. Januar 2024, 18.00 - 20.00 Uhr  
Forum Dieker Carré  
Dieker Straße 69 - 42781 Haan  
2 ZStd.; gebührenfrei

**A11010 Haan**

## 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?

Biografien interessanter Frauen aus unserer Stadt oder quer durch Länder und Zeiten lassen uns Besonderheiten und Gemeinsamkeiten erkennen. Wenn uns Informationen fehlen, ziehen wir auch das

Internet zu Rate, schauen kleine Filme und hören Tondokumente. Willkommen sind alle Frauen, ob 50plus oder jünger, ob aus Haan, Hilden oder von weiter zugezogen. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Themen stimmen wir jeweils gemeinsam ab.

donnerstags, 01.02.2024, 07.03.2024, 11.04.2024,  
02.05.2024, 06.06.2024, 04.07.2024,  
jeweils 10.30 - 12.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
12 UStd.; 14,- € (max. 50 % Ermäßigung)

**A11015 Hilden**

## Dein kreatives Familienbuch

Nina Köhler



Du bist gerne kreativ und hast Interesse, etwas Nachhaltiges für dich oder deine Familie zu gestalten? Alte Fotos und Dokumente sind in verstaubten Kisten und für niemanden interessant?

Dann ist das hier genau der richtige Einstieg in deine ganz persönliche Forschungsreise:

In entspannter Atmosphäre und mehreren Treffen näherst du dich kreativ deiner persönlichen Geschichte an. Gemeinsam entdecken wir ungeahnte Zusammenhänge und Potentiale und kramen im Nähkästchen unserer Ahnen. Deine Familiengeschichte wird entstaubt und für dich und deine Nachkommen festgehalten.

Du bringst ein leeres Buch, Album oder einen Ordner und deine Erinnerungen mit (Fotos, Dokumente, Briefe) - wir stellen die Kreativ-Materialien. Am Ende hältst du ein ganz persönliches und besonderes Erinnerungsalbum in den Händen. Wunderbar zum Verschenken, zum Behalten und zum Weiterführen.

8 x mittwochs, 19.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 21. Februar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
16 ZStd.; 69,- € (max. 50 % Ermäßigung)

**A11018 Hilden**

## Die Geschichte des russisch-japanischen Kriegs von 1904/05 und dessen geopolitische Einordnung in Kooperation mit dem Wilhelm-Fabry-Museum Hilden



Wolfgang Schwentker

Der erste Weltkrieg wird mit seinen ca. 17 Millionen Toten in der europäischen Wahrnehmung meist als der erste mechanisierte Krieg der Geschichte gesehen. Zahlreiche Taktiken wie etwa der Grabenkrieg mit Maschinengewehrstellungen, die Gefechtsfeldbeleuchtung, das Feldtelefon oder die Hochsee-Funktelegraphie wurden jedoch bereits in den Jahren 1904/05 verwendet. Damals kämpften das zaristische Russland und Japan unter dem Meiji-Tenno um die Vorherrschaft in Ostasien. In Russland trug der Krieg zum Ausbruch der Revolution von 1905 bei. Japan stieg dank seines Siegs zur vorübergehend dominierenden Militärmacht in Asien auf. Werfen Sie mit uns einen Blick auf den russisch-japanischen Krieg und seine weltpolitische Bedeutung.

Der Vortrag findet in im Rahmen der Ausstellung „20.000 Kilometer unter dem Roten Kreuz - Die Glasplattensammlung von Elisabeth und Walter von Oettingen“ statt, die zwischen dem 10. März und



dem 15. September im Fabrymuseum zu sehen ist. Das Ehepaar Dr. Walter und Elisabeth von Oettingen fuhr mit Lazarettzügen des Roten Kreuzes zu Beginn des 20. Jahrhunderts an die Kriegsfronten und dokumentierte mit der Kamera seine Reisen in einem Hospital auf Schienen. So entstanden, zuerst vor der Kulisse des heute fast völlig vergessenen Russisch-Japanischen Krieg 1904/05, ungewöhnliche Fotos, die neben der medizinischen Arbeit die Landschaft und die Menschen in einem fernen und fremden Land zeigen.

Donnerstag, 13.06.2024  
jeweils 19.30 - 21.00 Uhr  
Wilhelm-Fabry-Museum  
Benrather Str. 32a, Hilden, Fassraum  
2 UStd.; 5,- € (max. 50 % Ermäßigung)

**A11025 Hilden**

## DIE GLOBALE PERSPEKTIVE

### Die globale Perspektive Das Staatenbündnis BRICS Autokraten-Clique oder Keim einer neuen Wirtschaftsordnung?



in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden und der Stadtbibliothek Hilden

Martin Kurth

Im Jahr 2009 gründete sich ein Staatenbündnis von ungleichen Partnerländern: Mit dem BRIC-Bündnis schufen die Schwellenländer Brasilien, Russland, Indien und China einen Zusammenschluss, um der westlichen Dominanz in der internationalen Politik etwas entgegenzusetzen. Im Jahr 2010 erweiterte sich das Bündnis zwar um Südafrika, in der Folge wurde es aber wieder etwas stiller um die ungleichen Partner.

2023 kam dann ein Paukenschlag: Gleich sechs neue Mitglieder werden dem Bündnis zum 1. Januar 2024 beitreten, kündigte der südafrikanische Präsident Cyril Ramaphosa beim BRICS-Gipfel 2023 an: Saudi-Arabien, der Iran, die Vereinigten Arabischen Emirate, Argentinien, Ägypten und Äthiopien. Damit würde das Bündnis zukünftig 46% der Weltbevölkerung repräsentieren.

Welche Bedeutung hat die geplante Erweiterung für die globalen Machtverhältnisse und die Zukunft der internationalen Beziehungen?

Mittwoch, 13. März 2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 UStd.; 8,- € (max. 50 % Ermäßigung; Kasse vor Ort, wegen  
begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

**A11111 Hilden**

### Die Globale Perspektive: Deutsche Außenpolitik aus Wertegebundenheit und nationalem Interesse



in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden und der Stadtbibliothek Hilden

Jonas Abs

„Wandel durch Handel“, „Uneingeschränkte Solidarität“, „Staatsrä-

son“, die Geschichte der bundesrepublikanischen Außenpolitik ist reich an Schlagworten, die die Debatte teilweise Jahrzehnte prägen und politisches Handeln rechtfertigten. Seit dem Amtsantritt der Ampelkoalition kommen hinzu: die „feministische Außenpolitik“ sowie die „Zeitenwende“. Die markigen Begriffe weckten dabei immer Erwartungen an die Zukunft oder verbanden Außenpolitik mit einer griffigen Idee der eigenen Ziele oder Grundlagen. Die Krisen der letzten 20 Jahre haben aber zu einer Erosion der Tragfähigkeit solcher Schlagworte geführt, weil die angesprochenen Erwartungen nicht erfüllt wurden oder sie nicht angemessen waren, um die komplexe politische Lage zu erfassen. Zuletzt war es die „Zeitenwende“, die die Erwartungen groß anlegte, aber sich danach eher als eine Idee von einer fernerer Zukunft entpuppte. Was die Zeitenwende bedeutet, bleibt vielfach offen. Dieser Vortrag wird die notwendigen Elemente einer solchen Zeitenwende betrachten und erläutern, warum die Umsetzung so schwerfällig verläuft.

Mittwoch, 10. April 2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 UStd.; 8,- € (max. 50 % Ermäßigung; Kasse vor Ort, wegen  
begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

**A11116 Hilden**

### Webinar: Der Nahostkonflikt in historischer Perspektive

Noam Zadoff

In diesem Vortrag wird der aktuelle Nahostkonflikt in historischem Kontext und durch das Prisma der Emotionengeschichte analysiert. Hier werden Gefühle wie Angst, Hass und der Wunsch nach Rache als aktive Komponenten in einer langjährigen gewalttätigen nationalen Auseinandersetzung betrachtet. Ausgehend von der Situation Palästinas nach dem Ersten Weltkrieg und der dort lebenden arabischen Mehrheit werden dann im Vortrag zentrale Ereignisse in der Geschichte des Konflikts besprochen, darunter die Kriege von 1948 und 1967, das Friedensabkommen mit Ägypten und die erste und zweite Intifada.

Dieses Webinar findet in Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen statt und läuft mit dem Video-Conferencing-System edudip. Edudip funktioniert browserbasiert ohne Download einer Software. Sie benötigen keine Kamera und kein Headset. Den Zugangslink schicken wir Ihnen vor Veranstaltungsbeginn zu.

Mittwoch, 15. Mai 2024, 19.00 - 20.00 Uhr  
online-Angebot;  
1 ZStd.; 7,50 €

**A11117 Hilden**

## POLITIK & GESELLSCHAFT

### Body, Brain und Sex

Sylvia Scholten

Unsere Körper haben ein eindeutiges Geschlecht - oder?  
Gibt es so etwas wie ein männliches oder weibliches Gehirn?  
Was weiß man heute eigentlich über die Entstehung von Inter-



Trans- und Homosexualität?

Ziel dieses Vortrags ist, diese und andere Fragen zu diesem Thema zu beantworten. Naturwissenschaftlich fundiert, faktenorientiert und ideologiefrei!

Mittwoch, 17. April 2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 UStd.; 7,- € (max. 50 % Ermäßigung; Kasse vor Ort, wegen  
begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

**A11123 Hilden**

## Webinar: Sport und Menschenrechte - geht das zusammen?

Jonas Burgheim

Im Jahr 2022 haben die olympischen Winterspiele in Peking und die Fußball-WM in Qatar ein weiteres Mal nachdrücklich aufgezeigt, wie eng verwoben das Thema Menschenrechte mit dem nationalen und internationalen Sport ist. Viele Austragungsorte größerer Sportveranstaltungen werden von teils katastrophalen Arbeitsbedingungen, massiven Einschränkungen persönlicher Freiheiten und Diskriminierung von Athletinnen und Athleten gekennzeichnet. Neue internationale Vorschriften und Abkommen sollen eine bessere Integration von Menschenrechten in Sportveranstaltungen gewährleisten. Aber kann der Sport über seine Verbände und Vereine die Umsetzung der Menschenrechte überhaupt vollziehen? Der Vortrag gibt einen Überblick über die aktuellen Entwicklungen in dieser Frage. Dieses Webinar findet in Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen statt und läuft mit dem Video-Conferencing-System edudip. Edudip funktioniert browserbasiert ohne Download einer Software. Sie benötigen keine Kamera und kein Headset. Den Zugangslink schicken wir Ihnen vor Veranstaltungsbeginn zu.

Dienstag, 14. Mai 2024, 19.00 - 20.00 Uhr  
online-Angebot;  
1 ZStd.; 7,50 €

**A11126 Hilden**

## GLAUBENSFRAGEN

## Buddhistischer Gesprächskreis

Bork Drewer

In diesem Gesprächskreis lernen wir die Lehren des Buddhas systematisch kennen. Wir orientieren uns dabei an den Kapiteln des Buches „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ von Gampopa (erschienen im Norbu Verlag). Es werden die Themen: Buddhanatur, der Wert der menschlichen Existenz, Tod und Vergänglichkeit, die Nachteile von Samsara, Karma, Mitgefühl, Bodhichitta und die sechs Vollkommenheiten inklusive Weisheit behandelt. Zu jedem Termin wird ein Thema vorbereitet und in einem Vortrag vorgestellt. Im anschließenden Gespräch gibt es viel Raum für Fragen und Diskussionen. Zum Abschluss des Abends wird eine geführte Meditation zu dem entsprechenden Thema angeleitet.

Bei dem Gesprächskreis handelt es sich um eine Fortsetzung aus dem Semester 2-2023, Neueinsteiger sind aber herzlich willkommen.

3 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 31. Januar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
6 UStd.; 27,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 5 / Max. 7 Teilnehmende

**A11203 Hilden**

## MEDIEN & TECHNIK

## Webinar: ChatGPT: Ist Maschinensprache menschlich?

Cornelia Mooslechner-Brüll

Bei diesem Webvortrag werden die vielschichtigen Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz (KI) auf die Welt unter die Lupe genommen, von der neuen Art der Kommunikation bis zu den ethischen Implikationen. KI-Technologien werden in verschiedensten Bereichen unseres Lebens immer präsenter. Viele Arbeitsbereiche inklusive des Bildungswesens werden sich dadurch fundamental verändern. Auch die menschliche Kreativität und Kommunikation ist von diesen Entwicklungen betroffen: in einer Ära, in der ChatGPT die Grenzen zwischen Mensch und Maschine verschwimmen lässt, wird die Frage „Wer spricht?“ brisanter denn je. Künstliche Intelligenz verändert nicht nur unsere Kommunikation und den Prozess der Kreativität, sondern fordert auch unsere grundlegenden Vorstellungen von „Was ist der Mensch?“ und „Was ist Realität?“ neu heraus.

Dieses Webinar findet in Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen statt und läuft mit dem Video-Conferencing-System edudip. Edudip funktioniert browserbasiert ohne Download einer Software. Sie benötigen keine Kamera und kein Headset. Den Zugangslink schicken wir Ihnen vor Veranstaltungsbeginn zu.

Mittwoch, 17. Januar 2024, 19.00 - 20.00 Uhr  
online-Angebot;  
1 ZStd.; 7,50 €

**Z12018 Hilden**

## Besichtigung: WDR - Funkhaus Düsseldorf

Sylvia Scholten



Der WDR ist das öffentlich-rechtliche Medienunternehmen in NRW - und der Programmhersteller für die Menschen im Land. Ob Lokalpolitik, Wetterbericht, aktuelle Verkehrslage oder regionale Events: Die elf Landesstudios bieten den Menschen in NRW verlässliche Orientierung. Neben der Lokalzeit im WDR Fernsehen oder im Radio auf WDR 2 liefern die Landesstudios auch anderen landes- und bundesweiten Fernseh-, Radio- und Online-Angeboten des WDR und der ARD Beiträge zu. Sie wollen hinter die Kulissen der WDR-Fernsehsendungen schau-



en, Sie wollen erfahren, wer und was sich hinter den Stimmen und Geräuschen aus dem Radio verbirgt? Sehen Sie selbst, wo das Programm entsteht, wie ein Studio funktioniert und wer alles an den Produktionen mitwirkt.

An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert.

Treffpunkt: 09:45 Uhr vor dem Funkhaus, Stromstraße 24, 40221 Düsseldorf

Mittwoch, 6. März 2024, 10.00 - 12.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
2 ZStd.; 7,- €

### A12025 Studienfahrt

## Hörfunk Live: Ein Blick hinter die Kulissen bei Radio Neandertal

Angela Bettina Paffenholz



Erleben Sie bei einem Senderbesuch bei Radio Neandertal wie das Programm gemacht wird. Zusammen schauen wir hinter die Kulissen des Senders und Sie erfahren interessante Details. Selbstverständlich dürfen Sie den Redakteurinnen und Redakteuren auch Fragen stellen.

Der Besuch wird im März 2024 stattfinden. Leider werden das genaue Datum und die Uhrzeit erst Ende Januar/Anfang März festgelegt, da erst zu diesem Zeitpunkt feststeht, bei welcher Sendung Publikum möglich ist. Melden Sie sich aber unverbindlich unter der Kursnummer A12028 an und Sie erhalten von uns eine Mail, sobald der genaue Termin feststeht.

An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert.

Elberfelder Straße 81, 40822 Mettmann

Melden Sie sich unverbindlich an, der Termin wird auf unserer Homepage noch bekanntgegeben, bzw. angemeldeten TN per Mail zugesendet.  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
19,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 5 / Max. 9 Teilnehmende

### A12028 Studienfahrt

Hilden Spricht - so lautet der Name unserer 2024er Reihe rund um KI. An vier Abenden im Jahr laden wir Sie dazu ein, sich mit den neuesten Trends rund um Digitalisierung auseinanderzusetzen. Für nähere Informationen beachten Sie auch die Sonderseite in diesem Heft.

## Hilden spricht - über künstliche Intelligenz Wohnzimmer der Begegnung: Vortrag, interaktive Diskussion und Experimentierraum



Nutzen Sie eine Einparkhilfe? Einen Streamingdienst wie Netflix oder Spotify? Oder ein Smartphone? Dann sind Sie bereits mit einer künstlichen Intelligenz in Berührung gekommen. Aber wie funktionieren KI-Systeme? Und wie verändern sie unseren Alltag? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt der Veranstaltungsreihe Hilden spricht.

Kurzweilig und informativ macht Hilden spricht Zukunft anfassbar. In der Kombination aus Impulsvorträgen, interaktiven Diskussions-Elementen und einer spielerischen Dimension verwandelt sich der Heinrich-Strangmeier-Saal in das Wohnzimmer der Begegnung. Dort steht Ihre Perspektive im Mittelpunkt eines unterhaltsamen Freitagabends. Wenn Sie das Wesen von künstlicher Intelligenz besser verstehen wollen, Unterhaltung mit Informationsgehalt für Sie kein Widerspruch ist und Sie aktiv mitdenken wollen, sollten Sie sich jetzt anmelden.

Freitag, 8. März 2024, 18.00 - 20.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal  
2,5 ZStd.; gebührenfrei

### A12031 Hilden

## Hilden spricht - über künstliche Intelligenz Wohnzimmer der Begegnung: Impulsvortrag, interaktive Diskussion und Experimentierraum

Künstliche Intelligenz kann gruselig sein. Sie flunkert manchmal, um unsere Wünsche zu erfüllen. Ohne sie wäre unsere hyperkomplexe Welt aber auch kaum durchschaubar. Das Für und Wider von KI wägen wir ab. Ohne die Aussicht auf eine endgültige Antwort, denn die bringt die Zukunft selbst. Hilden spricht über Sorgen und Hoffnungen, wirft Fragen auf und schafft Raum für Austausch.

Zum zweiten Mal bereits steht Ihre Perspektive im Mittelpunkt des Begegnungs-Wohnzimmers. Im Heinrich-Strangmeier-Saal machen wir es uns gemütlich, erkunden die Chancen künstlicher Intelligenz, diskutieren aber auch ihre Risiken. Dabei steht Ihre Perspektive im Mittelpunkt eines kurzweiligen Freitagabends, der überraschen wird. Durch seine entspannte Atmosphäre, die Möglichkeit mitzudiskutieren, mitzuentdecken und durch neue Erkenntnisse. Denn Sie werden Neues lernen, Vergangenes anzweifeln und sich unterhalten (fühlen). Es sei denn, sie kommen aus der Zukunft.

Freitag, 26. April 2024, 18.00 - 20.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal  
2,5 ZStd.; gebührenfrei

### A12032 Hilden

## Webinar: KI-Systeme im Alltag für sich nutzen



### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Hartmut Nehme

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schach Weltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt. KI wurde von großen Konzernen zur Verhaltensanalyse von Nutzern im Internet eingesetzt. Die dabei gewonnenen Daten wurden für zielgerichtete Werbung oder Produktentwicklungen genutzt.

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen.





In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen
- Erstellung von komplexen Texten mit Hilfe von KI
- durch KI eigenen Texte optimieren
- Sprache und Text mit KI übersetzen
- mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen
- zusammen mit KI eigene Musik komponieren
- KI für die Ausbildung und Weiterbildung nutzen
- Analyse der eigenen Gesundheit mit KI vornehmen
- KI verhilft Videospiele zu neuen Möglichkeiten
- viele weitere Anwendungsbeispiele
- ein eigenes kleines KI-Projekt aufsetzen

Die Zoom-Zugangsdaten erhalten Sie im Vorfeld der Veranstaltung per Mail.

Dienstag, 23. April 2024, 18.30 - 21.00 Uhr  
online-Angebot;  
2,5 ZStd.; 18,- €

**A12038 Hilden**

## TALENTCAMPUS

In diesem Jahr bieten wir nicht nur unseren schon traditionellen Filmworkshop in den Sommerferien an, nein - auch in den Osterferien könnt Ihr Euch in der VHS Hilden-Haan in einem Workshop ausprobieren!

### talentCAMPus - Eco-Style Avengers # Sustainable Superheros Ferien-Workshop für Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren

Ruja Kiss



Dieser Workshop zielt darauf ab, Kinder und Jugendliche für das Thema Nachhaltigkeit in Bezug auf Mode und Marken zu sensibilisieren und ihnen die Möglichkeit zu geben, ihre persönlichen Stärken und Fähigkeiten im Kontext von Superhelden zu erkennen. Im heutigen Zeitalter von Social Media, Instant-Messaging-Diensten und Influencern sind die Grenzen in der Kommunikation und die Hintergründe für Konsumentinnen und Konsumenten oft unsichtbar. Kinder und Jugendliche werden auf Plattformen durch vorgefertigte Anwendungen beeinflusst und gesteuert.

Durch die Kombination von theoretischem Input durch den Dozenten, der praktischen Auseinandersetzung mit der Thematik und der kreativen Verarbeitung der erworbenen Inhalte sollen die Teilnehmer\*innen die Bedeutung von Nachhaltigkeit für ihre persönliche Lebensrealität erkennen. Sie sollen Möglichkeiten aufgezeigt bekommen, sich den Einflüssen von Content, Werbung und Medien auf Plattformen wie Instagram und TikTok zu entziehen. Wir möchten die Teilnehmer\*innen dazu ermutigen, nicht nur passive Nutzer\*innen zu sein, sondern aktive Gestalter\*innen, sowohl analog als auch digital.

Der Ferien-Workshop ist ein kostenloses ganztägiges Angebot. Die Verpflegung (Frühstück und Mittag) der jungen Teilnehmenden gehört zum gemeinsamen Programm, Materialien werden 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 und wird gefördert mit Mitteln aus dem Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ des Landes NRW.

Für Eltern/Erziehungsberechtigte, Erzieher\*innen u.s.w.: Einen Vortrag zum Thema finden Sie unter der Kursnummer A12240.

Montag, 25. März - Donnerstag, 28. März 2024,  
tägl. 10.00 - 17.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
gebührenfrei

**A12046 Hilden**

### talentCAMPus

#### Ferien-Filmworkshop für junge FilmernInnen und solche, die es werden wollen

Filmclub Dinslaken

Erlebt 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.

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

Die Uraufführung ist geplant für Sonntag, 28. Juli 2024.

Die Teilnahme ist möglich für Menschen zwischen 12 und 18 Jahren.

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 und wird gefördert mit Mitteln aus dem Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ des Landes NRW.

Montag, 15. Juli bis Freitag, 19. Juli 2024  
tägl. 10-17 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
gebührenfrei

**A12047 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 gehen wir verschiedenen Themen experimentell auf den Grund. Bitte beachten Sie die verbindlichen Altersangaben! Bei einem Abweichen von der vorgegebenen Altersgruppe behalten wir uns aus pädagogischen Gründen eine Nichtaufnahme vor.



## JungeVHS - KiWi: Frühling, alles wächst Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Walther Enßlin / Roswitha Dickenscheid-Simon

Ein geheimnisvoller Gummibaum wächst in Minutenschnelle. Wir schauen Unterwasserpflanzen beim Wachsen zu. Dahinter steckt auch der berühmte Physiker Albert Einstein!

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!

Samstag, 9. März 2024, 9.45 - 11.45 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
2 ZStd.; 17,50 € (incl. 2,50 € für Lehrmaterial)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A12051 Haan**

## JungeVHS - KiWi: April, April, der macht was er will

Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Walther Enßlin / Roswitha Dickenscheid-Simon

Das Wetter spielt verrückt. Wir erforschen das Geheimnis des Regenbogens. Es blitzt und donnert. Wie sehen wir beim Blitzeinschlag aus.

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.

Samstag, 13. April 2024, 9.45 - 11.45 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
2 ZStd.; 17,50 € (incl. 2,50 € für Lehrmaterial)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A12053 Haan**

## JungeVHS - KiWi: Tricks aus dem Küchenlabor

Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Walther Enßlin / Roswitha Dickenscheid-Simon

Wir erforschen die geheimen Kräfte des Backpulvers. Im Labor der Riesenmoleküle stellen wir einen magischen Brei her. Bei einem Experiment wird ganz schön „herumgeieert“.

Kinder im Grundschulalter haben großes Interesse an wissenschaft-

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

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

Samstag, 4. Mai 2024, 9.45 - 11.45 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
2 ZStd.; 17,50 € (incl. 2,50 € für Lehrmaterial)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A12054 Haan**

## BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

### Reparaturtreff

Der Reparaturtreff, der jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 15 bis 18 Uhr in den Räumen der Stadtbibliothek stattfindet, erfreut sich sehr großer Beliebtheit. Ehrenamtliche Reparateure reparieren vor Ort defekte Kleingeräte und Spielzeuge aller Art, von der Kaffeemaschine bis zum Bügeleisen und Mixer. Aber auch Kopierer wurden schon unter den kompetenten Blicken der ehrenamtlichen Fachleute auseinandergeschraubt. Vieles kann direkt vor Ort repariert werden, bei schwierigeren Fällen dauert die Reparatur des Gerätes gegebenenfalls länger und das Gerät kann beim nächsten Termin abgeholt werden. Die Mitarbeit der Gerätebesitzer ist erwünscht, aber kein Muss. Die Hilfe ist kostenlos, eine Spende gerne willkommen.

13 x mittwochs, 15.00 - 18.00 Uhr  
Beginn: 10. Januar 2024  
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
gebührenfrei

**A12220 Hilden**

### Unsere Energieversorgung - nicht nur in Haan

Jens Kramer

Auch wenn die Gefahr eines „Blackouts“ im Winter 23/24 nicht mehr das große Thema darstellt, bleibt die Frage nach den Strom- und Heizkosten weiterhin aktuell. Jens Kramer, Leiter „Vertrieb und Marketing“ der Stadtwerke Haan GmbH, informiert an diesem Abend unter anderem zu den Fragen nach:

- dem Risiko einer Energieknappheit,
  - der Kostenentwicklung von Gas und Strom,
  - Lösungsansätzen gegen eine Energieknappheit,
  - Energiespartipps für Strom und Gas,
  - dem Ausblick auf die zukünftigen Preise für Gas und Strom und
  - der Funktionsweise der Gas- und Strompreisbremse.
- Erfahren Sie außerdem, wie die Stadtwerke Haan GmbH Gas und Strom einkaufen.



Donnerstag, 15. Februar 2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 UStd.; gebührenfrei

**A12222 Haan**

## „Resteliebe“ - Nachhaltige DIY-Workshops in der Stadtbibliothek in Kooperation mit der Stadtbibliothek Hilden

DIY erfreut sich seit einigen Jahren großer Beliebtheit. Die Nachfrage nach Veranstaltungen und Workshops in diesem Bereich ist groß und schafft eine breite Akzeptanz für nachhaltige Themen und den überlegten Einsatz von Ressourcen in der Gesellschaft. In 2024 wird es insgesamt drei DIY-Workshops geben. Im ersten Halbjahr finden diese am 26.03.2024 und 14.05.2024, jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr, statt. Die Themen der Workshops sind oftmals Themenorientiert, wie zum Beispiel Frühling oder Weihnachten. In einer Kleingruppe mit max. 10 Teilnehmer\*innen werden unterschiedliche Dinge hergestellt und verschiedenste Techniken und Werkstoffe ausprobiert. Es gibt Schmuck aus Naturmaterialien, Upcycling von Dosen, Papier, Stoff, Getränkekartons und vieles mehr. Inspiriert von der Buchreihe „Resteliebe: Alles verwenden. Nichts verschwenden“. Für alle Interessierten ab 14 Jahren, das Angebot ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung in der Stadtbibliothek Hilden wird gebeten. Die VHS nimmt für diese Veranstaltungen keine Anmeldungen an.

Dienstag, 26. März 2024, 17.00 - 20.00 Uhr  
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
4 UStd.; gebührenfrei  
Anmeldung über die Stadtbibliothek Hilden

**A12224 Hilden**

## Wir erleben den Frühling bei unserer pflanzenkundlichen Exkursion ins Ittertal

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 Sprosse 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.

Sonntag, 7. April 2024, 9.00 - 12.00 Uhr  
Wanderparkplatz Ittertal / Heidberger Mühle an der Itterstraße / Abzweigung Breidenmühle. Navi / Routenplaner: Breidenmühle, 42781 Haan.

Wenige Minuten unterhalb des Parkplatzes ist die Bushaltestelle Heidberger Mühle, Buslinie 692  
4 UStd.; 14,- €

**A12225 Haan**

## Veganismus oder Tiernutzung: Was kann uns (er)nähren?



in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Axel Schmitz

Vegane Ernährung - das ist auch vielen Menschen, die nachhaltig leben wollen, zu radikal. Fleisch und Milchprodukte sind - in Maßen verzehrt - durchaus mit einer nachhaltigen Ernährung vereinbar. So denken viele von uns und wir haben dabei ein gutes Gefühl zu unserer gesunden und nachhaltigen Lebensweise. In seinem Vortrag trägt Dr. Axel Schmitz Informationen zusammen, die ein anderes Bild zeichnen: Darin wird sichtbar, in welchem Ausmaß unsere Nutztierhaltung das ökologische Gleichgewicht unserer Erde angreift und wie wir mit unserem gegenwärtigen Konsum von Tierprodukten unsere Verbundenheit mit der Tierwelt aufs Spiel setzen. Der Vortrag ist eindrücklich und nicht dogmatisch. Er eröffnet einen Raum, in dem die Teilnehmer:innen gemeinsam Wege erkunden können, wie sie sich (er)nähren möchten. Dazu lädt der Austausch im Anschluss an den Vortrag ein. Und vielleicht bildet sich an diesem Abend eine kleine Gruppe, die gemeinsam weitergehen will und eine (weitgehend) vegane Ernährung im Alltag erkunden.

Donnerstag, 18. April 2024, 19.00 - 21.00 Uhr  
Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden  
2 ZStd.; gebührenfrei

**A12230 Hilden**

## Eco-Style- Avengers # Playground 4 Sustainable Superheros



Vortrag und Talk für Eltern

Ruja Kiss

In einer Zeit, in der soziale Medien, TikTok und Online-Shopping-Plattformen wie Shein die Welt unserer Kinder dominieren, ist es für uns als Eltern, Erziehungsberechtigte oder Menschen, die beruflich mit Jugendlichen zu tun haben, manchmal eine Herausforderung, zu verstehen, in welcher Welt die Kids leben. Heute wollen wir euch einen Einblick in diese Welt geben und wie Nachhaltigkeit eine wichtige Rolle in ihrem Leben spielen kann.

Unsere Kinder sind in einer Ära aufgewachsen, in der Information und Inspiration nur einen Klick entfernt sind. Sie sind die Content Creator und Influencer einer neuen Generation, die über Plattformen wie TikTok in Echtzeit Mode- und Lifestylereiz setzen. Real Time Fashion ist in aller Munde, und es kann schwierig sein, Schritt zu halten.

Doch inmitten all dieser digitalen Strömungen und Trends gibt es eine gemeinsame Verantwortung, die wir mit unseren Kindern teilen - die Verantwortung für unseren Planeten. Wir müssen uns bewusst machen, dass unsere Entscheidungen als Konsumenten nicht nur unsere Kinder und deren Lebensweise beeinflussen, sondern auch die Umwelt, in der sie leben werden. Genau hier setzen wir an.



„ECO-STYLE AVENGERS“ ist nicht nur ein Workshop oder Talk, sondern eine Reise zu nachhaltiger Superhelden-Kompetenz. Unsere Mission ist es, Nachhaltigkeit und Superkräfte miteinander zu verknüpfen.

Unser Ziel ist es, euch zu zeigen, wie Nachhaltigkeit die Welt eurer Kinder und letztendlich auch unsere Welt beeinflusst. Noch wichtiger ist, wie ihr als Eltern den Einflüssen von sozialen Medien, Werbung und Konsumkultur entgegenzutreten könnt.

Unseren Osterferienworkshop für Jugendliche zum Thema „Eco-Style-Avengers“ findet Ihr/finden Sie unter der Kursnummer A12046.

Mittwoch, 24. April 2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 UStd.; 8,- € (max. 50 % Ermäßigung; Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

**A12240 Hilden**

## TIERISCH

### Wasservogel am Elbsee in Zusammenarbeit mit der Biologischen Station Urdenbacher Kämpe e.V. Haus Bürgel

Julian Oymanns

Im Winter halten sich auf dem Elbsee neben den bekannten heimischen Stand-Wasservögeln auch viele nord- und osteuropäische Zug-Wasservogelarten auf. Während der Exkursion lassen sie sich an verschiedenen Stellen entlang des Südufers und vor allem am Dreiecksweiher gut beobachten. Es werden Informationen zur Lebensweise der Arten und zur Bedeutung des Sees für die Wasservögel gegeben. Natürlich halten wir bei diesem gemütlichen Spaziergang auch Ausschau nach anderen Vögeln wie z.B. dem Wintergoldhähnchen, Erlenzeisig oder Schwanzmeise, die aufgrund des fehlenden Laubes nun gut zu entdecken sind.

Bitte bringen Sie wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk - und falls vorhanden- ein Fernglas mit.

Samstag, 20. Januar 2024, 10.00 - 12.00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Elbsee, Schalbruch (Nähe Westring),  
Hilden  
2 ZStd.; 8,- €

**Z12313 Hilden**

### „Birding“ im südlichen Afrika Schnupper-Workshop

Gudrun Meckel

Sie machen gerne Urlaub im südlichen Afrika (z.B. Südafrika, Namibia oder Kenia) und interessieren sich nicht nur für die berühmten Big-Five, sondern auch für die dortige und sehr vielfältige Vogelwelt? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig!

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?

Vogel-Liebhaber ohne entsprechende Urlaubs-Absichten sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen.

Die Gebühr von 16,- € umfasst umfangreiches Lernmaterial, damit Sie das erlangte Wissen zu Hause noch etwas festigen können.

Anmeldeschluss: am 21. Januar 2024

Samstag, 27. Januar 2024, 13.30 - 16.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
4 UStd.; 16,- € (ermäßigt 10,50 €)

**Z12315 Hilden**

### „Die Sprache der Hunde“

Sabine Degner

Welcher Hundehalter, welche Hundehalterin kennt das nicht? Man begegnet auf dem Spaziergang einem anderen Hund-Mensch-Gespann und der eigene Hund

- zerrt plötzliche bellend an der Leine in Richtung des anderen Hundes
- dreht sich weg
- bleibt schwanzwedelnd stehen
- legt sich auf den Boden
- usw.

Nur, warum zeigt der eigene Hund dieses Verhalten?

In welchen Situationen kann ich entspannt bleiben, in welchen sollte ich wie handeln?

In diesem Kurs lernen Sie, die Körpersprache ihres eigenen sowie anderer Hunde zu lesen und zu verstehen, um entsprechend handeln zu können.

Beim ersten Termin beschäftigen wir uns im Rahmen eines Kleingruppenvortrags mit der Theorie, beim zweiten Termin geht es mit den „social walks“ (Lernspaziergängen) in die Praxis.

- Der Treffpunkt für die social walks“ wird am Theorieabend bekannt gegeben.
- Hunde sind beim social walk am Geschirr zu führen.
- Evtl. Terminverschiebungen aufgrund der Wetterlage möglich.
- Aggressive Hunde sowie läufige Hündinnen sind zum social walk nicht zugelassen.

Notwendige Unterlagen: Bitte bringen Sie zum Theorieabend eine Kopie des Impfausweises Ihres Hundes und der Tierhalter-Haftpflichtversicherung mit.



Hilden:  
Donnerstag, 11. April 2024, 18.00 - 20.15 Uhr, und  
Samstag, 13. April 2024, 10.00 - 11.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03

### A12310 Hilden

Haan:  
Donnerstag, 6. Juni 2024, 18.00 - 20.15 Uhr, und  
Samstag, 8. Juni, 10.00 - 11.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1

### A12311 Haan

jeweils 5 UStd.; 42,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 4 / Max. 8 Teilnehmende

## Besuch bei den Alpakas im Ittertal mit Alpaka-Wanderung

Ute Trenz

Im Solinger Ittertal befindet sich das LaPaKaTaL. Machen Sie sich mit uns auf den Weg auf eine geführte Wanderung mit den Alpakas im Landschaftsschutzgebiet. Zwei oder drei Teilnehmende gehen gemeinsam mit je einem Alpaka. Nach der Wanderung verbringen Sie noch eine entspannende gemeinsame Zeit bei den Tieren auf der Wiese und/oder im Beduinenzelt.

Getränke und ein kleiner Snack sind im Programm enthalten, gern können Sie sich aber auch selbst etwas für das Picknick am Abend mitbringen.

An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert. Treffpunkt: 16:50 Uhr am Kreisverkehr Ittertalstraße/Haaner Straße. Für die Anreise bitte Waldstraße 50 in 42781 Haan eingeben und am Straßenrand parken, nicht auf dem Parkplatz. Alternativ bietet sich der Wanderparkplatz Heidberger Mühle an.

Mittwoch, 8. Mai 2024, 17.00 - 20.00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Elbsee, Schalbruch (Nähe Westring),  
Hilden  
3 ZStd.; 26,- €

### A12315 Hilden

## ASTRONOMIE

## GALAXIS - Reise durch die Milchstraße Exkursion zum Galileum Solingen

Sylvia Scholten

Kommen Sie mit auf eine Reise durch unsere Milchstraße! Gemeinsam fliegen wir dorthin, wo noch nie zuvor ein Mensch gewesen ist. Anhand neuester Forschungsergebnisse erleben Sie unsere Heimat-Galaxie so anschaulich wie noch nie. Wir starten bei unserer Sonne, betrachten unsere Galaxis von außen und stürzen uns hinein ins sternenreiche Zentrum. Dabei widmen wir uns spannenden Fra-



gen: Wie entsteht und funktioniert eine Galaxie? Und woher kommen all die Sterne?

In Zusammenarbeit mit dem „Sonderforschungsbereich 881 - Das Milchstraßensystem“ der Universität Heidelberg und der internationalen StarForge-Forschungsgruppe konnten aktuelle wissenschaftliche Daten und Simulationen für das Planetarium umgesetzt werden. Dadurch ist es möglich, unsere Milchstraße dreidimensional erfahrbar zu machen. Es erwartet Sie ein nie dagewesenes Erlebnis, das Laien wie Experten begeistert!

Anschließend können Sie bei klarem Himmel einen Blick durch die Teleskope der Sternwarte werfen - warme Kleidung ist für diesen Teil daher empfehlenswert.

An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert. Treffpunkt: Walter-Horn-Weg 1, 42697 Solingen Ohligs (Achtung: Einige Navigationsgeräte zeigen unseren Erfahrungen nach nicht den korrekten Weg an!)

Mittwoch, 28. Februar 2024, 18.00 - 20.30 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
2,5 ZStd.; 19,- €

### A12410 Studienfahrt

## STADT(ver)FÜHRUNGEN

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 Abschnitts „STADT(ver)FÜHRUNGEN“.

## Die Reformationskirche - eine Kirche im Wandel der Zeit

### Barrierefreie Kirchenführung bei jedem 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, 14. März 2024, 17.00 - 18.30 Uhr  
Treffpunkt: Reformationskirche, Markt 18, Hilden, - vor dem Eingang am Kirchturm  
1,5 ZStd.; 6,- €

### A13002 Hilden

## Kunstspaziergang - Route 1 Geführter Spaziergang durch die Innenstadt

Martin Banniza



Bisher musste sich die Kunst bei der Stadtführung den Platz teilen



mit z. B. Einzelhandels- oder Industriegeschichte, in diesem neuen Format steht sie ganz im Mittelpunkt.

Lassen Sie sich überraschen von der Vielzahl der Objekte aus Kunst und Kunsthandwerk zwischen Alleestraße und oberem Neuen Markt! Zwei von ihnen haben ihren Standort schon geändert in den letzten Jahren. Eine besonders spannende Geschichte erzählt der Stadtbrunnen (1997) von Wolfgang Niederhagen (\*1933), wo die kleine Kunstplauderei endet.

Sonntag, 24. März 2024, 15.00 - 16.30 Uhr  
Treffpunkt: Städt. Verwaltungsgebäude (Parkplatz), Haan  
2 UStd.; 6,- €

### A13012 Haan

## Hilden im Nationalsozialismus

### Stadtführung

Yvonne Appler

„Denn wer sich nicht erinnert, was geschehen ist, der hat auch vergessen was geschehen kann“.

Franz-Walter Steinmeier (Rede zur Gedenkefeier der Opfer des KZs Buchenwald, April 2021)

Was ist in der NS-Zeit in Hilden passiert? Wurden auch Hildener Juden, Kommunisten, Sinti und Roma deportiert? Was geschah in der Reichspogromnacht? Gab es Hilden Zwangsarbeiter? Und wie sah es mit Widerstand aus?

Bei dieser Stadtführung erfahren wir etwas über und erinnern uns an die Vorkommnisse in Hilden während der NS-Zeit.

Sonntag, 14. April 2024, 14.00 - 15.30 Uhr  
Treffpunkt: Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Gerresheimer Str. 20, Hilden, Parkplatz  
2 UStd.; 6,- €

### A13019 Hilden

## Aktuelle Themen - historisch: Mobilität Stadtführung entlang der Hauptstraße



Martin Banniza

Diese neue Stadtführungsreihe nimmt für ihr erstes Thema die Errichtung der Straßenbahnstrecke Benrath - Vohwinkel vor 125 Jahren zum Anlass, sich mit dem Transport von Personen und Waren in früheren Zeiten zu beschäftigen.

Viel zu berichten gibt es von Pferden und Pferdestärken - „et ierschte Auto“ wurde 1895 von Jakob Litsch (1887-1980) gesichtet! Wir beginnen mit Anekdoten rund um die Eisenbahn und staunen über lange Fußmärsche vergangener Generationen - der unsrige führt „nur“ vom Bahnhof bis zur Rathauskurve, der Spur der „Elektrischen“ folgend!

Sonntag, 28. April 2024, 15.00 - 16.30 Uhr  
Treffpunkt: Vor dem Bahnhofsgebäude  
Eisenbahnstraße, Haan  
2 UStd.; 6,- €

### A13025 Haan

## Von Hildens Mitte bis in den Süden

### Stadtführung

Gerhard Wollmann

Ihre Stadtführung beginnt am Bürgerhaus. Vorbei an Gründerzeithäuser, dem Lindenplatz.

Wir schauen uns den Baufortschritt auf dem ehemaligen Albert Schweizer Gelände an. Zum Abschluss kehren wir bei Tillmann ein.

Samstag, 18. Mai 2024, 14.00 - 16.00 Uhr  
Treffpunkt: Vor dem Bürgerhaus, Hilden  
2 ZStd.; 6,- €

### A13029 Hilden

## Kunst und Kneipe - Teil 3

### Stadtführung durch Hilden

Bernd Gemeiner

Wir treffen und am Hauptbahnhof und gehen bis zum Alten Markt...

Samstag, 25. Mai 2024, 15.00 - 16.30 Uhr  
Treffpunkt: Bahnhof Hilden, Bahnhofsallee 5, 40721 Hilden  
Bahnsteig  
2 UStd.; 6,- €

### A13032 Hilden

## Frauengeschichte(n) aus Haan

### Stadtführung

Heidemarie Linke

In der traditionellen Geschichtsschreibung dominieren Berichte über Männer. Doch auch die Frauen haben die Politik und Entwicklung der Städte und Gemeinden mitgestaltet, werden aber nur selten erwähnt.

Bei dieser Führung sollen aber die Frauen der Stadt im Mittelpunkt stehen, ihr Leben und Wirken.

Wir entdecken bei unseren Rundgängen die Geschichten und Begebenheiten von Hausfrauen und Arbeiterinnen, Gastwirtinnen und Ordensschwwestern, Lehrerinnen und Politikerinnen aus unseren Gemeinden. Sie können spannend, lustig oder traurig sein, sind aber immer ein Stück Zeitgeschichte.

Sonntag, 26. Mai 2024, 15.00 - 16.30 Uhr  
Treffpunkt: Alter Kirchplatz Haan, vor dem Eingang zum Hallenbad  
2 UStd.; 6,- €

### A13034 Haan

## Der Hauptfriedhof - Geschichte für die Ewigkeit

### Barrierefreie Führung über den Friedhof

### Kirchhofstraße

Reinhold Brüning

Ein Spaziergang über den Hauptfriedhof ist ein Spaziergang durch die Stadtgeschichte. Vor über 200 Jahren wurde der Hildener Haupt-



friedhof angelegt. Wenn Sie hören und zuhören wollen, werden Sie heute einiges mehr über den Friedhof, die Stadt und ihre Persönlichkeiten erfahren. Der Friedhof als grüne Lunge der Stadt.

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

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

Samstag, 8. Juni 2024, 15.00 - 16.30 Uhr  
Treffpunkt: Hauptfriedhof Hilden, Kirchhofstraße 61  
2 UStd.; 6,- €

## A13037 Hilden

## Begegnungen mit Europa Stadtführung durch die Innenstadt

Martin Banniza



Am Tag der Wahlen zum Europäischen Parlament wollen wir der Frage nachgehen, wann die Bevölkerung des dörflichen Haan zum ersten Mal mit Ereignissen der europäischen Geschichte konfrontiert wurde.

Was geschah im Dreißigjährigen Krieg, wo waren die Besatzungssoldaten nach den beiden Weltkriegen untergebracht?

Wann tauchten die ersten ausländischen Waren auf, wann Kroaten und Schotten?

Wo aß Emil Barth (1900-1958) seine ersten Pommes frites?

Der Rundgang endet am Park Vile d'Eu bzw. Karl-August-Jung-Platz.

Sonntag, 9. Juni 2024, 15.00 - 16.30 Uhr  
Treffpunkt: Alter Kirchplatz Haan, vor dem Eingang zum Hallenbad  
2 UStd.; 6,- €

## A13040 Haan

## STADT(ver)FÜHRUNGEN buchen

## STADT(ver)FÜHRUNGEN in Hilden und Haan Private Stadtführungen nach Wunsch buchen

Die Hildener und Haaner Stadtführer und Stadtführerinnen 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 für bis zu 20 Personen dauert 90 Minuten.

Die Gebühr dafür beträgt 80,- €. Individuelle Absprachen zu Route, Dauer und Inhalten sind möglich.

Anfragen bitte an: Martin Kurth

Tel.: 02103-5005-33

E-Mail: kurth@vhs-hilden-haan.de

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

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

Unsere Stadtführer und Stadtführerinnen sind:

- Martin Banniza M.A.
- Reinhold Brüning
- Bernd Gemeiner
- Heidemarie Linke
- Dr. Gerhard Wollmann
- Yvonne Appler
- Stephanie Wolny

Termin nach Vereinbarung,  
Treffpunkt nach Absprache  
80,- €  
Persönliche Anmeldung erforderlich

## A13050 Hilden

## PRODUKTIONSWEGE

## Tradition trifft Innovation: Führung durch das Unternehmen Credo

Angela Bettina Paffenholz



Seit 100 Jahren steht das Familienunternehmen Credo für Qualität und Innovation im Bereich der Pediküre und Maniküre. Mit einzigartigen Designs und nachhaltiger Produktion hat sich Credo zu einer festen Größe in der Branche etabliert.

Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen und erleben die einzelnen Fertigungsschritte in der Produktion.

An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert. Treffpunkt: Rheinische Straße 36, 42781 Haan, vor dem Haupteingang

Mittwoch, 21. Februar 2024, 11.00 - 12.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
1 ZStd.; 4,- €

## A13102 Studienfahrt



## Blick hinter die Kulissen

### Führung durch das Düsseldorfer Schauspielhaus

Angela Bettina Paffenholz

Nähere Informationen finden Sie unter der Kursnummer A20200

Freitag, 23. Februar 2024, 16.00 - 17.30 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
10,- € (keine Ermäßigung)

#### A20200 Studienfahrt

## Betriebsbesichtigung: Mercedes Benz in Düsseldorf

Sylvia Scholten

Während der Führung durch das Mercedes Benz-Werk Düsseldorf werden Sie Gelegenheit haben, Rohbau und die Montage zu besichtigen.

Film- und Fotoaufnahmen sind innerhalb des Werkes leider nicht erlaubt. Für Besucher gilt außerdem ein Mindestalter von 18 Jahren. Die Besichtigung erfolgt zu Fuß (ca. 5 km Fußweg). Bitte planen Sie aus diesem Grund neben festem, geschlossenem Schuhwerk auch etwas Kondition mit ein.

Die Dauer der Führung ist auf ca. 2,5 Stunden angelegt, sie kann aber bis zu 3 Stunden dauern.

An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert. Es ist leider keine Parkfläche vor dem Werk vorhanden (Lage im Wohngebiet).

Eine Anfahrtsskizze (Anfahrt mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln) senden wir Ihnen auf Anfrage per Mail gern zu.

Treffpunkt: 08:45 Uhr am Werkstor des Mercedes-Benz Werks Düsseldorf, Rather Straße 51, 40476 Düsseldorf.

Montag, 6. Mai 2024, 9.00 - 11.30 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
2,5 ZStd.; 12,- €

#### A13104 Studienfahrt

## FERNSICHTEN/LANDESKUNDE

## Rom - gemeinsam unterwegs in der ewigen Stadt

### Tonbildvortrag

Jürgen Schöps

Der Referent lädt Sie ein zu einem Rundgang durch die Ewige Stadt: ins Antike Rom, zu den Stätten der frühen Christenheit, in den Vatikan mit Petersdom und den vatikanischen Museen, zu den weiteren großen Papstkirchen, den schönsten Plätzen, Brunnen, Palästen und Museen. Auch das unterirdische Rom erfährt einen Besuch.

Mittwoch, 20. März 2024, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 UStd.; 5,- € (Barzahlung vor Ort möglich)  
Bitte melden Sie sich an, damit wir Planungssicherheit haben. Bei sehr geringen Anmeldezahlen kann die Veranstaltung leider ausfallen.

#### A14005 Haan

## Koningsdag 2024 - Feiern Sie mit uns den Königstag! (in niederländischer Sprache) für Teilnehmende ohne Niederländisch-Vorkenntnisse

Tineke Brouwer

Weitere Informationen unter der Kursnummer A47000.

Samstag, 27. April 2024, 10.30 - 14.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
35,- €

#### A47000 Hilden

## Usbekistan - neue Aktualität an der Seidenstraße Tonbildvortrag

Jürgen Schöps

Usbekistan, Vorzeigeland, wenn es um 1001 Nacht geht und das klassische Thema Seidenstraße, erhält momentan durch die Bestrebungen der Volksrepublik China neue Aktualität. Die Chinesen wollen den Handelsweg zwischen Ost und West wieder aufleben lassen. Der Vergleich von damals und heute zeigt interessante Parallelen. Alles zu seiner Zeit berücksichtigt der Tonbildvortrag mit Eindrücken aus der Hauptstadt Taschkent, aus Chiwa, Buchara, Samarkand und Shaxrisabz, der Heimat von Tamerlan.

Mittwoch, 15. Mai 2024, 19.00 - 20.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
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.

#### A14011 Hilden

## Pierogi, Krakauer & Co: Ein Einblick in die Sprache und Kultur Polens in polnischer Sprache

### für Teilnehmende ohne Polnisch-Vorkenntnisse

Alicja Fuchs

Nähere Informationen unter der Kursnummer A48000





Freitag, 7. Juni 2024, 18.00 - 21.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
35,- €

**A48000 Hilden**

## Midsommar 2024 - Schwedisches Sommerfest in Hilden in schwedischer Sprache für Teilnehmende ohne Schwedisch-Vorkenntnisse

Petra Lyon

Nähere Informationen unter Kursnummer A47203.

Samstag, 22. Juni 2024, 11.00 - 14.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
39,- €

**A47203 Hilden**

## FINANZEN UND RECHT

### Frauen & Finanzen - Teil 1

Carolin Gontard

Frauen kümmern sich noch immer zu wenig um ihre Finanzen. Altersarmut ist weiblich. Diese und ähnliche Aussagen hört und liest man immer wieder. Und leider sind sie richtig. Wir ändern das gemeinsam. An einem Nachmittag beschäftigen wir uns mit den Themen Rente, Altersvorsorge und Möglichkeiten der Geldanlage. Auch wenn die Rente vielleicht noch weit weg ist, ist es sinnvoll sich einmal einen Überblick zu verschaffen, ob und wie viel Altersrente einem zusteht. Auch wer viele Jahre fleißig gearbeitet hat, bekommt oftmals nur einen geringen Betrag, der nicht ansatzweise zum Leben im Alter reicht. Aber welche Möglichkeiten gibt es hier vorzusorgen und die Rentenlücke zu schließen? Fakt ist, wer sich mit einer zeitgemäßen Geldanlage beschäftigt, kommt an den Kapitalmärkten nicht vorbei. Diese zu verstehen und für sich zu nutzen, stellen sich die meisten von uns als zu fern, kompliziert und als unlösbares Rätsel vor und befassen sich demnach gleich gar nicht damit. Wir tun es. Ziel der Veranstaltung ist es, Frauen ans risikoarme Investieren heranzuführen und das Missverständnis aus dem Weg zu räumen, dass es langwierig und kompliziert ist sich damit zu befassen. Der Nachmittag richtet sich an alle Frauen, die Interesse haben sich mit ihren Finanzen und ihrer Vorsorge zu beschäftigen, unabhängig von Alter und Einkommen.

Samstag, 24. Februar 2024, 9.30 - 12.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
4 UStd.; 24,- € (max. 50 % Ermäßigung)

**A14152 Hilden**

### Frauen & Finanzen - Teil 2

Carolin Gontard

Aufbauend auf den geschaffenen ETF Grundlagen aus der Veranstaltung „Frauen & Finanzen Teil 1“, beschäftigen wir uns vorrangig mit der ETF-Auswahl, bei der steuerliche Aspekte auch eine Rolle spielen. Welcher ETF ist der richtige für mich? Welche Auswahlkriterien gibt es und worauf muss ich achten? Anhand eines Entscheidungsfahrplans besprechen wir die einzelnen Auswahlkriterien und schaffen so eine komplette Transparenz über das Produkt ETF und die Investitionsentscheidung. Diese kann mit dem vermittelten Wissen danach direkt umgesetzt werden.

Der Nachmittag richtet sich an alle Frauen, die sich näher mit ETFs beschäftigen bzw. ihren ersten Kauf tätigen möchten. Eine Teilnahme am Vorgängerkurs A14152 ist sinnvoll aber nicht verpflichtend.

Samstag, 2. März 2024, 9.30 - 12.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
4 UStd.; 24,- € (max. 50 % Ermäßigung)

**A14153 Hilden**

### Webinar: Investieren in Kryptowährung Für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnisse

Hartmut Nehme

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen. Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren. Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

- Vorstellung der Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen
- Unterscheidungsmerkmale von Kryptowährungen
- Technologische Grundlagen der neueren Kryptowährungen
- Unterscheidung Coins versus Token
- Verschiedene Anlagemöglichkeiten in Kryptowährungen
- Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering)
- Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending)
- Staking als Alternative zu Lending
- Vorstellung von Handelsplattformen für Kryptowährungen
- Zugang zu Informationen über Kryptowährungen

Die Zoom-Zugangsdaten erhalten Sie im Vorfeld der Veranstaltung per Mail.

Montag, 26. Februar 2024, 18.30 - 21.00 Uhr  
online-Angebot;  
2,5 ZStd.; 18,- €

**A14155 Hilden**

### Das „Anlage-ABC“

Sie möchten Geld investieren und/oder für das Alter vorsorgen



und können sich zwischen den vielen möglichen Optionen, von der Immobilie über Wertanlagen und Aktien bis hin zu spekulativen Kryptowährungen nicht entscheiden? In dieser dreiteiligen Reihe zeigt Jörg Fahnenstich Ihnen die Grundlagen verschiedener Investments auf und welche Vor- und Nachteile sie bieten. Natürlich wird ausgiebig auf Ihre Fragen eingegangen.

Wir empfehlen die Buchung der gesamten Reihe unter der Kursnummer A14164 für 69,-€, die drei Unterrichtseinheiten können aber für 29,-€ je Veranstaltung auch einzeln gebucht werden.

Bei den Vorträgen wird nicht für bestimmte Broker geworben und es werden keine Anlageempfehlungen ausgesprochen. Ebenso findet keine persönliche Beratung statt.

## Einstieg in die Geldanlage und Kostenoptimierung

Jörg Fahnenstich

Samstag, 20. April 2024, 10.00 - 12.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 ZStd.; 29,- €

**A14160 Haan**



## Einstieg in die Welt der Alternativen Investments

Jörg Fahnenstich

Samstag, 27. April 2024, 10.00 - 12.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 ZStd.; 29,- €

**A14161 Haan**



## Einstieg in den Börsenmarkt

Jörg Fahnenstich

Samstag, 4. Mai 2024, 10.00 - 12.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 ZStd.; 29,- €

**A14162 Haan**



## AUF NUMMER SICHER

## Einbruchschutz - Sicherheit in den eigenen vier Wänden in Kooperation mit der Europa-Union-Haan

Lars Hannappel

Winterzeit ist Einbruchzeit - oder? Kommen die Einbrecher eher nachts oder eher am Tage? Der technische Fachberater Lars Hannappel von der Kreispolizeibehörde Mettmann gibt Aufschluss über



diese und andere Zahlen und Fakten zu Einbrüchen.

Es werden die Arbeitsweisen der Einbrecher und die Schutzmöglichkeiten vor Einbruch vorgestellt (mechanisch, elektronisch, Anwesenheitssimulation).

Bei dem Vortrag handelt es sich um ein Beratungsangebot „Einbruchschutz“ der Kreispolizeibehörde Mettmann.

Donnerstag, 29. Februar 2024, 15.00 - 17.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 ZStd.; gebührenfrei

**A14225 Haan**

## WOHNEN UND GARTEN

## Anlage eines Kies-, Mager- bzw. Schotterbeetes

Anja Berger

Diese Art von Beet hat nichts mit den „Gärten des Grauens“ zu tun. Es gibt viele schöne, heimische und insektenfreundliche Stauden, die in einem mineralischen mageren Boden sich wohl fühlen und absolut trockenheitsverträglich sind. Wie so ein Beet angelegt wird und welche Pflanzen sich dafür eignen ist Thema dieses Vortrages. Anja Berger ist Gärtnermeisterin aus Solingen.



Mittwoch, 10. April 2024, 18.30 - 20.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
2 ZStd.; 16,- € (max. 50 % Ermäßigung)

**A15012 Hilden**

## Färberbeet - Entstehung einer Farbpalette - Mitmachaktion für die ganze Familie in Kooperation mit dem Wilhelm-Fabry-Museum

Katja Preuß-Reisdorf

Die Künstlerin Katja Preuß-Reisdorf gestaltet gemeinsam mit Klein und Groß ein Färberbeet im Wilhelm-Fabry-Museum. In dem Beet werden Nutzpflanzen angepflanzt, die bis zum Spätsommer herangewachsen und geerntet werden. Aus den geernteten Pflanzen wird Farbe zum Malen gewonnen.

Donnerstag, 16. Mai 2024, 17.00 - 18.00 Uhr  
Wilhelm-Fabry-Museum, Benrather Str. 32a, Hilden, Fassraum  
1 ZStd.; 5,- € (max. 50 % Ermäßigung)

**A15013 Hilden**

## Bewässerung und Wassereinsparung im Garten

Anja Berger

Die Sommer werden immer trockener. Viele unserer geliebten Pflanzen kommen damit nicht mehr zurecht. Wie Sie ressourcenschonend





gießen bzw. was Sie im Garten tun können, um überhaupt weniger gießen zu müssen, ist Thema dieses Vortrages. Bodenverbesserung und Mulchen helfen beim Gießmanagement. Zum Schluss werden noch ein paar sehr trockenheitsverträgliche Pflanzen vorgestellt. Anja Berger ist Gärtnermeisterin aus Solingen.

Samstag, 25. Mai 2024, 14.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 ZStd.; 16,- € (max. 50 % Ermäßigung)

**A15014 Hilden**

## ZWISCHENMENSCHLICHES

### Impulsvortrag: Ohne Konflikte geht es leider nicht

#### MEDIATION - ein Verfahren zur Streitschlichtung

Sigrid Ziarek

Konflikte gehören zum Leben. Genauso wie Lösungen. Wenn es den streitenden Parteien nicht gelingt, zu einer gemeinsamen Lösung zu gelangen, verhilft das systematische Verfahren der MEDIATION zu einem Interessenausgleich. Der Konflikt kann sich im privaten Umfeld abspielen oder im betrieblichen Zusammenhang stehen. In der Kommunikation mit der Mediator\*in erreichen die Kontrahenten Schritt für Schritt ein gemeinsames Ziel, das genau zu ihnen passt.



Donnerstag, 02.05.2024  
19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 UStd.; 19,- € (max. 50 % Ermäßigung)

**A16025 Haan**

### Online-Angebot: Flirten, daten und verlieben

Niklas Düllings

Sie kommen aus einer langen Beziehung und sind plötzlich wieder Single? Sie möchten sich neu verlieben, aber wissen nicht wo oder wie sie jemand passenden kennenlernen können? Sie wünschen sich eine glückliche Beziehung, aber aus irgendwelchen Gründen funktioniert es nicht so richtig? Dann ist der Flirt-Vortrag mit unserem Experten genau das Richtige für Sie:

- Selbstwertgefühl stärken und Hemmungen verlieren
- Charismatische und anziehende Ausstrahlung entwickeln
- In verschiedenen Alltags-Situationen erfolgreich in Kontakt kommen
- Ungezwungen flirten, Interesse wecken und Dates bekommen
- Tipps zum Online-Dating
- Beim ersten Date begeistern, sodass Ihr Date Sie wiedersehen möchte

Das und mehr erwartet Sie in diesem Vortrag. Der Dozent, Niklas Düllings, ist seit über 10 Jahren hauptberuflich als Flirt- und Dating-coach tätig. Die Konzepte sind psychologisch fundiert und haben sich bereits bei über 1.000 Klienten in der Praxis bewährt. Statt allgemeingültiger Ratschläge, bekommen Sie konkret umsetzbare Tipps.

Mittwoch, 17.04.2024  
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr  
online-Angebot;  
2 UStd.; 10,- € (max. 50 % Ermäßigung)

**A16028 Haan**

## AUSTAUSCH

### Buddhistischer Gesprächskreis

Bork Drewer

Nähere Informationen in der Rubrik „Glaubensfragen“.

3 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 31. Januar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
6 UStd.; 27,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 5 / Max. 7 Teilnehmende

**A11203 Hilden**

### Gesprächskreis für Männer ab 50

Matthias Dohmen

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

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

mittwochs, 07.02.2024, 21.02.2024, 06.03.2024, 20.03.2024,  
17.04.2024, 15.05.2024, 29.05.2024, 12.06.2024, 26.06.2024,  
jeweils 15.00 - 17.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
18 ZStd.; 58,- € (max. 50 % Ermäßigung)

**A16100 Hilden**

### Wann, wenn nicht jetzt!

#### Gesprächskreis für Frauen ab 60 zwischen Berufstätigkeit und Familienarbeit, zwischen Ruhestand und neuem Aufbruch

Anne Grefer

Frauen ab 60 erleben eine Lebensphase des Wandels, in der sie vor Veränderungen in ihren sozialen Bezügen und im Hinblick auf ihre weitere Lebensplanung stehen. Die Familienphase ist abgeschlossen, die Erwerbstätigkeit wird bald enden oder ist beendet, und es bleibt endlich mehr Zeit für die eigenen Interessen und Bedürfnisse. Wenn Sie Lust und Interesse haben, Ihr bisheriges Lebenswerk zu reflektieren und auf der Grundlage Ihrer Erfahrungen und Ressourcen neue Weichen für den neuen Lebensabschnitt zu stellen, ha-



ben Sie in dieser Gruppe die Möglichkeit, andere Frauen kennenzulernen und aktuelle wie persönliche Themen zu besprechen. Im Austausch mit anderen Frauen können Sie Bilanz ziehen, sich neu orientieren und perspektivisch Ihre eigenen Pläne entwerfen.

Sie werden auf der Grundlage eines respektvollen und offenen Umgangs miteinander Zeit und Gelegenheit haben, andere Sichtweisen im Gespräch mit anderen Frauen zu gewinnen und sich weiter zu entwickeln, indem Sie gemeinsam über die Themen der jeweiligen Treffen bestimmen.

montags, 19.02.2024, 04.03.2024, 18.03.2024, 15.04.2024, 29.04.2024, 13.05.2024, 27.05.2024, 10.06.2024, 24.06.2024, jeweils 15.00 - 16.30 Uhr

VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7  
18 UStd.; 66,- €

Kleingruppen-Angebot:  
Min. 8 / Max. 10 Teilnehmende

**A16103 Haan**

### Treffpunkt zweites Wohnzimmer: Erfolgreich Gespräche führen, aber wie?

Edith Rüdell

Wollen wir erfolgreich und auf Augenhöhe miteinander reden, so erfordert das eigene Klarheit und Einfühlungsvermögen für unser Gegenüber. Aber das ist leichter gesagt als getan. Für unseren Gesprächspartner schwingen neben der Sachebene auch die Beziehungsebene und unsere eigene Befindlichkeit mit, können sich offene oder verdeckte Appelle verstecken. Diese Ebenen aufzudecken gilt es. Hilfen bietet das „Vier Ohren/vier Mäuler Modell“ von Friedemann Schulz von Thun, es steht im Mittelpunkt dieses Workshops.

Freitag, 23.02.2024,  
10.00 - 12.15 Uhr

Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden  
3 UStd.; 5,- €

**A16110 Hilden**

### Treffpunkt zweites Wohnzimmer: Straßensperren in der Kommunikation oder „Stimmt die Chemie zwischen uns?“

Edith Rüdell

Neben verbalen Straßensperren in der Kommunikation spielt unsere Körpersprache eine ausschlaggebende Rolle. Wir reden dann oft davon „Zwischen uns stimmt die Chemie einfach“ oder aber auch „Zwischen uns stimmt die Chemie einfach nicht“. Welche Rolle der Ton spielt, in dem wir sprechen, wie bedeutend Körperhaltung, Gestik und Mimik für die „Chemie“ sind, ist ein wichtiges Thema in diesem Workshop.

Freitag, 19.04.2024,  
10.00 - 12.15 Uhr

Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden  
3 UStd.; 5,- €

**A16111 Hilden**

### Treffpunkt zweites Wohnzimmer: Gewonnene Jahre - erfüllte Jahre?

Edith Rüdell

Wir werden immer älter, aber wie steht es mit der Lebensqualität? Wichtige Hinweise zu einem gelingenden Leben im Alter bieten hier neuere Erkenntnisse aus der Wissenschaft.

Welche Faktoren tragen im steigenden Alter zu unserem Wohlbefinden bei? Wie kann man erfolgreich veränderten Fähigkeiten und Bedürfnissen begegnen? Welche Modelle dazu gibt es? Erste Antworten auf diese Fragen sind Themen in diesem Workshop.

Freitag, 24.05.2024,  
10.00 - 12.15 Uhr

Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden  
3 UStd.; 5,- €

**A16112 Hilden**

## PHILOSOPHIE & PHILOSOPHISCHES CAFÉ

### Philosophischer Treffpunkt: Lust auf Denken im Dialog mit anderen Menschen in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenen- bildung Hilden

Ralf Combächer

Sind wir nicht alle „philosophisch“, wenn wir in Momenten der Stille über das Woher? Wozu? und Wohin? unseres Lebens nachdenken - in Zeiten von Glück, aber auch in Zeiten von Angst, Sorgen und Leid angesichts persönlicher und politischer Krisen?

Wie wäre es, wenn wir dies nicht allein täten, sondern zusammen mit anderen Menschen? Was gewinnen wir, wenn wir die Einladungen von philosophischer und spiritueller Seelsorge zu einem guten und erfüllten Leben ernsthaft prüfen?

Der Philosophische Treffpunkt bietet Ihnen Gelegenheit, dies ohne philosophische Vorkenntnisse zu tun und vertraut lediglich auf Ihre Bereitschaft zu freimütigem Austausch über Impulse, die westliche und östliche Philosophie anbieten.

Der Dozent ist Lehrer i. R., philosophischer Praktiker, Mitglied im Berufsverband für Philosophische Praxis (BPP) und der Internationalen Gesellschaft für Philosophische Praxis (IGPP).

6 x dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr  
Beginn: 5. März 2024

Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
16 UStd.; 64,- €

**A17050 Hilden**

### Hass und Feindschaft - Vorböten der Barbarei

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Ralf Combächer

Wer Politik und Medien aufmerksam verfolgt, spürt, wie Hass und Feindschaft das politische und kulturelle Klima vergiften. Schnell ist ausgemacht, wer Freund und wer Feind ist. Wer wie Frau Baerbock





Russland „ruinieren“ will, sieht in Russland die Verkörperung des Bösen. Selbst die russische Kultur bleibt vom Bannstrahl nicht verschont. Orchester streichen Tschaikowski von ihrem Spielplan. Wer von der „Tyrannei der Ungeimpften“ (Montgomery) spricht, schürt den Hass der Mehrheit auf eine Minderheit, die sich nicht anpassen will und deshalb ausgegrenzt und sanktioniert werden muss. Wer von der Tyrannei der „alten, weißen Männer“ spricht, stempelt Menschen zu Sündenböcken. Krieg in den Köpfen hat in der Geschichte immer zu kollektiven Gewaltausbrüchen und Krieg, letztlich zur Barbarei geführt. Woher kommt dieser Hass? Wer schürt ihn zu welchem Zweck? Welcher dunkle Bodensatz aus der Geschichte wird nach oben gespült? Welche Rolle spielt Angst? Und schließlich: Wie können Menschen wieder streiten, ohne sich psychisch und physisch zu vernichten?

Mittwoch, 20.03.2024, 19.00 - 21.15 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
3 UStd.; 8,- € (max. 50 % Ermäßigung; Kasse vor Ort, wegen  
begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

**A17053 Hilden**

### „Muße ist die Schwester der Freiheit“ (Aristoteles) in Kooperation mit der Evangelischen Erwach- senenbildung Hilden

Ralf Combächer



Muße - ein altmodisches Wort! Klingt es nicht nach Faulenzerei, Mü-  
ßiggang, Schmarotzertum?

Seit dem Beginn der Industriegesellschaft sind wir gehalten, aktiv,  
produktiv, effizient, mit anderen Worten geschäftig zu sein. Das eng-  
lische Verb „to be busy“ wird als Nomen zu business im Sinne einer  
Tätigkeit, mit der man Geld verdient und gesellschaftlichen Status  
erwirbt. Auch das Lernen und Lehren in der Schule hat den Impera-  
tiven Effizienz und Output Folge zu leisten. Inzwischen hat sich  
die Geschäftigkeit auch im Freizeitbereich ausgebreitet. Pausenlose  
Ablenkung und Zerstreuung mit Hilfe der digitalen Medien sind zur  
Regel geworden.

Wie kann es sein, dass unter dem wahren aktiven Leben (vis activa)  
genau das Gegenteil gemeint ist? Ein Leben in der Abwendung von  
Geschäftigkeit, ein Leben in der Stille, der zweckfreien Kontemplati-  
on, in der Muße? Welche Freiheit und welche Erkenntnisse über uns  
selbst gewinnen wir, wenn wir von Zeit zu Zeit die Seele baumeln  
ließe, also nicht geschäftig und aktiv im Sinne von produktiv und  
effizient wären?

Was könnte mehr Muße für heranwachsende Kinder und Jugendli-  
che bedeuten?

Donnerstag, 25.04.2024  
jeweils 19.00 - 21.15 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
3 UStd.; 8,- € (max. 50 % Ermäßigung; Kasse vor Ort, wegen  
begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

**A17057 Hilden**

## FORTBILDUNGEN FÜR TAGESELTERN

In dieser Rubrik finden Sie Fortbildungsveranstaltungen für Ta-  
geseltern zu unterschiedlichen Themen. Sie können sich für alle

hier beworbenen Fortbildungen bei Ihrem zuständigen Jugend-  
amt erkundigen, ob die Teilnehmergebühr (gegebenenfalls an-  
teilig) erstattet wird.

### Fortbildung für Tageseltern: Kollegiale Ber- atung in Kooperation mit der Evangelischen Erwach- senenbildung Hilden

Katrin Boes

Die Begleitung, Betreuung und Förderung von Kindern in der Kinder-  
tagespflege stellt Tageseltern täglich vor neue Herausforderungen.  
Oft fühlen sie sich damit allein gelassen. Doch das muss nicht sein.  
Der Austausch miteinander, gegenseitige Ideen, die bereichern, Ver-  
netzung und fachliche Informationen zur Arbeitssicherung - all dies  
bietet diese Fortbildung. Mit der Methode der kollegialen Beratung  
profitieren Tageseltern persönlich und sehr individuell von diesem  
Angebot.

dienstags, 06.02.2024, 05.03.2024, 09.04.2024, 07.05.2024,  
04.06.2024,  
jeweils 19.00 - 21.15 Uhr  
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke  
Kölner Straße, Hilden  
15 UStd.; 180,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 9 Teilnehmende

**A18030 Hilden**

### Fortbildung für Tageseltern: Kinder- schutz In Kooperation mit der Evangelischen Erwach- senenbildung Hilden

Katrin Boes



Schau hin! Hör hin! Und sprich darüber. Auch in der Tagespflege.  
Nicht alles sieht so aus, wie es sich anhört, aber mit wem kann ich  
sprechen? Welche Schritte muss ich gehen und wie beobachte ich  
richtig? Lassen Sie uns gemeinsam beobachten, dokumentieren und  
die ersten Schritte gehen.

Mittwoch, 13.03.2024  
jeweils 19.00 - 21.15 Uhr  
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke  
Kölner Straße, Hilden  
2,25 ZStd.; 36,- €

**A18032 Hilden**

### Fortbildung für Tageseltern: Gesunde Ernährung und Tipps beim Umgang mit Lebensmitteln für Kleinkinder in Kooperation mit der Evangelischen Erwach- senenbildung Hilden

Peter Witzki



Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht neben der Ernährungspyra-  
mide ein elementarer Umgang mit Lebensmitteln, welcher neben der



Gesundheit auch hygienische Aspekte beleuchtet. Auch die Vermeidung von Unfällen bei der Gabe der Speisen (Verschluckungsgefahr) wird ein Thema sein. Gern können die Teilnehmer:innen auch ihre eigenen Fragen zur Ernährung in ihrer Kindertagespflegestelle mitbringen.

Montag, 18.03.2024, 19.00 - 21.15 Uhr  
Ev. Familienzentrum an der Erlöserkirche,  
Martin-Luther-Weg 3  
2,25 ZStd.; 36,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 9 Teilnehmende

**A18034 Hilden**

es auch kein Richtig oder Falsch - es soll einfach Ihnen und den Kindern Freude machen!

Montag, 10.06.2024, 19.00 - 21.15 Uhr  
Ev. Familienzentrum an der Erlöserkirche,  
Martin-Luther-Weg 3  
2,25 ZStd.; 36,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 9 Teilnehmende

**A18040 Hilden**

## LERNPATEN & LEIHGROBELTERN

### Fortbildung für Tageseltern: Entwicklungspsychologie - Entwicklungsprobleme erkennen und dokumentieren in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden



Maren Aktas

Kinder entwickeln sich unterschiedlich, manche schneller, andere langsamer. Auch unterschiedliche Charaktere und Temperamentszüge zeigen sich früh. Das ist normal. Aber manchmal fallen Entwicklungsbesonderheiten auf, die Sorgen machen und bei denen man sich fragt, ob möglicherweise ein Eingreifen erforderlich ist. Manchmal kann es sinnvoll sein, die Eltern unmittelbar anzusprechen, manchmal ist es besser, das Kind zunächst weiter gut zu beobachten. Auf jeden Fall müssen die Beobachtungen gut dokumentiert werden.

An diesem Abend werden wir gemeinsam überlegen (und erproben), was bei der Beobachtung und Dokumentation von Entwicklungsauffälligkeiten wichtig ist. Bringen Sie Ihre Fragen mit!

Donnerstag, 25.04.2024, 19.00 - 21.15 Uhr  
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke  
Kölner Straße, Hilden  
2,25 ZStd.; 36,- €

**A18038 Hilden**

### Fortbildung für Tageseltern: Singen im Alltag von Anfang an Singen macht glücklich, fit und schlau! in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden



Gabriele Kopf

Schon die Kleinsten haben große Freude am gemeinsamen Singen und Bewegen. Sie sind fasziniert von Liedern, Sing- und Fingerspielen.

Singen ist gesund und eine frühe musikalische Förderung, kann die Persönlichkeit unserer Kinder nachhaltig positiv beeinflussen! Singen sorgt für emotionale Ausgeglichenheit, fördert das Sprachgefühl und das Zuhören, vermittelt Geborgenheit und Lebensfreude, und stärkt Bindung und Gemeinschaftsgefühl.

Dieser Abend möchte Sie ermutigen, das Singen mehr und mehr ganz selbstverständlich in die alltäglichen Situationen mit den Kindern einzubinden. Dafür brauchen Sie nicht musikalisch begabt zu sein. Wir werden ganz unterschiedliche Möglichkeiten ausprobieren, ein wenig Rhythmus und Melodie in den Alltag zu bringen. Hier gibt

### 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 Schüler/innen beim Erlernen der deutschen Sprache.

Was wird von Ihnen erwartet?

- Freude an der Arbeit mit Kindern
  - Offenheit und Vorurteilslosigkeit, auch bei schwierigen familiären Verhältnissen
  - Durchhaltevermögen und Geduld
  - Bereitschaft zur Fortbildung
  - Eine pädagogische Vorbildung ist nicht erforderlich.
- Weitere Informationen unter: [www.lernpaten-hilden.de](http://www.lernpaten-hilden.de)

Ansprechpartner für den Erstkontakt und vertiefende Informationen: Detlef Recha, Tel. 02103-64011, E-Mail: [recha@lernpaten-hilden.de](mailto:recha@lernpaten-hilden.de)  
Jonas Heinzmann, Stadtbibliothek Hilden, Tel. 02103-721311, E-Mail: [jonas.heinzmann@hilden.de](mailto:jonas.heinzmann@hilden.de)

Termine nach Anfrage,  
Stadtbücherei Hilden;  
gebührenfrei

**A18126 Hilden**

### Leih-Großeltern-“ Führerschein“

in Kooperation mit dem Stellwerk Stadt Hilden - Büro für Familie und Bildung - und der Arbeiterwohlfahrt, Ortsverein Hilden

Barbara Himmelsbach / Thomas Körblein

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

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

Dann haben Sie gute Voraussetzungen, Leihgroßmutter oder -vater



zu werden.

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

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

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

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

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

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

Arbeiterwohlfahrt (AWO), Ortsverein Hilden, Robert-Gies-Haus  
Heike Cremerius  
Clarenbachweg 7, 40724 Hilden  
Tel. 02103 - 81 07  
robert-gies-haus@awo-hilden.de

oder

Stellwerk Hilden - Büro für Familie und Bildung  
Kirsten Max  
Bürgerhaus, 1. Etage, Zimmer 12, Mittelstraße 40  
Tel. 02103 - 72 504  
kirsten.max@hilden.de

Eine Anmeldung über die VHS ist nicht möglich!

Freitag, 12. April 2024, 16.00 - 19.00 Uhr  
Samstag, 13. April 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
Freitag, 19. April 2024, 16.00 - 19.00 Uhr  
Freitag, 26. April 2024, 16.00 - 19.00 Uhr  
Samstag, 27. April 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
Bürgerhaus Hilden, Mittelstr. 40, Cafeteria, Hilden  
12,5 ZStd.; gebührenfrei  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 9 Teilnehmende

**A18410 Hilden**



## KUL-TOUREN

**Blick hinter die Kulissen**  
**Führung durch das Düsseldorfer Schauspielhaus**

Angela Bettina Paffenholz

Wagen Sie den berühmten Blick hinter die Bühne. Entdecken Sie den Backstagebereich im Düsseldorfer Schauspielhaus, erfahren Sie, wo die Schauspieler\*innen sich umziehen, wo die Kostüme hergestellt werden, wie Theaterblut riecht und schmeckt. Wir gehen überall hin, wo sonst nur die Mitarbeiter\*innen Zugang haben: Auf, über, neben und unter die zweitgrößte Bühne Deutschlands.

Bitte beachten Sie, dass Sie für die Führung gut zu Fuß sein sollten, auch über viele Treppenstufen hinweg.

Treffpunkt: Gustaf-Gründgens-Platz 1, 40211 Düsseldorf, vor dem Haupteingang

Freitag, 23. Februar 2024, 16.00 - 17.30 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
2 UStd.; 10,- € (keine Ermäßigung)

**A20200 Studienfahrt**

## BILDENDE KULTUR

**Webinar: Was macht KI mit der Kunst, und umgekehrt, Kunst mit KI?**

Pamela C. Scorzin

Kann KI Kunst? Pamela C. Scorzin diskutiert anhand von aktuellen Beispielen den Einfluss von Künstlicher Intelligenz auf die zeitgenössische künstlerische Praxis und Kreativszene. Dabei werden u. a. Fragen zur künstlerischen Autorschaft, Authentizität und Originalität, Ko-Kreativität und Kollaboration im Netzwerk von menschlichen und nicht-menschlichen Akteuren sowie zur Ästhetik der neuen technisierten Produktionen aufgeworfen.

Prof. Dr. Pamela C. Scorzin M. A. ist Kunsttheoretikerin und Kritikerin (AICA-Mitglied), Professorin für Kunstwissenschaft und Prodekanin des Fachbereichs Design der Fachhochschule Dortmund. Für das KUNSTFORUM International war sie zuletzt als Gastherausgeberin und Autorin der Themenbände „AI Art: Kann KI Kunst? Neue Positionen und technisierte Ästhetiken.“ (2021) und „Mixed Realities. Neue Wirklichkeiten in der Kunst“ (2023) tätig. Sie forscht, arbeitet und lebt in Dortmund, Mailand und Los Angeles.

Unsere Webinare finden in Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen statt und laufen mit dem Video-Conferencing-System edudip. edudip funktioniert browserbasiert ohne Download einer Software. Sie benötigen keine Kamera und kein Headset. Den Zugangslink schicken wir Ihnen vor Veranstaltungsbeginn zu.

Dienstag, 5. März 2024, 19.00 - 20.00 Uhr  
online-Angebot;  
1 ZStd.; 7,50 € (keine Ermäßigung)  
Anmeldung erforderlich

**A20500****Kunst und Künstler im öffentlichen Raum in Hilden**

Gerhard Wollmann



Schaut man sich in Hilden um, trifft man immer wieder auf Kunst im öffentlichen Raum. Wäre es nicht auch mal interessant zu erfahren, welche Künstler sie geschaffen haben? In diesem Vortrag betrachten wir zunächst das Kunstwerk. Dann erfahren wir mehr über den jeweiligen Künstler. Auf diese Weise neugierig geworden, lernen wir auch andere seiner Arbeiten sowie seinen künstlerischen Stil kennen. Die Präsentation führt uns schließlich auch an andere Ausstellungsorte seiner Werke.

Mittwoch, 6. März 2024, 19.00 - 20.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 UStd.; 8,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A20600 Hilden**

## THEATER

**Familienbiografisches Theater**  
**Deine Geschichte - Deine Szene**

Nina Köhler



In dieser Workshopreihe erleben Sie die spannendste Geschichte, die es gibt: Ihre eigene. Authentische (Lebens)Geschichten sind die Grundlage der Szenenerarbeitung. Die Szenen können ernst, humorvoll, laut, leise, kreativ und künstlerisch dargestellt werden. Hier geht es um den Prozess, der beim Spielen entsteht. Jeder Teilnehmende findet die Rolle, die zu ihm/ihr passt, den Platz, der sich gut anfühlt, und die Geschichte, die gespielt werden will. Beim Theaterspielen ist der Weg das Ziel. Alle, die bei dem Projekt mitmachen, wissen am Anfang nicht, was am Ende des Workshops erarbeitet ist. Jede/r hat sich jedoch mit einem Teil seines/ihrer Familiensystems intensiv beschäftigt und neue Ebenen dieses Biografie-Puzzleteils entdeckt. Von einer öffentlichen Aufführung sehen wir ab. Falls Interesse an einer fortlaufenden Theatergruppe besteht, kann man gemeinsam entscheiden, ob man zukünftig Bühnenluft schnuppern möchte.

5 x samstags, 10.30 - 13.30 Uhr  
Beginn: 3. Februar 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
20 UStd.; 89,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A20800 Haan**

## LITERATUR

**Paula Modersohn-Becker (1876-1907), Leben und Werk****Ich bin Ich****in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden**

Elke Nußbaum

Das Evangelische Erwachsenenbildungswerk und die VHS Hilden-Haan laden am Donnerstag, 07.03.2024 um 19:30 Uhr anlässlich





des Weltfrauentags am 8. März zu einem Vortrag über die Malerin Paula Modersohn-Becker ein. Die schwülen Bilder des Fin de Siècle interessierten sie nicht, auch mit den Rollenangeboten für höhere Töchter konnte sie nicht viel anfangen. Paula Becker aus Bremen wollte weder Vamp noch Gouvernante werden, auch keine Emanze und schon gar nicht eine Treibhauspflanze mit Aussicht als Heimchen am Herd. Sie erklärte immer wieder: „Ich will etwas schaffen, was ich selbst bin, von innen heraus!“ Als 1906 die Ehekrise mit Otto Modersohn herzerreißend wurde, schrieb sie an ihren Freund Rainer Maria Rilke: „Ich bin Ich, und hoffe es immer mehr zu werden.“ Sie hatte nur 31 Jahre Zeit für dieses Vorhaben.

Donnerstag, 7. März 2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden  
1,5 ZStd.; 6,- € (Barzahlung vor Ort möglich, keine Ermäßigung)

**A21070 Hilden**

## Literarischer Salon Haan

### Marion Poschmann: Chor der Erinnern in Kooperation mit der Stadtbücherei Haan

Ina Schubert

In diesem Roman voller tiefer und bewegender Einsichten entführt die Autorin mit viel Gespür und einer eigenen literarischen Sprache den Leser in die Gefühlswelt der Protagonistin, in deren Alltag es zu einer unheimlichen Häufung von unerklärlichen Zufällen kommt. Dabei verknüpft Marion Poschmann Naturskizzen mit mystischen Bildern und Reales mit Absurdem. Dadurch entsteht ein dunkel-schönes Prosawerk, das sich eingehend zu studieren lohnt. Dieses Leitmotiv wird uns in diesem Semester zu interessanten Diskussionen einladen.

ISBN: 978-3-518-43141-2, Suhrkamp Verlag GmbH; 23,00 €.

10 x montags, 05.02.2024, 19.02.2024, 04.03.2024,  
18.03.2024, 08.04.2024, 29.04.2024, 06.05.2024, 27.05.2024,  
03.06.2024, 17.06.2024, jeweils 19.30 - 21.00 Uhr  
Stadtbücherei Haan, Neuer Markt 17, Haan (Seiteneingang)  
20 UStd.; 107,- € (keine Ermäßigung)

**A21200 Haan**

## 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, 16.00 - 17.30 Uhr  
Beginn: 30. Januar 2024  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
20 UStd.; 23,- € (keine Ermäßigung)

**A23002 Hilden**

## MALEN UND ZEICHNEN

### Zeichnen lernen

#### für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Boris Pahlow

Möchten Sie sich kreativ ausdrücken können, Ihr individuelles Bild schaffen von den Dingen, die Ihnen wichtig sind? Hier können Sie das Zeichnen lernen. Grundlegendes erfahren wie Linienführung, Perspektive, Licht und Schatten. Der Dozent unterstützt Sie, Ihren eigenen Stil auszuarbeiten. Jeder arbeitet nach seinem Tempo. Wir zeichnen gemeinsam an einem Motiv oder auch jeder für sich etwas Organisches, Technisches oder Persönliches. Wissend, wir sind keine Meister, die vom Himmel fallen, nehmen wir uns dennoch der Herausforderung an und freuen uns über kleine und große Schritte. Bitte bringen Sie mit: 1 Zeichenblock DIN A3 oder 30 x 40 cm, Bleistift Stärke 2B, 4B sowie ein Smartphone mit QR-Code-Reader. Über weiteres Material wird im Laufe des Kurses informiert.

6 x montags, 19.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 29. Januar 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
12 ZStd.; 75,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A23003 Haan**

### Zeichnen und Skizzieren lernen in der Landschaft um Haan-Gruiten



Boris Pahlow

Zeichnen unter freiem Himmel: Wir wollen uns in die Landschaft begeben und zeichnen. Und zwar hier in unserer Region. Dort, wo sich Hügel berühren und Landschaftslinien kreuzen. Als ob wir einen Wanderweg entlang gehen, sind wir gerüstet mit leichtem Klappstuhl, Block, Unterlage und Zeichenstifte. Wir gehen gemeinsam auf unsere eigene Motivsuche. Jeder arbeitet nach seinem Tempo. Zwischendurch machen wir eine schöpferische Pause, kommen zusammen und besprechen unsere ersten Ergebnisse in gemeinsamer Runde. Vor und während der Veranstaltung erhalten Sie Tipps und Anregungen zum Zeichnen.

Im Einklang mit dem Kosmos: Was will ich festhalten? Was macht das Motiv vor mir so interessant? Ist es der eine verzweigte, einsame starke Baum oder gar das verwunschene Heckengestrüpp in seiner Form mitten im Feld? Sind es Licht und Schattenspiele auf hellem Grund? Hier fängt der Prozess an, sich dem ungetrübten Beobachten hinzugeben und eine ungebrochene Optik herzustellen. Zwischen sich und der Umwelt. Wir lernen dabei, unsere Umwelt konkreter zu betrachten. Schauen mit den Augen und spüren uns im Einklang mit dem Kosmos. Wie es Horst Janssen nett beschreibt: „Baumanschauung statt Weltanschauung“. Wissend, wir sind keine Meister, die vom Himmel fallen, nehmen wir uns dennoch der Herausforderung an und freuen uns über kleine und große Schritte.

Wir haben dabei:

- 1 Skizzenbuch ca. DIN A5/DIN A4 oder 1 Zeichenblock DIN A4/DIN A3 (die Papiergrammatur sollte bei min. 140 g liegen)
- Bleistift Stärke 2B, 6B, Kreide- oder Graphitstifte nach Belieben, Tusche und Aquarellfarben wer möchte. Unterschiedliche Techniken auszuprobieren ist gut, gleich in Farbe zu zeichnen ist nicht notwendig
- Klappstuhl, Anglerhocker oder leichte Sitzunterlage, um auf dem Boden/Wiese zu sitzen
- Smartphone mit QR-Code-Reader



• Sonnenschutz, wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Sonnenbrille (schützt vor dem hellen weißen Papier bei Sonne), Getränke  
Wir laufen ca. drei Kilometer (auch über Stock und Stein), aber langsam und mit Pausen. Öffentliche Toiletten sind nicht vorhanden.  
Zeichnerische Voraussetzung: keine.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Steinbruch P7, Am Steinbruch, 42781 Haan

Sonntag, 14. April 2024, 11.00 - 14.00 Uhr  
Freitag, 19. April 2024, 17.30 - 19.30 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
5 ZStd.; 32,- € (max. 50% Ermäßigung)

### A23004 Studienfahrt

## Abstrakte Acrylmalerei "Mutig malen - mal richtig dick auftragen"

### Wochenendworkshop

Pia Stojkovic

An diesem Wochenende lassen wir die Farben „tanzen“. Nicht nur die Farbe selbst, auch die Art des Auftragens bestimmt die Wirkung im Bild. So zeigt sich gerade im gestisch, expressiven Auftrag der Moment, die Stimmung, spontan und intuitiv. Das lässt sich besonders gut in der abstrakten Acrylmalerei umsetzen und ist Thema dieses Workshops zu eigenen individuellen Bildern. Grundlagen und Techniken der modernen abstrakten Acrylmalerei werden in kleinen Übungen vermittelt sowie Bildaufbau und Farbenlehre. Mit Pinsel oder Spachtel geht es dann an die Leinwand und jeder entwickelt Schicht für Schicht sein eigenes Bild mit schwungvollen oder zarten, großen oder kleinen Bewegungen. Den eigenen Ausdrucksmöglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt und Sie werden je nach Bedarf angeleitet und unterstützt.

Für Anfänger\*innen mit und ohne Vorkenntnisse, Wiedereinsteiger\*innen und auch die, die meinen „ich kann nicht malen“ sowie Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, ggf. Spachtel, Sprühflasche mit Wasser, Wasserglas, Töpfchen/Becher zum mischen/verdünnen der Farben, Bleistift, Fineliner, Papier oder Skizzenblock, Block/Papier für Acrylmalerei/mixed media DIN A3 oder A4 (mind. 200g/qm), Leinwand, Küchenrolle oder Lappen, zum Abdecken der Tische eine wasserundurchlässige Tischdecke/Folie.

Materialien und Farbe können auch gegen einen Unkostenbeitrag bei der Kursleitung genutzt werden, Anfrage vorab unter vhs@bypia.de.

Samstag, 24. Februar 2024, 15.00 - 18.00 Uhr  
Sonntag, 25. Februar 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
6 ZStd.; 39,50 € (ermäßigt 22,- €)

### A23010 Haan

## Abenteuer abstrakte Acrylmalerei Wochenendworkshop

Pia Stojkovic

Wie komme ich von der weißen Leinwand zu meinem Bild? Was male ich, wenn ich keine Vorlage habe? Die Grundlagen dazu werden an diesem Wochenende spielerisch und experimentell mit der eigenen Umsetzung vermittelt. Die entsprechenden Tipps und Techniken werden gezeigt und in „Übungen“ umgesetzt. Schritt für

Schritt und Schicht für Schicht entsteht dann das eigene Bild mit der entsprechend nötigen Unterstützung. Kreativität steckt in jedem und bedarf weder Talent noch Begabung. Freude an der Sache, mutig Neues ausprobieren und Vertrauen in das, was entsteht, reichen aus. Spontaneität und der Intuition folgen ergänzen den Prozess und werden hier geschult. Der Weg ist das Ziel und der Weg ist im Ziel, im eigenen Kunstwerk, verewigt und macht es individuell.

Für alle, die Freude an Kreativität und Farben haben und in die abstrakte Acrylmalerei einsteigen oder weiter vertiefen wollen. Auch diejenigen, die meinen „ich kann nicht malen“, sind genauso herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, ggf. Spachtel, Sprühflasche mit Wasser, Wasserglas, Töpfchen/Becher zum mischen/verdünnen der Farben, Bleistift, Fineliner, Papier oder Skizzenblock, Block/Papier für Acrylmalerei/mixed media DIN A3 oder A4 (mind. 200g/qm), Leinwand, Küchenrolle oder Lappen, zum Abdecken der Tische eine wasserundurchlässige Tischdecke/Folie.

Materialien und Farbe können auch gegen einen Unkostenbeitrag bei der Kursleitung genutzt werden, Anfrage vorab unter vhs@bypia.de.

Samstag, 27. April 2024, 15.00 - 18.00 Uhr  
Sonntag, 28. April 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
6 ZStd.; 39,50 € (ermäßigt 22,- €)

### A23011 Haan

## Acrylmalerei für Einsteiger und Fortgeschrittene

Pia Stojkovic

Die Acrylmalerei bietet ein reiches Repertoire an Möglichkeiten. Neben den Grundlagen und „Gesetzmäßigkeiten“ der modernen Acrylmalerei werden neue Techniken ausprobiert und angewendet, dabei bleibt viel Raum für die eigene Kreativität. Themen sind u.a. Bildaufbau, Komposition, Farbenlehre und -wirkung, Licht und Schatten, räumliche Wirkung, Farbauftrag mit Pinsel oder Spachtel und wie das Bild gelingt. Je nach Bedarf gibt es individuelle Unterstützung Schritt für Schritt zu eigenen Bildern und dem eigenen Stil.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Sprühflasche mit Wasser, Wasserglas, Töpfchen/Becher zum mischen/verdünnen der Farben, Papp- oder Porzellanteller, Bleistift, Fineliner, Papier oder Skizzenblock, Block/Papier für Acrylmalerei/mixed media DIN A3 oder A4 (mind. 200g/qm), Leinwand, Küchenrolle oder Tücher/Lappen, zum Abdecken der Tische eine wasserundurchlässige Tischdecke/Folie.

8 x dienstags, 10.00 - 12.15 Uhr  
Beginn: 30. Januar 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
24 UStd.; 96,- € (ermäßigt 51,- €)

### A23013 Haan

8 x dienstags, 10.00 - 12.15 Uhr  
Beginn: 9. April 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
24 UStd.; 96,- € (ermäßigt 51,- €)

### A23014 Haan

## Offene Malgruppe Acryl ArtWorX



Diese Gruppe hat sich aus langjährigen Acrylmalern entwickelt, die in entspannter Runde ihre Freizeit und den Feierabend mit Gleichgesinnten und ihrer Leidenschaft zur Acrylmalerei verbringen wollen. Jeder malt so wie er mag, abstrakt, gegenständlich, hell, dunkel, bunt. Der Austausch über die verschiedenen Techniken, Kompositionen, Farben, Licht, Schatten und Hilfestellungen untereinander kommt hierbei nicht zu kurz.

Das Angebot richtet sich an Personen mit Kenntnissen und eigenem Material für die Acrylmalerei (keine Farbspraydosen).

Zum Schutz der Tische ist eine Abdeckfolie, wasserundurchlässige Tischdecke, o.Ä. mitzubringen. Wer noch gute Laune dabei hat, passt bestimmt gut zu uns!

Große Staffelei(en), Wassergläser und Papiertücher sind vorhanden.

18 x dienstags, 19.30 - 21.45 Uhr  
Beginn: 30. Januar 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
54 UStd.; 70,- € (keine Ermäßigung)

### A23017 Haan

## Aquarellmalerei, schon mal probiert?

Dagmar Hebestreit

Aquarellieren bedeutet, einen Weg zu finden, ein Motiv zu erkennen und zu sehen. Aber auch die Fantasie spielt bei allen kreativen Menschen eine wichtige Rolle. Licht und Schatten, Kontraste und die Farbigeit entwickeln ein Zusammenspiel auf dem weißen Papier. Gemeinsam probieren und experimentieren wir, was uns gefällt und was zufällig auf dem Papier entsteht.

Bitte bringen Sie mit: Aquarellpapier min. 300 g/m<sup>2</sup>, Aquarellfarbkasten, Pinsel (z.B. Aquarellpinsel Gr. 16 und Gr. 6) und Wassergefäß, Küchenrolle oder Lappen, zum Abdecken der Tische eine wasserundurchlässige Tischdecke.

2 x donnerstags, 15.00 - 17.00 Uhr  
Beginn: 22. Februar 2024  
Haus Horst, Horster Allee 12-22, Gruppenraum A 046  
4 ZStd.; 29,- € (max. 50% Ermäßigung)

### A23020 Hilden

2 x donnerstags, 15.00 - 17.00 Uhr  
Beginn: 14. März 2024  
Haus Horst, Horster Allee 12-22, Gruppenraum A 046  
4 ZStd.; 29,- € (max. 50% Ermäßigung)

### A23021 Hilden

2 x donnerstags, 15.00 - 17.00 Uhr  
Beginn: 18. April 2024  
Haus Horst, Horster Allee 12-22, Gruppenraum A 046  
4 ZStd.; 29,- € (max. 50% Ermäßigung)

### A23022 Hilden

2 x donnerstags, 15.00 - 17.00 Uhr  
Beginn: 16. Mai 2024  
Haus Horst, Horster Allee 12-22, Gruppenraum A 046  
4 ZStd.; 29,- € (max. 50% Ermäßigung)

### A23023 Hilden

## 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) und zum Schutz der Tische eine wasserundurchlässige Abdeckfolie oder Tischdecke.

15 x mittwochs, 17.30 - 19.45 Uhr  
Beginn: 31. Januar 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
45 UStd.; 55,- € (max. 50% Ermäßigung)

### A23030 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, Sammelsurium und Ideenfundus zugleich. 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: wasserfeste Fineliner und/oder Kugelschreiber (gerne auch in verschiedenen Farben), Skizzenbuch (mind. 150-200 g/m<sup>2</sup> Papierstärke), Hocker zum Sitzen, Aquarellstifte (wasserlösliche Buntstifte) oder Aquarellfarbkasten.

2 x samstags, 10.30 - 12.45 Uhr  
Beginn: 13. April 2024  
Treffpunkt: Nove-Mesto-Platz, Eingang zur Stadtbücherei Hilden  
6 UStd.; 29,- € (max. 50% Ermäßigung)

### A23031 Hilden

## Urban Sketching mit Aquarellfarben, wie geht das?

Dagmar Hebestreit

Jeder schaut anders auf ein Motiv und es gibt viele Gestaltungsva-



rationen. Hier trifft Linie auf Fläche, dort warmer auf kalten Farbton, und wir experimentieren mit der Gestaltung. 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.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch (min. 200-300g/m<sup>2</sup> Papierstärke), wasserfester Fineliner und/oder Kugelschreiber (gerne auch in verschiedenen Farben), Aquarellfarbkasten oder auch wasserlösliche Aquarellstifte, Pinsel bzw. Aquarellpinsel Gr.12 (= mittlere Größe), eigene Fotos als Motiv (falls vorhanden) und zum Schutz der Tische eine feste Abdeckfolie oder wasserundurchlässige Tischdecke.

Samstag, 23. März 2024, 10.00 - 14.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
4 ZStd.; 29,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A23033 Haan**

## Mit Aquarellfarben spazieren gehen

Dagmar Hebestreit

Wir wollen mit Wasserfarben den Pinsel übers Papier spazieren lassen. So entstehen Landschaften, Wald und Natur vor unseren Augen. Dabei darf auch die Phantasie den schöpferischen Prozess beflügeln. Die Kombination mit Aquarellstiften lässt graphische Elemente entstehen, die wiederum mit den Aquarellfarben kombiniert lebendige Kontraste entwickeln können. Dabei fließen erfahrungsgemäß Lust und Laune genauso über das Papier wie das Wasser und die Farben. Die Teilnehmer, die ihre malerischen Erfahrungen im Skizzenbuch sammeln wollen, bringen ein solches mit, aber Malblock oder lose Blätter sind auch möglich.

Bitte bringen Sie mit: Aquarellpapier von min. 200-300 g/m<sup>2</sup> Stärke, Aquarellfarbkasten, Pinsel (z.B. Aquarellpinsel Gr. 12 = mittlere Größe) und wasserlösliche Farbstifte sowie zum Schutz der Tische eine feste Abdeckfolie oder wasserundurchlässige Tischdecke.

Samstag, 18. Mai 2024, 10.00 - 14.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
4 ZStd.; 29,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A23034 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 Theorieteilchen 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. Die Teilnahme an diesem Kurs ist ausreichend für die Arbeit in der Offenen Glasperlenwerkstatt Z23060 und Z23061.

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 Werkstattausrüstung, 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. 12,- € je nach Verbrauch bezahlen Sie direkt bei der Kursleiterin.

Freitag, 16. Februar 2024, 18.30 - 21.00 Uhr  
Samstag, 17. Februar 2024, 10.15 - 17.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
11 UStd.; 69,- € (zzgl. Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**A23059 Haan**

### Offene Glasperlenwerkstatt

Christin Barthelmie

In der offenen Glasperlenwerkstatt können alle diejenigen, die bereits Glasperlen an Gasbrennern hergestellt haben, ihre Kenntnisse und Fähigkeiten anwenden. Eigene Projekte können in Absprache mit der Kursleiterin angegangen und umgesetzt werden. Der erste Tag dient zur Vorbesprechungen individueller Projekte, Fragen und Wünsche und zum „Einperlen“: Vorhandene Kenntnisse und Techniken werden gemeinsam aufgefrischt. Im Anschluss ist Zeit für die freie Arbeit. Am zweiten Tag können anhand von konkreten Beispielen, wenn gewünscht, fortgeschrittene Techniken erlernt oder individuelle Projekte angegangen werden. Es bleibt viel Zeit für die eigene kreative Arbeit.

Gearbeitet wird an Kartuschenbrennern. Material und Werkzeuge werden komplett zur Verfügung gestellt. Eigenes Glas (nur AK104) oder Werkzeug kann mitgebracht werden (Brenner nur nach Rücksprache). Die Teilnehmer benötigen aus Sicherheitsgründen Kleidung aus Naturmaterial (am besten Jeans, kein Polyester) und festes Schuhwerk. Offene, lange Haare müssen während der praktischen Arbeit zusammengebunden werden. Die Nutzungsgebühr für Geräte und Werkzeuge (z.B. Gasbrenner) ist im Kurspreis enthalten. Die Kosten für Material in Höhe von ca. 12,- € je nach Verbrauch bezahlen Sie direkt bei der Kursleiterin.

Samstag, 17. Februar 2024, 18.30 - 21.00 Uhr  
Sonntag, 18. Februar 2024, 10.15 - 17.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
11 UStd.; 69,- € (zzgl. Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**A23060 Haan**

Freitag, 7. Juni 2024, 18.30 - 21.00 Uhr  
Samstag, 8. Juni 2024, 10.15 - 17.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
11 UStd.; 69,- € (zzgl. Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**A23061 Haan**



## „Resteliebe“ - Nachhaltige DIY-Workshops in der Stadtbibliothek in Kooperation mit der Stadtbibliothek Hilden

DIY (Do it yourself) erfreut sich seit einigen Jahren großer Beliebtheit. Die Nachfrage nach Veranstaltungen und Workshops in diesem Bereich ist groß und schafft eine breite Akzeptanz für nachhaltige Themen und den überlegten Einsatz von Ressourcen in der Gesellschaft. In 2024 wird es insgesamt drei DIY-Workshops geben. Im ersten Halbjahr finden diese am 26.03.2024 und 14.05.2024, jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr, statt. Die Themen der Workshops sind oftmals themenorientiert, wie zum Beispiel Frühling oder Weihnachten. In einer Kleingruppe mit max. 10 Teilnehmer\*innen werden unterschiedliche Dinge hergestellt und verschiedenste Techniken und Werkstoffe ausprobiert. Es gibt Schmuck aus Naturmaterialien, Up-cycling von Dosen, Papier, Stoff, Getränkekartons und vieles mehr. Inspiriert von der Buchreihe „Resteliebe: Alles verwenden. Nichts verschwenden“. Für alle Interessierten ab 14 Jahren, das Angebot ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung in der Stadtbibliothek Hilden wird gebeten. Die VHS nimmt für diese Veranstaltungen keine Anmeldungen an.

Dienstag, 26. März 2024, 17.00 - 20.00 Uhr  
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
4 UStd.; gebührenfrei  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**Anmeldung in der Stadtbibliothek Hilden**

## KERAMIK

### Keramik rundherum 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 mittwochs, 19.00 - 21.15 Uhr  
Beginn: 31. Januar 2024  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
24 UStd.; 99,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**A23101 Haan**

8 x mittwochs, 19.00 - 21.15 Uhr  
Beginn: 10. April 2024  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
24 UStd.; 99,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**A23102 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: 20. Februar 2024  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
16 ZStd.; 92,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**A23110 Haan**

8 x dienstags, 15.30 - 17.30 Uhr  
Beginn: 20. Februar 2024  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
16 ZStd.; 92,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**A23111 Haan**

8 x dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr  
Beginn: 20. Februar 2024  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
16 ZStd.; 92,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**A23112 Haan**

6 x dienstags, 10.00 - 12.00 Uhr  
Beginn: 30. April 2024  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
12 ZStd.; 69,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**A23113 Haan**

6 x dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr  
Beginn: 30. April 2024  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
12 ZStd.; 69,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**A23114 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, 17.02.2024,  
Sonntag, 18.02.2024,  
Samstag, 23.03.2024,  
jeweils 10.30 - 15.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
18 UStd.; 74,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

### A23120 Haan

Samstag, 27.04.2024,  
Sonntag, 28.04.2024,  
Samstag, 25.05.2024,  
jeweils 10.30 - 15.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
18 UStd.; 74,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

### A23122 Haan

## FOTOGRAFIE

### VHS-FotoTeamHaan

Wolfgang Thimm / Cornelia Schoenwald

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).

20 x mittwochs, 19.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 31. Januar 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7  
40 ZStd.; 49,- € (keine Ermäßigung)

### A23201 Haan

## Ausdrucksstarke Fotografie Finde Deinen eigenen Stil

Helga von Berg-Harder

Die VHS-Fotogruppe Hilden besteht aus engagierten Fotograf\*innen, die gemeinsam ihr fotografisches Sehen und die Gestaltung ihrer Bilder weiterentwickeln. Die Ziele sind, Fotos zu gestalten die überraschen, die Wirkung erzeugen und Motive in Szene setzen. Eingebunden in die Gruppenarbeit werden innerhalb dieses Kurses Bilder vorgestellt und besprochen. Die Motive hierfür werden in gemeinsamen Exkursionen oder durch vorgegebene Themen gefunden. Am ersten Kursabend werden Exkursionstermine abgesprochen, im Regelfall schon für das unmittelbar kommende Wochenende. Bitte halten Sie sich dieses frei.

Anforderungen an die Kamera-Ausrüstungen werden nicht gestellt. Die Bildbesprechungen zeigen das unterschiedliche Herangehen der Teilnehmenden und führen so zu neuen Sicht- und Darstellungsweisen. Bitte bringen Sie für den ersten Kursabend 3-5 eigene Fotos auf einem USB Stick mit, gerne alternativ auch Papierfotos in DIN A4 Format.

Kursort: Graf Recke-Stiftung - Dorotheenviertel Hilden, Horster Allee 9, Hochhaus 8.Stock, Großer Tagungsraum.

5 x mittwochs, 19.00 - 21.00 Uhr  
Beginn: 7. Februar 2024  
Dorotheenviertel, Haus Ahorn, Horster Allee 7-9, Hilden  
10 ZStd.; 58,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 9 Teilnehmende

### A23204 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, Sägebblätter, Bohrer etc.) werden mit der Dozentin abgerechnet. Edelmetalle sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet. Gold nach Absprache, den Bedarf bitte mindestens zwei Wochen vorher schriftlich (per E-Mail) anmelden!

4 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 26. Februar 2024  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
16 UStd.; 79,- € (zzgl. Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

### A23300 Haan

### Goldschmieden - Grundkurs am Vormittag

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 mindestens zwei Wochen vorher schriftlich (per E-Mail) anmelden!

4 x freitags, 9.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 1. März 2024

VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
16 UStd.; 79,- € (zzgl. Materialkosten)

Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**A23301 Haan**

## Goldschmieden - Intensivkurs am Vormittag

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 können weitere technische Fertigkeiten wie z.B. das Erstellen von Wachsmodellen, verschiedene Gusstechniken oder einfache Fassarbeiten von Edelsteinen erworben werden. Die handwerkliche und gestalterische Beratung erfolgt von der Skizze bis zum fertigen Stück ganz 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 mindestens zwei Wochen vorher schriftlich (per E-Mail) anmelden!

4 x freitags, 9.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 12. April 2024

VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
16 UStd.; 79,- € (zzgl. Materialkosten)

Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**A23302 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 mindestens zwei Wochen vorher schriftlich (per E-Mail) anmelden!

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 8. April 2024

VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
20 UStd.; 98,- € (zzgl. Materialkosten)

Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**A23303 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 mindestens zwei Wochen vorher schriftlich (per E-Mail) anmelden!

4 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 3. Juni 2024

VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
16 UStd.; 79,- € (zzgl. Materialkosten)

Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**A23304 Haan**

## TEXTILES GESTALTEN

### Schneidern für Fortgeschrittene

Martina Weichselbaum

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

Voraussetzung für diesen Kurs ist, dass Sie bereits mit einigen Grundbegriffen wie Stoffbruch, rechts-auf-rechts, versäubern, verstärken etc. vertraut sind, flüssig nähen können und schon das ein



oder andere Kleidungsstück eigenständig genäht haben. Außerdem ist die Nähmaschine Ihre beste Freundin... Wir besprechen gemeinsam Ihr Projekt und die Abfolge und Sie erhalten im Kursverlauf wertvolle Verarbeitungstipps. 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.

12 x montags, 18.30 - 20.45 Uhr  
Beginn: 29. Januar 2024  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
36 UStd.; 150,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

#### A23402 Hilden

## UnFertige Objekte bzw. UFOs im Schrank?

### Wir haben sie alle.

Martina Weichselbaum

Du hast noch UnFertige Objekte, sogenannte UFOs, im Schrank gefunden? Du möchtest diese endlich fertigstellen? Du brauchst aber Tipps und Tricks und eine kleine Portion Motivation zum Vollenden Deines Werkes? Mit anderen Näh-süchtigen, denn Du bist nicht allein, kannst Du an diesem Wochenende das zu Ende bringen, was Du angefangen hast. Oder Du startest ein neues NähProjekt und nimmst Dir ein Wochenende Zeit zum Nähen.

Wir treffen uns bereits am Freitag zum Kennenlernen und richten den Arbeitsplatz ein, damit Du am nächsten Tag direkt starten kannst. Mit viel Spaß und fachlicher Unterstützung beendest Du, was Du begonnen hast.

Voraussetzung für die Teilnahme am Workshop: Du solltest den Umgang mit Deiner besten Freundin - „Deine Nähmaschine“ - beherrschen und Nähkenntnisse haben. Die Teilnahme ist ab einem Alter von 17 Jahren geeignet.

Freitag, 21. Juni 2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
Samstag, 22. Juni 2024, 10.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag, 23. Juni 2024, 10.00 - 16.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
17 UStd.; 75,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

#### A23403 Hilden

## JungeVHS Näh-Workshop für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren

### in Kooperation mit der Stadtbücherei Hilden

Janina Vorwerk

Dieser Workshop richtet sich an Kinder und Jugendliche, die gerne mit dem Hobby Nähen starten oder einfach mal ausprobieren möchten, ob ihnen die Arbeit mit dem Material Stoff Spaß macht! Wir werden mit einfachen Näh-Projekten gemeinsam die Nähmaschine erkunden. So werden praktische Dinge wie Scrunchies, Schlüsselanhänger, Lesezeichen etc. entstehen. Absolut anfängergeeignet - Teilnehmende, die bereits an der Nähmaschine gesessen und Erfahrung gesammelt haben, sind aber natürlich genauso willkommen! Nähmaschinen sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden. Die Gebühren verstehen sich inklusive Materialkosten i.H.v. 12

Euro.

Samstag, 24. Februar 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
4 UStd.; 44,- € (inkl. 12,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

#### A23405 Hilden

Samstag, 9. März 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
4 UStd.; 44,- € (inkl. 12,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

#### A23406 Hilden

Samstag, 27. April 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
4 UStd.; 44,- € (inkl. 12,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

#### A23407 Hilden

Samstag, 25. Mai 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
4 UStd.; 44,- € (inkl. 12,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

#### A23408 Hilden

Samstag, 15. Juni 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
4 UStd.; 44,- € (inkl. 12,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

#### A23409 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 mit.





Freitag, 24. Mai 2024, 17.00 - 22.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
6 UStd.; 56,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**A23420 Hilden**

## Make-up-Seminar für Beruf und Alltag

Anke von Garrel



In diesem Schminkkurs erfahren Sie, wie einfach es ist, mit wenigen Handgriffen Ihre Persönlichkeit natürlich zu unterstreichen. Schritt für Schritt wird Ihnen erklärt, wie Sie ein schönes Make-up für Beruf und Alltag zaubern und wie Sie aus Ihrem Tages-Make-up ein stilvolles Abend-Make-up machen. Nur Mut: Dieser Kurs ist auch für Anfängerinnen geeignet.

Wichtig: Bitte kommen Sie ungeschminkt und gut mit der Feuchtigkeitscreme Ihres Vertrauens eingecremt ins Seminar. Optimal ist ein Peeling am Vortag. Materialkosten sind in der Gebühr inkludiert.

Mittwoch, 24. April 2024, 17.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
3,5 ZStd.; 49,- € (inkl. Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**A23421 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, evtl. einen Vergrößerungsspiegel und gute Laune! Materialkosten von 5 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Samstag, 2. März 2024, 14.00 - 17.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
4 UStd.; 29,- € (inkl. 5,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**A23422 Hilden**

Freitag, 17. Mai 2024, 15.00 - 18.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
4 UStd.; 29,- € (inkl. 5,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**A23423 Hilden**

## JUNGE VHS

### JungeVHS Lipgloss und Handcreme selbst gemacht

für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

Britta Steinhart

Wir stellen unseren eigenen Lipgloss mit oder ohne farbigen Zusatz her und kreieren eine selbstgemachte Handcreme. Alles wird hübsch verpackt und kann dann selbst verwendet oder auch verschenkt werden. Du solltest Kleidung tragen, die schmutzig werden kann oder eine Schürze mitbringen. Außerdem benötigst du zwei Geschirrtücher. Die Materialien im Wert von 15 € werden von der Kursleitung mitgebracht und sind bereits in den Kursgebühren enthalten.

Samstag, 15. Juni 2024, 10.30 - 13.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
2,5 ZStd.; 37,- € (inkl. Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**A23510 Haan**

### JungeVHS Seife selber machen

für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

Britta Steinhart



Zur Herstellung deiner eigenen Seife verwenden wir Kernseife, Glycerinseife oder Seifenflocken. Außerdem kombinieren wir Farben, Düfte und Blüten und lassen der Kreativität freien Lauf. Dabei entstehen einzigartige Seifen, die du selber verwenden oder als Geschenk für Großeltern, Eltern oder Freunde benutzen kannst.

Du solltest Kleidung tragen, die schmutzig werden kann oder eine Schürze mitbringen. Außerdem benötigst du zwei Geschirrtücher. Die restlichen Materialien im Wert von 15 € werden von der Kursleitung mitgebracht und sind bereits in den Kursgebühren enthalten.

Samstag, 16. März 2024, 10.30 - 13.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
2,5 ZStd.; 37,- € (inkl. Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**A23511 Haan**

### JungeVHS Wir erstellen Badebomben und Knetseife

für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

Britta Steinhart

Badezusätze herzustellen, geht ganz einfach. Und es ist eine schöne Geschenkidee - oder du tust dir damit selbst etwas Gutes. Stelle deine einzigartigen Blubberbadekugeln mit ausgewählten Düften, Blüten und Farben selber her und kreierte deine eigene Knetseife mit individuellem Duft.

Bitte bring ein Gefäß für den Transport der duftenden Pflegeprodukte und zwei Geschirrtücher mit. Außerdem solltest du Kleidung tragen, die schmutzig werden kann oder eine Schürze mitbringen. Die restlichen Materialien im Wert von 15 € werden von der Kursleitung mitgebracht und sind bereits in den Kursgebühren enthalten.



Samstag, 11. Mai 2024, 10.30 - 13.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
2,5 ZStd.; 37,- € (inkl. Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**A23512 Haan**

## JungeVHS Bodylotion selber machen für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

Britta Steinhardt

Kreiere in diesem Kurs für dich, deine Eltern oder deine Freunde eine eigene Bodylotion. Sie zieht schnell ein, pflegt perfekt und riecht zudem noch unwiderstehlich.

Du solltest Kleidung tragen, die schmutzig werden kann oder eine Schürze mitbringen. Außerdem benötigst du zwei Geschirrtücher. Die restlichen Materialien im Wert von 15 € werden von der Kursleitung mitgebracht und sind bereits in den Kursgebühren enthalten.



Samstag, 13. April 2024, 14.30 - 17.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
2,5 ZStd.; 37,- € (inkl. Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**A23513 Haan**

## JungeVHS Kerzen gießen und gestalten für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

Britta Steinhardt

In diesem Workshop werden aus Kerzenresten und Klopapierrollen wunderschöne, kreative und einzigartige Kerzen mit etwas Geduld gegossen. Bringe dafür möglichst viele Kerzenreste mit. Außerdem entwerfen wir tolle Dip Dye Kerzen.

Du solltest Kleidung tragen, die schmutzig werden kann oder eine Schürze mitbringen. Außerdem benötigst du zwei Geschirrtücher. Die restlichen Materialien im Wert von 15 € werden von der Kursleitung mitgebracht und sind bereits in den Kursgebühren enthalten.



Samstag, 24. Februar 2024, 10.30 - 13.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
2,5 ZStd.; 37,- € (inkl. Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**A23514 Haan**

## JungeVHS Näh-Workshops für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren in Kooperation mit der Stadtbücherei Hilden

Janina Vorwerk

**Siehe A23405 bis A23409**

## 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, 13. April 2024, 11.00 - 14.45 Uhr  
Trommelschule Yencago, Corneliusstraße 2, 42329 Wuppertal  
5 UStd.; 54,- € inkl. Leihgebühr für die Trommeln (keine Ermäßigung)

**A24001**

## 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.

12 x mittwochs, 10.35 - 11.40 Uhr  
Beginn: 21. Februar 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
13 ZStd.; 78,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A24004 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!



12 x mittwochs, 11.50 - 12.55 Uhr  
 Beginn: 21. Februar 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
 13 ZStd.; 78,- € (max. 50% Ermäßigung)

## **A24005 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: 4. Mai 2024  
 Musikschule Haan, Raum OG 17, Dieker Str. 69, Haan  
 4 UStd.; 45,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 4 Teilnehmende

## **A24120 Haan**

4 x samstags, 10.45 - 11.30 Uhr  
 Beginn: 4. Mai 2024  
 Musikschule Haan, Raum OG 17, Dieker Str. 69, Haan  
 4 UStd.; 45,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 4 Teilnehmende

## **A24121 Haan**



## KOCHEN

Bitte beachten Sie folgende Regelungen: Wer in einem Kochkurs mit Lebensmittelumlage unentschuldigt bzw. ohne fristgerechte\* Abmeldung fehlt, muss für den jeweiligen Termin seinen Anteil an den Lebensmittelkosten (mit der Kursgebühr) trotzdem anweisen bzw. abbuchen lassen. Die Kursleitungen reichen der VHS Hilden-Haas in diesen Fällen die Belege für die jeweiligen Veranstaltungen ein. Bei Kursen mit längerer Laufzeit ist es natürlich auch möglich, den Betrag nach dem verpassten Kurstag vor Ort mit den Kursleitenden abzurechnen.

\*Diese Zahlung der Umlage ist fällig, wenn 48 Stunden vor dem Veranstaltungstag keine (schriftliche) Abmeldung erfolgt ist. Bei Veranstaltungen, die am Samstag oder Sonntag stattfinden, gilt hierfür eine Abmeldefrist bis Donnerstag, 12.00 Uhr vor dem Seminartag. Aufgrund der anhaltenden dynamischen und schwer zu prognostizierenden Preisentwicklung für Lebensmittel ist es möglich, dass die in den Ausschreibungstexten genannte Lebensmittelumlage zum Kurszeitpunkt angepasst werden muss. Wir bitten hier um Ihr Verständnis. Aufgrund der knappen Kalkulation ist es in der Regel nicht möglich, Gebührenermäßigungen bei Kochkursen zu gewähren.

## Vegetarische Orientalische Küche

Sameh Fares / Nael Assi

Entdecken Sie die köstliche Welt der vegetarischen orientalischen Küche mit brennender Leidenschaft! Unser Kurs „Vegetarische Orientalische Küche“ führt Sie in die reiche Vielfalt von fleischlosen Gerichten aus Syrien, Libanon, Israel, Türkei, Jordanien und Palästina ein. Hier geht es nicht nur ums Kochen, sondern um eine leidenschaftliche Verbindung zu den Aromen und Traditionen des Orients. Von frischen Mezze-Platten bis hin zu duftenden Gemüse-Tajines - „Vegetarische Orientalische Küche“ bietet Ihnen die Möglichkeit, vegetarische Köstlichkeiten zu entdecken und zuzubereiten, die Ihre Sinne begeistern werden. Unsere versierten Kochlehrer sind leidenschaftlich dabei und werden Ihnen mit Feuer und Begeisterung zeigen, wie Sie diese köstlichen Gerichte zu Hause nachkochen können. Tauchen Sie ein in die Welt der orientalischen vegetarischen Genüsse und erweitern Sie Ihr kulinarisches Repertoire mit echter Leidenschaft!

Die anteiligen Lebensmittelkosten (15,- € bis 20,- €) je Teilnehmer werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Freitag, 26. April 2024, 17.00 - 21.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
4 ZStd.; 32,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung  
Anmeldung erforderlich bis zum 24. April 2024

**A31000 Hilden**

Freitag, 5. Juli 2024, 17.00 - 21.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
4 ZStd.; 32,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung  
Anmeldung erforderlich bis zum 3. Juli 2024

**A31001 Hilden**



## Der Geschmack des Orients

Sameh Fares / Nael Assi

Tauchen Sie leidenschaftlich in die faszinierende Welt der orientalischen Küche ein! Unser Kurs „Der Geschmack des Orients“ öffnet die Tür zu einer kulinarischen Abenteuerreise, die Ihre Sinne verführen wird. Hier erwarten Sie authentische Aromen und Gerichte aus Syrien, Libanon, Israel, Türkei, Jordanien und Palästina. In diesem Kurs entfachen wir Ihre kulinarische Leidenschaft und zeigen Ihnen, wie Sie die Kunst der orientalischen Küche meistern können. Von herzhaften Fleischgerichten bis hin zu himmlischen Desserts - unsere erfahrenen Kochlehrer teilen mit Ihnen ihre Leidenschaft für diese einzigartigen Geschmackserlebnisse. Tauchen Sie ein in die Vielfalt dieser Küche und lassen Sie sich von den Aromen des Orients verzaubern!

Die anteiligen Lebensmittelkosten (15,- € bis 20,- €) je Teilnehmer werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Samstag, 11. Mai 2024, 17.00 - 21.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
4 ZStd.; 32,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung  
Anmeldung erforderlich bis zum 9. Mai 2024

**A31002 Hilden**

## Der Zauber der orientalischen Küche

Sameh Fares / Nael Assi



Erleben Sie mit leidenschaftlicher Begeisterung die faszinierende Magie der orientalischen Küche! Unser Kurs „Der Zauber der orientalischen Küche“ nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise, die Ihre Sinne erwecken wird. Tauchen Sie ein in die Welt der exquisiten Aromen aus Syrien, Libanon, Israel, Türkei, Jordanien und Palästina. Hier entdecken Sie die Geheimnisse der orientalischen Küche und zaubern köstliche Gerichte von würzigen Gewürzmischungen bis hin zu verführerischen Desserts. Unsere leidenschaftlichen Kochlehrer führen Sie durch jeden Schritt und enthüllen die kulinarischen Schätze des Orients mit einer Leidenschaft, die ansteckend ist. Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt des Orients und lassen Sie sich von den verführerischen Aromen und Geschmacksrichtungen mitreißen! Die anteiligen Lebensmittelkosten (15,- € bis 20,- €) je Teilnehmer werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Freitag, 21. Juni 2024, 17.00 - 21.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
4 ZStd.; 32,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung  
Anmeldung erforderlich bis zum 19. Juni 2024

**A31003 Hilden**

## Fischfilet- vielfältig und gesund

Angelika Tamse

Fisch ist einfach und schnell zuzubereiten, dabei ist er wunderbar variabel zu kombinieren und auch noch gesund. Auf den Punkt gebraten, überbacken oder auf einem Gemüsebett gar gezogen ist Fisch ein kulinarisches Erlebnis. Lassen Sie sich als Anfänger in der Fischzubereitung begeistern oder als erfahrener Fischkoch neu inspirieren!



ren. Wie wäre es mit Fischfrikadellen zu Bulgursalat oder Fischfilet mit Süßkartoffeln kombiniert? Eine süße Leckerei rundet das Menü ab. Um die gekochten Köstlichkeiten richtig in Szene zu setzen, gestalten wir eine maritime Tischdekoration. Es gibt Tipps zum Fisch-einkauf und zur Aufbewahrung. Sie erhalten ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen.

Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 18,- € je Teilnehmer werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.

Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze, Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen und ein Getränk Ihrer Wahl mit.

Samstag, 3. Februar 2024, 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung  
Anmeldung erforderlich bis zum 1. Februar 2024

**A31004 Hilden**

## Europäische Küche - Genuss braucht keinen Urlaub

Angelika Tamse



Gemeinsam kochen, backen und schlemmen wir uns durch die kulinarischen Köstlichkeiten Europas beliebtester Reiseländer. Es gibt eine spannende Kombination aus traditionell bekannten Rezepten, die uns vom vergangenen oder nächsten Urlaub träumen lassen, aber auch unbekanntere Gaumenfreuden. Freuen Sie sich auf appetitanregende Vorspeisen, aromatische Hauptgerichte und herrlich süße Leckereien an einem thematisch gedeckten Tisch. Alle Zutaten sind in Deutschland leicht zu erhalten.

Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 14,- € je Teilnehmer werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze, Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen und ein Getränk Ihrer Wahl mit.

Donnerstag, 15. Februar 2024, 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung  
Anmeldung erforderlich bis zum 13. Februar 2024

**A31005 Hilden**

## Kulinarische Weltreise

Angelika Tamse



Gemeinsam begeben wir uns auf eine kulinarische Reise und lassen uns von neuen Gerichten und Zutaten inspirieren. Wir kochen ausgewählte Speisen von Südamerika über den Orient bis ins tiefste Asien hinein. Es gibt eine spannende Kombination aus traditionell bekannten Rezepten, die unser Fernweh wecken, aber auch unbekanntere Gerichte. Freuen Sie sich auf appetitanregende Vorspeisen, köstliche Hauptgerichte und eine herrlich süße Nachspeise. Sie erhalten eine kleine Warenkunde zu ausgewählten Zutaten und Informationen zur landestypischen Verwendung der Lebensmittel. Alle Zutaten sind in Deutschland leicht zu erhalten, die einfachen und aromatischen Rezepte laden zum wiederholten Zubereiten ein. Damit das Nachkochen auch zu Hause gelingt, erhalten Sie ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen.

Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 14,- € je Teilnehmer werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze, Gefäße für even-

tuell übriggebliebene Speisen und ein Getränk Ihrer Wahl mit.

Donnerstag, 21. März 2024, 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung  
Anmeldung erforderlich bis zum 19. März 2024

**A31006 Hilden**

## Quer Beet - Gemüseküche

Angelika Tamse



Gemüse, Salate und Hülsenfrüchte sind mehr als Beilagen und eignen sich wunderbar als Hauptgericht. In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam leckere und schnelle Gerichte aus diesen Sparten zu. Lassen Sie sich von vielfältigen Lebensmitteln zu neuen Gerichten inspirieren und verwenden Hähnchen, Fisch oder Nudeln als Nebendarsteller. Wie wäre es mit karamellisierten Möhrchen mit Bulgursalat, Gemüseburgern und einem Süßkartoffelauflauf? Alle Gerichte sind leicht nachzukochen, aromatisch und keinesfalls langweilig. Ein fruchtig-süßer Nachtisch rundet das Menü ab. Gemeinsam gestalten wir die Tische mit wenigen Handgriffen einladend und genießen die zubereiteten Speisen. Sie erhalten ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen.

Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 14,- € je Teilnehmer werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze, Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen und ein Getränk Ihrer Wahl mit.

Freitag, 1. März 2024, 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung  
Anmeldung erforderlich bis zum 28. Februar 2024

**A31007 Hilden**

## GenussKüche fürs Herz

Angelika Tamse



Hast du schon mal bei Jazzmusik entspannt gekocht? Dich einfach nur aufs Zubereiten eingelassen und mit Hingabe ganz auf den Moment konzentriert? Die herrlichen Düfte bewusst wahrgenommen, beobachtet, wie sich Zucker zu Karamell löst, bewundert, wie dein liebevoll geformtes Gebäck im Ofen fantastisch aufgeht oder wie dein aromatischer Eintopf leicht blubbernd vor sich hin köchelt? Schokoladenteig aus der Schüssel geschleckt und dich einfach nur wohl gefühlt? Komm vorbei und nimm dir Zeit, koch in angenehmer Atmosphäre, mit einem Glas Wein oder fruchtigem Saft. Erfreue dich an den selbst hergestellten Wohlfühlgerichten und genieße sie gemeinsam an einer einladend gedeckten Tafel. Herzlich willkommen! Du erhältst ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 16,- € je Teilnehmer werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bring ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze, Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen und dein Lieblingsgetränk mit.



Mittwoch, 14. Februar 2024, 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung  
Anmeldung erforderlich bis zum 12. Februar 2024

## A31008 Hilden

### Magie der Gewürze - indisch vegetarisch kochen

Angelika Tamse

Indien ist von allem etwas mehr: mehr Farbe, mehr Gegensätze, mehr Aroma, mehr Chaos, mehr Süße! Indien ist einfach überwältigend! Dies spiegelt auch die indische Kochkultur in ihrer Vielfalt und Intensität wider. In diesem Kurs bereiten wir eine Auswahl an einfachen authentischen Gerichten zu und machen uns mit Zutaten wie Paneer, Tamarinde und Kichererbsenmehl vertraut. Es gibt eine kleine Einführung in die wichtigsten indischen Gewürze. Freuen Sie sich auf eine spannende Mahlzeit aus Curry und Dal, Gewürzreis, Gemüsebratlingen, aromatisches Chutney und weiteren Köstlichkeiten. Dazu backen wir, wie in Indien traditionell zu jeder Mahlzeit üblich, frisches Fladenbrot. Lassen Sie sich einfach mitreißen und genießen gemeinsam die zubereiteten Speisen. Indien-Anfängerkurs! Sie erhalten ein für den Kurs erstelltes Rezeptheftchen.

Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 10,- € je Teilnehmer) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.

Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze, Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen und ein Getränk Ihrer Wahl mit.

Donnerstag, 1. Februar 2024, 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung  
Anmeldung erforderlich bis zum 30. Januar 2024

## A31009 Hilden

Donnerstag, 25. April 2024, 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung  
Anmeldung erforderlich bis zum 23. April 2024

## A31010 Hilden

### Indischer Thali-Kochkurs

Angelika Tamse

Thali ist eine Einladung, Indiens vielfältige und aufregende Gewürzküche zu genießen. Oft werden traditionell indische Mahlzeiten auf einem Thali, einem großen runden Serviertablett, mit vielen kleinen Portionen von Gerichten arrangiert serviert. Reis oder frisch gebackenes Brot bilden immer die Grundlage eines Thalıs. Fast unabdingbar ist jedoch auch ein Dal-Gericht (Hülsenfrüchte), Gemüse- und Fleischcurrys, eine Joghurtkomponente, eine saure Zutat und etwas Süßes. Eine reiche Auswahl an Köstlichkeiten rundet dieses Menü erst ab. In diesem Kochkurs erstellen und genießen wir gemeinsam ein reichhaltiges Thali und tauchen in die indische Geschmackswelt ein. Sie erhalten viele interessante Informationen zu Indiens Kochkultur, verwendete Zutaten und ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen. Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 12,- € je Teilnehmer) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.

Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schür-

ze, Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen und ein Getränk Ihrer Wahl mit.

Donnerstag, 22. Februar 2024, 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung  
Anmeldung erforderlich bis zum 20. Februar 2024

## A31011 Hilden

Freitag, 12. April 2024, 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung  
Anmeldung erforderlich bis zum 10. April 2024

## A31012 Hilden

### Provence - eine Region l(i)ebt ihre Küche



Angelika Tamse

Bunte Märkte und Häfen, Lavendelfelder, Ölbäume und Weinberge prägen den Süden Frankreichs. Er ist bodenständig, vielfältig und edel zugleich - genauso wie seine Küche. Thymian und Knoblauch, Anchovis, Oliven und Tomaten - all das und noch viel mehr steht für die herrlich aromatische Küche Südfrankreichs und speziell der Provence. Gemeinsam kochen wir uns durch eine Region, die ihre eigene kulinarische Identität besitzt, und erstellen authentische Gerichte von feinem Blätterteiggebäck mit typischer Olivenpaste über gestürzte Tomatentarte bis hin zu Hackbällchen mit Salbei. Ein Kurs für reiselustige Hobbyköche und Genießer! Bon Appétit!

Du erhältst ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 16,- € je Teilnehmer werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bring ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze, Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen und dein Lieblingsgetränk mit.

Samstag, 17. Februar 2024, 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung  
Anmeldung erforderlich bis zum 15. Februar 2024

## A31013 Hilden

### Sansibar Cooking

Regine Steinfort

Der heutige Kochabend steht ganz im Zeichen der legendären Sansibar von Sylt. Die Küche der Sansibar vereint die klassische norddeutsche Küche mit asiatischen Inspirationen. Wir bringen uns heute schon mal etwas in Urlaubsstimmung und bereiten uns u.a. asiatische Fischburger, Satéspieße mit Erdnussauce sowie Bratwürstchen mit der Original Sansibarcurrysauce zu.

Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (ca. 15 Euro pro Person) werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, Ihr Lieblingsküchenmesser, drei Geschirrtücher und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen.



Montag, 13. Mai 2024, 17.45 - 21.30 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 32,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)  
Anmeldung erforderlich bis zum 9. Mai 2024

**A31206 Hilden**

Donnerstag, 8. Februar 2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke  
Kölner Straße, Hilden  
2 UStd.; 24,- € (inkl. Lebensmittelkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**A31209 Hilden**

## Probiotische Erfrischungsgetränke - Softdrinks selbst fermentieren in Kooperation mit der Evangelischen Erwach- senenbildung Hilden



Michael Bonke

Passend zur Jahreszeit lernen wir in diesem Workshop einige Alternativen zu den häufig überzuckerten, handelsüblichen Limonaden kennen. Wir verkosten auf der Grundlage von Wasserkefir, Kombucha & Co. hergestellte Erfrischungsgetränke, die durch das Selbermachen eine unendliche Aromenvielfalt ermöglichen, und lernen, wie wir uns diesen Genuss in der eigenen Küche erschließen können. Zugleich tun wir damit etwas für unser Mikrobiom (früher: Darmflora). Bitte bringen Sie zwei Marmeladengläser (ca. 200-400 ml) mit. Wir treffen uns im Bistro im Souterrain, Eingang über den Martin-Luther-Weg.

Donnerstag, 18. April 2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke  
Kölner Straße, Hilden  
2 UStd.; 24,- € (inkl. Lebensmittelkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**A31208 Hilden**

## Weißkohl, Rote Bete & Co - Saisonales Ge- müse fermentieren in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenen- bildung Hilden

Michael Bonke

Lebensmittel zu fermentieren ist keine Neuheit. Mit Hilfe von Bakterien und Hefen wurden schon früher - als es noch keine Kühlschränke gab - gezielt Lebensmittel haltbar gemacht. Und auch heute sind Sauerkraut, Joghurt, Wein, Käse, Sojasoße, Brot, Kefir und Bier nicht mehr von unseren Speisekarten wegzudenken. Fermentierte Produkte sind allerdings nicht nur länger haltbar und lecker, sondern auch besonders bekömmlich, da im Fermentierungsprozess eine Vielzahl von Nährstoffen entsteht und schwer verdauliche Inhaltsstoffe abgebaut werden. Fermentiertes Gemüse enthält lebende Milchsäurebakterien, die uns dabei helfen, unsere Darmflora immer wieder zu ergänzen. Hochklassige Restaurants quer über den Globus entdecken aktuell das Handwerk des Fermentierens wieder. In diesem Workshop lassen sich die Teilnehmer\*innen von der ältesten Konservierungsmethode der Welt inspirieren und fermentieren verschiedene Gemüsesorten: Ganz ohne Strom und ganz ohne Gas ... denn auch das ist Klimaschutz!

Bitte bringen Sie eine Rührschüssel, ein Schneidebrett, ein großes Küchenmesser und eine Gemüseribe/einen Gemüsehobel mit. Für jede\*n Teilnehmer\*in steht ein Weckglas zur Verfügung. Weitere Weckgläser (mit mindestens 500 ml Volumen) können gern mitgebracht werden. Wir treffen uns im Bistro im Souterrain, Eingang über den Martin-Luther-Weg.

## Kochgruppe für Männer über 50

Wir sind Männer, die Lust am Kochen haben, schon immer mal an den Herd wollten, was lernen und mal unter uns sein wollen, tolle oder auch mal weniger tolle Ideen haben, Freude am Ausprobieren haben...und treffen uns dazu in etwa dreiwöchigem Rhythmus in der VHS-Küche. Jeweils zwei aus der Gruppe organisieren einen Abend. Sie schlagen Rezepte vor, kaufen ein und legen die Lebensmittelkosten auf die Teilnehmer um. Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, Ihr Lieblingsküchenmesser, drei Geschirrtücher und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen.

Mittwoch, 31.01.2024, 21.02.2024, 20.03.2024, 10.04.2024,  
24.04.2024, 15.05.2024, 05.06.2024, 26.06.2024  
jeweils 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
40 UStd.; 44,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)

**A31210 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: 13. März 2024  
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
16 UStd.; 57,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)  
Anmeldung erforderlich bis zum 11. März 2024

**A31403 Haan**

4 x donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 14. März 2024  
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
16 UStd.; 57,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)  
Anmeldung erforderlich bis zum 12. März 2024

**A31404 Haan**



4 x mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr  
 Beginn: 24. April 2024  
 Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
 Zufahrt über Wiesengrundstraße  
 16 UStd.; 57,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)  
 Anmeldung erforderlich bis zum 22. April 2024

## A31405 Haan

4 x donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr  
 Beginn: 25. April 2024  
 Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
 Zufahrt über Wiesengrundstraße  
 16 UStd.; 57,- € (zzgl. Lebensmittelkosten)  
 Anmeldung erforderlich bis zum 23. April 2024

## A31406 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.

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

Montag, 19.02.2024 , 29.04.2024  
 jeweils 17.00 - 21.00 Uhr  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
 8 ZStd.; 4,- € (Nutzungspauschale)

## A31410 Hilden

## Politisches Kochen für Frauen

in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Hilden / Internationaler Frauentreff

Kirsten Max

Wo und wie kommen wir in direkten Kontakt mit Politiker\*innen? Wie können wir uns politisch engagieren? Aus welchen Gründen werden Entscheidungen so und nicht anders getroffen? Diese und viele andere Fragen können beim politischen Kochen in entspannter Atmosphäre erörtert werden. Jeweils zwei Repräsentant\*innen der Hildener Kommunalpolitik werden zum Mitkochen eingeladen und stellen sich den Fragen der Teilnehmerinnen. Jede Kursteilnehmerin wird die Gelegenheit haben, mindestens eine Frage während des gemeinsamen Kochens und Essens zu stellen: frauenpolitische Fragen, Fragen zu unserer Kommunalpolitik, zu parteipolitischen Standpunkten oder einfach persönliche bzw. ganz allgemeine Fragen. Ziel ist es, in den direkten Austausch zu kommen und sich gegenseitig kennenzulernen.

Die Lebensmittelkosten werden anteilig umgelegt und mit der Kursleiterin abgerechnet. Bitte zum Kochen eine Schürze und zwei Geschirrtücher mitbringen.

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

Montag, 18.03.2024  
 jeweils 17.00 - 21.00 Uhr  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
 4 ZStd.; gebührenfrei

## A31411 Hilden

Montag, 10.06.2024  
 jeweils 17.00 - 21.00 Uhr  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
 4 ZStd.; gebührenfrei

## A31412 Hilden

## GESUNDHEIT INFORMATIV

### Denk mit - Bleib fit!

Ein ganzheitliches Gedächtnistraining für fitte Senior\*innen

Astrid Oelmann

Wer rastet, der rostet. Dies gilt nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Fitness. Mit vielfältigen Übungen wird in diesem Kurs Ihre Gedächtnisleistung wie z.B. Merkfähigkeit, Konzentration, Denkflexibilität und Wortfindung trainiert. Das gemeinsame Denken in der Gruppe ohne Leistungsdruck ist unterhaltsam, macht Freude und hält fit.

Der Kurs richtet sich an fitte Senior\*innen, die in das Gedächtnistraining einsteigen möchten oder bereits an einem Gedächtnistraining teilgenommen haben! Bitte Schreibzeug mitbringen.

5 x mittwochs, 14.00 - 15.30 Uhr  
 Beginn: 6. März 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 10 UStd.; 45,- € (max. 50% Ermäßigung)

## A32002 Hilden

### „Ich freue mich bei mir zu sein“

Freude und Zufriedenheit erleben durch Verbindung mit eigenen Bedürfnissen

Felicia Kannemann

Im Einklang mit sich selbst sein und Zufriedenheit, Freude und Leichtigkeit im Alltag erleben, sind wohl einige der häufigsten Wünsche für das eigene Leben. Freude und Zufriedenheit dienen uns als Rückmeldung aus dem Inneren, dass gerade etwas gut läuft und Bedürfnisse für das eigene Wohlbefinden erfüllt sind. Das Wahrnehmen und Erfüllen eigener Bedürfnisse hilft, Grenzen zu setzen und bildet für den Menschen seine elementare Kraftquelle. Stehe ich neben mir oder fühle mich unverbunden, so erlebe ich schnell Erschöpfung und





Frustration und es scheint manchmal unmöglich, wieder in die Leichtigkeit des Gefühls Freude zu gelangen. Dieser interaktive Workshop bietet Impulse und Reflexion sowie praktische Übungen zur Verbindung mit dem eigenen Selbst und ermöglicht einen Einblick in die Bedeutsamkeit von Gefühlen und Bedürfnissen der entsprechenden Versorgung und ebnet so den Weg für mehr Freude und Leichtigkeit im eigenen Ich-Sein.

Es ist keine besondere Kleidung erforderlich. Kommen Sie so, wie Sie sich wohl fühlen. Wer mag, kann sich Getränke oder Snacks mitbringen, Zeit für Pausen ist gegeben. Bitte bringen Sie etwas zu schreiben mit. Wir arbeiten in einer Kleingruppe von maximal 6 Teilnehmenden.

Samstag, 17. Februar 2024, 15.00 - 18.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
4 UStd.; 44,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

**A32005 Hilden**

## GESUNDHEIT ONLINE

### Webinar: Einsamkeit. Wie kann eine Gesellschaft damit umgehen?

Janosch Schobin

Seit Beginn der Moderne und ihren Charakteristika wie Individualisierung und Rationalisierung diskutiert man den unaufhaltsamen Anstieg von Einsamen oder beklagt die eigene Einsamkeit. Aber ist Einsamkeit wirklich die neue Volkskrankheit geworden und unvermeidbarer Bestandteil moderner Gesellschaften? In diesem Webvortrag wird es um verschiedene Arten von Einsamkeit gehen und um die wechselnde Einordnung als individuelles Schicksal oder als gesellschaftliches Versagen der Wohlstandsgesellschaft. Schließlich wird geschildert, wie auch die deutsche Politik zunehmend das noch schambesetzte Thema Einsamkeit entdeckt und nach Lösungen sucht. Was kann eine Gesellschaft gegen Vereinsamung tun und wie werden neue gesellschaftliche Gemeinschaftsformen geschaffen? Welche positiven Ansätze gibt es schon?

Dr. Schobin ist Projektleiter der BMBF-Nachwuchsgruppe „DeCarb-Friends“ an der Universität Kassel.

Unsere Webinare finden in Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen statt und laufen mit dem Video-Conferencing-System edudip. edudip funktioniert browserbasiert ohne Download einer Software. Sie benötigen keine Kamera und kein Headset. Den Zugangslink schicken wir Ihnen vor Veranstaltungsbeginn zu.

Mittwoch, 24. April 2024, 19.00 - 20.00 Uhr  
online-Angebot;  
1 ZStd.; 7,50 € (keine Ermäßigung)

**A32007 Hilden**

### Webinar: Sport und Menschenrechte - geht das zusammen?

Jonas Burgheim

Im Jahr 2022 haben die olympischen Winterspiele in Peking und die

Fussball-WM in Qatar ein weiteres Mal nachdrücklich aufgezeigt, wie eng verweben das Thema Menschenrechte mit dem nationalen und internationalen Sport ist. Viele Austragungsorte größerer Sportveranstaltungen werden von teils katastrophalen Arbeitsbedingungen, massiven Einschränkungen persönlicher Freiheiten und Diskriminierung von Athletinnen und Athleten gekennzeichnet. Neue internationale Vorschriften und Abkommen sollen eine bessere Integration von Menschenrechten in Sportveranstaltungen gewährleisten. Aber kann der Sport über seine Verbände und Vereine die Umsetzung der Menschenrechte überhaupt vollziehen? Der Vortrag gibt einen Überblick über die aktuellen Entwicklungen in dieser Frage.

Dieses Webinar findet in Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen statt und läuft mit dem Video-Conferencing-System edudip. Edudip funktioniert browserbasiert ohne Download einer Software. Sie benötigen keine Kamera und kein Headset. Den Zugangslink schicken wir Ihnen vor Veranstaltungsbeginn zu.

Dienstag, 14. Mai 2024, 19.00 - 20.00 Uhr  
online-Angebot;  
1 ZStd.; 7,50 € (keine Ermäßigung)

**A11126 Hilden**

### Waldbaden im Hildener Stadtwald

Anna Ferdinand



Ein Hauch von Moos, Blätterrauschen, frisches Blattgrün. Wer sich nach Entspannung und Ruhe sehnt, kann in die Atmosphäre des Waldes abtauchen. Ein Bad zwischen Bäumen ist nicht nur Balsam für Körper, Seele und Geist, es hat auch eine eindrucksvolle Wirkung auf unser körpereigenes Abwehrsystem. Die vielen Grüntöne des Waldes wirken beruhigend und harmonisierend. Bereits der Anblick eines Waldes kann den Stresshormon-Spiegel im Blut senken sowie Wohlbefinden und Stimmung heben. Beim Waldbaden (jap. Shinrin Yoku) tauchen wir in den Wald ein und lassen uns von der Natur leiten. Wir laufen eine kurze Strecke (ca. 2 km) und schärfen all unsere Sinne. Meditative Übungen und der Wald selbst schenken uns eine Auszeit, die wir jederzeit auch in unseren Arbeitsalltag integrieren können.

Bitte festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Waldschenke, Elberfelder Str. 117, 40724 Hilden.

Samstag, 17. Februar 2024, 11.00 - 14.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
3 ZStd.; 22,- € (keine Ermäßigung)

**A32010 Studienfahrt**

Samstag, 16. März 2024, 11.00 - 14.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
3 ZStd.; 22,- € (keine Ermäßigung)

**A32011 Studienfahrt**



Samstag, 20. April 2024, 11.00 - 14.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
3 ZStd.; 22,- € (keine Ermäßigung)

## A32012 Studienfahrt

Samstag, 18. Mai 2024, 11.00 - 14.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
3 ZStd.; 22,- € (keine Ermäßigung)

## A32013 Studienfahrt

Samstag, 8. Juni 2024, 11.00 - 14.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
3 ZStd.; 22,- € (keine Ermäßigung)

## A32014 Studienfahrt

## JungeVHS Eltern-Kind Walderlebnis für Eltern mit Kindern zwischen 4 und 9 Jahren



Anna Ferdinand

Kinder lieben es, im Wald zu sein, ihn zu erforschen, sich frei zu bewegen und kreativ auszudrücken. Gemeinsam erkunden wir spielerisch den Wald mit allen Sinnen. Die Kinder erhöhen somit ihre natürliche Konzentration und Neugierde, die sonst oft im Alltag durch hohen Medienkonsum verloren geht. In kreativen sowie meditativen Partner- und Gruppenspielen verbinden wir uns mit der Natur und vertiefen ebenfalls die Eltern-Kind-Bindung.

Bitte wetterfeste Kleidung, einen gesunden Snack/Getränk und eine kleine Sitzunterlage mitbringen.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Waldschenke, Elberfelder Str. 117, 40724 Hilden.

Sonntag, 7. April 2024, 14.00 - 16.15 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
3 UStd.; 22,- € (Gebühren je Kind mit einer erwachsenen Begleitperson) keine Ermäßigung

## A32015 Studienfahrt

Sonntag, 7. Juli 2024, 14.00 - 16.15 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
3 UStd.; 22,- € (Gebühren je Kind mit einer erwachsenen Begleitperson) keine Ermäßigung

## A32016 Studienfahrt

## JungeVHS Happy Learning Gym für Kinder von 6 bis 10 Jahren



Constanze Rohden

Lernschwierigkeiten, Stress, Ängste und/oder mangelnde Bewegung verhindern den Lernerfolg, der für die Motivation eines jeden Kindes so wichtig ist. In diesem Kurs lernt Ihr Kind verschiedene Bewegungsübungen, sogenannte Brain-Gym-Übungen - Gymnastik fürs Gehirn: Bestimmte Hirnareale werden hierdurch angeregt und können ein leichteres Lernen sowie den Abbau von Angst und Stress ermöglichen, das Selbstbewusstsein stärken und eine positi-

ve Einstellung fördern. Die Übungen werden mit Musik, Malen und Geschichten verknüpft. Mit Leichtigkeit und Spaß erlernt Ihr Kind die Bewegungen und kann sie anschließend als Selbsthilfeprogramm für den Alltag einsetzen.

8 x mittwochs, 16.00 - 17.00 Uhr  
Beginn: 31. Januar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
8 ZStd.; 49,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

## A32051 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, 13. April 2024, 10.00 - 17.00 Uhr  
Nachbarschaftszentrum St. Marien, Meide 2, Hilden  
6 ZStd.; 64,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## A32094 Hilden

## In der Ruhe liegt die Kraft Ausgeglichenheit und Gelassenheit durch Meditation

Brigitte Krings

Unser Alltag stellt heute sehr hohe Anforderungen an unsere physische und psychische Belastbarkeit. Meditation ist ein Weg das bedrohte oder verlorene Gleichgewicht wiederzuerlangen und mit sich selbst in Berührung zu kommen. Ausgeglichenheit, Ruhe, Gelassenheit und neue Schaffenskraft können Ergebnisse regelmäßiger Meditation sein.

Unser Kurs führt theoretisch und praktisch in wichtige Grundtechniken ein, die man für sich selbst nutzen kann, z. B. Atemmeditation, Achtsamkeitsmeditation, Phantasiereisen u. a.

4 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 19. Februar 2024  
Nachbarschaftszentrum und Seniorentreff, St. Marien, Meide 2, Hilden  
8 UStd.; 64,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## A32096 Hilden



## Ayurveda

### Fit bis in hohe Alter mit Ayurveda

Britta Tilicke-Comtesse



Ayurveda, übersetzt: die Wissenschaft vom Leben und älteste Naturheilkunde der Welt, wird in der westlichen Welt immer populärer, denn sie betrachtet den Menschen als untrennbare Einheit aus Körper, Geist und Seele. In diesem ganzheitlichen Ansatz spielen die richtige Ernährung und die individuellen Lebensgewohnheiten eine zentrale Rolle für die Stärkung der Gesundheit. Dieses lebendige Einstiegsseminar richtet sich an Menschen jeden Alters, die einen umfassenden Einblick in die ayurvedische Gesundheitslehre erhalten möchten. Sie lernen unter anderem die ayurvedischen Biodynamiken Vata, Pitta und Kapha kennen, wir machen einen kleinen Konstitutionstest und Sie erfahren, worauf es bei Ihrer persönlichen Gesundheitsstärkung ankommt.

Samstag, 10. Februar 2024, 10.00 - 14.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
3,5 ZStd.; 22,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A32100 Hilden**

Samstag, 6. April 2024, 14.00 - 18.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
3,5 ZStd.; 22,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A32101 Haan**

### Gesund und typgerecht ernähren mit Ayurveda

#### Essen für die innere Balance

Britta Tilicke-Comtesse



In der ayurvedischen Gesundheitslehre ist die richtige Ernährung die beste Medizin für Körper, Geist und Seele. Dabei entscheiden die täglichen Speisen über die Funktion des Stoffwechsels sowie den körperlichen und psychischen Zustand des Menschen. Im Ayurveda heißt es: Du bist, was Du verträgst. Es kommt also nicht nur darauf an, gesunde Nahrungsmittel zu essen, sondern solche, die der individuelle Organismus auch gut verdauen kann. In diesem lebendigen, intensiven Einstiegsseminar lernen Sie die ayurvedischen Konstitutionstypen kennen und gewinnen einen umfassenden Einblick in die vielschichtige und praktische Anwendung der ayurvedischen Ernährung zur Gesundheitsstärkung und Entschlackung.

Samstag, 3. Februar 2024, 10.00 - 14.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
3,5 ZStd.; 22,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A32102 Hilden**

Samstag, 13. April 2024, 14.00 - 18.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
3,5 ZStd.; 22,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A32103 Haan**

## QIGONG & TAI CHI

### Qigong

#### Leichtigkeit durch Stabilität; Kraft durch Ruhe

Manfred Buchta

Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die sich mit der eigenen Energie, der Lebenskraft beschäftigen. Innerhalb der traditionellen chinesischen Medizin stellt Qigong, neben Akupunktur und Arzneimitteltherapie, den aktiven Teil dar, dem (im Gegensatz zum passiven 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: 31. Januar 2024

Bürgerhaus Hilden; Mittelstr. 40, Alter Ratssaal, Hilden  
28 UStd.; 103,- € (Ermäßigung möglich)

**A32122 Hilden**

### Meridian Qi Gong

Carola Müller-Otten

Qi Gong ist ein ganzheitliches Übungssystem, das auf jahrtausendealtes Wissen zurückschaut. Qi Gong dient der äußerlichen und inneren Kräftigung, fördert Ruhe, Konzentration, Koordination, Beweglichkeit, Leichtigkeit und Vitalität. Die Übungen sind gekennzeichnet durch bewusste Ausführung von harmonisch fließenden, sanften und runden Bewegungen im Einklang mit ruhiger Atmung. Unser Qi - unsere Lebensenergie wird gestärkt. Mit den Übungen des Meridian-Qi Gong wird versucht, das Qi in den Meridianen zu aktivieren. Die Abwehrkräfte werden gestärkt und das Immunsystem verbessert.

Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet. Bequeme Kleidung ist erforderlich. Wir arbeiten mit maximal 11 Teilnehmenden.



10 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
 Beginn: 9. April 2024  
 Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)  
 20 UStd.; 102,- € (keine Ermäßigung)

## A32125 Hilden

7 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr  
 Beginn: 18. April 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 7 ZStd.; 52,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## A32136 Haan

## Qigong

Heike Sabine Nösner

Qigong sind Bewegungsübungen aus der traditionellen chinesischen Medizin. Sie beeinflussen die Lebensenergie und wirken sich harmonisch auf Körper, Geist und Seele aus. Die Übungen im Stehen haben einen ruhigen, harmonischen, fließenden und natürlichen Charakter. Sie kräftigen den Körper auf sanfte Weise und trainieren die Beweglichkeit, den Gleichgewichtssinn und die Konzentration. Der Atem wird reguliert und die Stimmung aufgeheitelt.

Sowohl für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse als auch Fortgeschrittene. Bitte bequeme Bekleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken und evt. eine Matte mitbringen.

12 x montags, 16.30 - 17.45 Uhr  
 Beginn: 29. Januar 2024  
 Wilhem-Hüls-Schule, Aula, Augustastr. 29, Hilden  
 20 UStd.; 76,- € (Ermäßigung möglich)

## A32130 Hilden

7 x montags, 16.30 - 17.45 Uhr  
 Beginn: 13. Mai 2024  
 Wilhem-Hüls-Schule, Aula, Augustastr. 29, Hilden  
 8,75 ZStd.; 44,- € (Ermäßigung möglich)

## A32131 Hilden

## Qigong in Haan - 15 Ausdrucksformen

Daniela Kaever-Stopka

Qi steht für die Lebensenergie, Gong bedeutet Arbeit oder Übung. Qigong ist die Arbeit mit der Lebensenergie bzw. das Lenken und Leiten der Lebensenergie. Die Kursteilnehmenden lernen Qigong auszuführen und entwickeln über die bewegte Qigong-Form ihre Selbstwahrnehmung. Körperliche, geistige und seelische Harmonisierung der eigenen Lebensenergie und aktive Entspannung können erlangt werden. Mittels Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden in den Energieleitbahnen gelöst werden, um das Qi im Körper wieder zum Fließen zu bringen. Regelmäßig praktiziertes Qigong wirkt sich positiv auf die Funktionen von Herz und Kreislauf sowie bei Atemwegsbeschwerden aus. Qigong unterstützt die Stressreduzierung, ist gelenkschonend und körperstärkend. Als wesentlicher Bestandteil der chinesischen Medizin (TCM) trägt Qigong zum Erhalt und der Wiederherstellung von Gesundheit und Wohlbefinden bei.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen und sowohl für Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Zum Kurs bitte bequeme Kleidung und dicke/rutschfeste Socken oder leichte Turnschuhe anziehen.

12 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
 Beginn: 1. Februar 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 24 UStd.; 124,- € (max. 50% Ermäßigung)

## A32140 Haan

## Taijiquan

Irmgard Woitas-Ern

Taiji, auch Tai Chi geschrieben, entstammt den traditionellen chinesischen Kampfkünsten, den „Wushu“. Es handelt sich um eine auf festen Regeln basierende Choreographie nach den Prinzipien des Yin und Yang. Morgens vor oder abends nach der Arbeit trifft man sich in China in Parks oder öffentlichen Plätzen, um gemeinsam diese geschmeidig-fließende, gesundheitsfördernde Bewegungsform zu praktizieren. Dieser Sport kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Der Kurs ist für Anfänger\*innen geeignet. Durchschnittliche Beweglichkeit ist vollkommen ausreichend. Bequeme Kleidung sowie Halenschuhe mit dünnen Sohlen werden empfohlen.

7 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr  
 Beginn: 1. Februar 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 7 ZStd.; 52,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

## A32135 Haan

## Herz Qigong + Stilles Qigong

Daniela Kaever-Stopka



„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ (Antoine de Saint-Exupéry aus „Der kleine Prinz“)  
 Die Form des Herz Qigong (Yuan Shen Gong) ist eine sehr ruhige Qigong-Form und wird dem stillen Qigong zugeordnet. Mittels einfacher Bewegungsabläufe, Atem- und Meditationsübungen gleichen wir unsere Energieebenen aus, lassen alte Blockaden los und kommen in Harmonie mit unserer Herzebene. Diese ausgleichende Energie wirkt sich auf den gesamten Körper, die Emotionen und den Geist aus. Das Herz spielt für den gesamten Organismus eine zentrale Rolle und wird daher in der traditionellen chinesischen Medizin auch als der „Kaiser“ bezeichnet. Als wesentlicher Bestandteil der chinesischen Medizin (TCM) trägt Qigong zum Erhalt und der Wiederherstellung von Gesundheit und Wohlbefinden bei.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen und sowohl für Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Zum Kurs bitte bequeme Kleidung und dicke/rutschfeste Socken oder leichte Turnschuhe anziehen.



7 x dienstags, 18.45 - 19.45 Uhr  
 Beginn: 9. April 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 7 ZStd.; 48,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A32141 Haan**

## YOGA

### Kundalini Yoga in Haan

Nejla Ballisoy

Meditative Körperübungen und bewusste Atemführung werden kombiniert, um die Lebensenergie ins Fließen zu bringen. Jede Yogastunde beinhaltet neben dynamischen Körperübungen auch eine Tiefenentspannung und eine Meditation. Die sanften bis herausfordernden Übungen wirken kräftigend, fördern die Beweglichkeit, sind belebend, entspannend und stärken die Atemorgane. Geistige Ruhe und Ausgeglichenheit werden durch die Meditation unterstützt. Der Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters und jeder Konstitution, für Anfänger ebenso wie für Geübte. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen mit: Übungsmatte (oder Wolldecke), Sitzkissen (oder festes Kissen).

7 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr  
 Beginn: 7. Februar 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 14 UStd.; 74,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A32161 Haan**

7 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr  
 Beginn: 10. April 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 14 UStd.; 74,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A32162 Haan**

### Kundalini Yoga für das Herz-Chakra

Nejla Ballisoy

Kursinhalt wie bei „Kundalini Yoga“. Der Schwerpunkt liegt bei diesen beiden Terminen auf Übungsreihen und Meditationen für das 4. Chakra, das Herz-Chakra. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen mit: Übungsmatte (oder Wolldecke), Sitzkissen (oder festes Kissen).

2 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr  
 Beginn: 19. Juni 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 4 UStd.; 32,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A32163 Haan**

### Kundalini Yoga intensiv Workshop

Nejla Ballisoy

Eine etwas längere und intensivere Übungseinheit als die reguläre Kursstunde für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Die Übungen sind z. B. teilweise komplexer oder werden länger durchgeführt. Länger sind auch Tiefenentspannung (11 Min.) und Meditation (mindestens 11 Min.). Grundlegende Übungen wie z. B. Kamelritt, Sufikreise und Katze-Kuh sollten bekannt sein, ebenso Elemente wie Mulbandh, Feueratem und 3. Auge.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen mit: Übungsmatte und Sitzkissen (oder festes Kissen).

Samstag, 16. März 2024, 9.45 - 11.45 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 2 ZStd.; 21,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A32164 Haan**

Samstag, 4. Mai 2024, 9.45 - 11.45 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 2 ZStd.; 21,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A32165 Haan**

### Kundalini Yoga in Haan Sommerferienkurs



Nejla Ballisoy

Meditative Körperübungen und bewusste Atemführung werden kombiniert, um die Lebensenergie ins Fließen zu bringen. Jede Yogastunde beinhaltet neben dynamischen Körperübungen auch eine Tiefenentspannung und eine Meditation. Die sanften bis herausfordernden Übungen wirken kräftigend, fördern die Beweglichkeit, sind belebend, entspannend und stärken die Atemorgane. Geistige Ruhe und Ausgeglichenheit werden durch die Meditation unterstützt. Der Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters und jeder Konstitution, für Anfänger ebenso wie für Geübte. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen mit: Übungsmatte (oder Wolldecke), Sitzkissen (oder festes Kissen).

7 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr  
 Beginn: 10. Juli 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 14 UStd.; 74,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A32166 Haan**

### Kundalini Yoga in Hilden

Alexandra Hartwig

Meditative Körperübungen und bewusste Atemführung werden kombiniert, um die Lebensenergie ins Fließen zu bringen. Jede Yogastunde beinhaltet neben dynamischen Körperübungen auch eine Tiefenentspannung und eine Meditation. Die sanften bis herausfordernden Übungen wirken kräftigend, fördern die Beweglichkeit, sind belebend, entspannend und stärken die Atemorgane. Geistige Ruhe und Ausgeglichenheit werden durch die Meditation unterstützt. Der Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters und jeder Konstitution, für Anfänger ebenso wie für Geübte. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen mit: Übungsmatte (oder Wolldecke), Sitzkissen (oder festes Kissen).



7 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr  
 Beginn: 19. Februar 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Haus 3  
 Gerresheimer Str. 20 a, Hilden, 1.OG, Übungsraum  
 14 UStd.; 75,- € (ermäßigt 38,- €)

## A32170 Hilden

7 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr  
 Beginn: 22. April 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Haus 3  
 Gerresheimer Str. 20 a, Hilden, 1.OG, Übungsraum  
 14 UStd.; 75,- € (ermäßigt 38,- €)

## A32171 Hilden

### Kundalini Yoga in Hilden Sommerferienkurs

Alexandra Hartwig

Meditative Körperübungen und bewusste Atemführung werden kombiniert, um die Lebensenergie ins Fließen zu bringen. Jede Yogastunde beinhaltet neben dynamischen Körperübungen auch eine Tiefenentspannung und eine Meditation. Die sanften bis herausfordernden Übungen wirken kräftigend, fördern die Beweglichkeit, sind belebend, entspannend und stärken die Atemorgane. Geistige Ruhe und Ausgeglichenheit werden durch die Meditation unterstützt.

Der Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters und jeder Konstitution, für Anfänger ebenso wie für Geübte. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen mit: Übungsmatte (oder Wolledecke), Sitzkissen (oder festes Kissen).

6 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr  
 Beginn: 8. Juli 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Haus 3  
 Gerresheimer Str. 20 a, Hilden, 1.OG, Übungsraum  
 12 UStd.; 65,- € (ermäßigt 33,- €)

## A32172 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 Allergiefähigkeit und Neurodermitis lassen sich mit dem Autogenen Training häufig positive Erfolge erzielen. Zudem können Sie mit den in diesem Kurs erlernten Entspannungsmethoden Ängste abbauen (z.B. Prüfungsängste), Ihre Leistungsfähigkeit erhöhen, Ihr Selbstwertgefühl verbessern und Ihr Immunsystem stärken.

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

6 x dienstags, 20.15 - 21.45 Uhr  
 Beginn: 30. Januar 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 12 UStd.; 57,- € (max. 50% Ermäßigung)

## A32270 Haan

6 x dienstags, 20.15 - 21.45 Uhr  
 Beginn: 9. April 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 12 UStd.; 57,- € (max. 50% Ermäßigung)

## A32271 Haan

## HALTUNG

### Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule

Sylvia Hall

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

7 x mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr  
 Beginn: 31. Januar 2024  
 Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
 7 ZStd.; 48,- € (max. 50% Ermäßigung)

## A33080 Hilden

7 x mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr  
 Beginn: 17. April 2024  
 Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
 7 ZStd.; 48,- € (max. 50% Ermäßigung)

## A33081 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!

7 x donnerstags, 10.15 - 11.15 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal  
7 ZStd.; 48,- € (max. 50% Ermäßigung)

### A33082 Hilden

7 x donnerstags, 10.15 - 11.15 Uhr  
Beginn: 18. April 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal  
7 ZStd.; 48,- € (max. 50% Ermäßigung)

### A33083 Hilden

7 x donnerstags, 11.15 - 12.15 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal  
7 ZStd.; 48,- € (max. 50% Ermäßigung)

### A33084 Hilden

7 x donnerstags, 11.15 - 12.15 Uhr  
Beginn: 18. April 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal  
7 ZStd.; 48,- € (max. 50% Ermäßigung)

### A33085 Hilden

## Wunderwerk Fuß

Thomas Bergfeld

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

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

mögliche Zusammenhänge, z.B. dass Schulterschmerz seinen Ursprung in den Füßen haben kann.

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

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

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

Samstag, 3. Februar 2024, 10.30 - 13.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
3 ZStd.; 34,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

### A33087 Haan

Samstag, 3. Februar 2024, 14.30 - 17.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
3 ZStd.; 34,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

### A33088 Haan

## GYMNASTIK & FITNESS

### “Body-Fitness“ für Frauen

Heike Dziwisch

In diesem Kurs ist Abwechslung das Programm - Ausdauer - Kräftigung - Dehnen! Wer hier mitmacht, darf einen „roten Kopf“ und Schweißbildung nicht fürchten. Kommen Sie bitte in bequemer sportlicher Kleidung und festen Turnschuhen! Mitzubringen sind: Getränk, Sportmatte und gute Laune.

15 x montags, 17.25 - 18.25 Uhr  
Beginn: 29. Januar 2024  
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
15 ZStd.; 65,- € (max. 50% Ermäßigung)

### A33230 Hilden

### “Easy-Body-Fitness“ für Frauen

Heike Dziwisch

Fitnessstraining für den gesamten Körper - besonders geeignet für Wiedereinsteigerinnen! Durch gezieltes Muskeltraining und einfache Schrittkombinationen werden sämtliche Muskeln aktiviert. Kommen Sie bitte in bequemer sportlicher Kleidung und festen Turnschuhen! Mitzubringen sind: Getränk, Sportmatte und gute Laune.

15 x montags, 18.35 - 19.35 Uhr  
Beginn: 29. Januar 2024  
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
15 ZStd.; 65,- € (max. 50% Ermäßigung)

### A33231 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: 15. Februar 2024  
 Turnhalle der Don-Bosco-Schule, Thienhausener Str. 24,  
 Haan  
 16 UStd.; 56,- € (Ermäßigung möglich)

**A33232 Haan**

## Zirkeltraining für alle Fitnesslevel

Iris Bollwerk

Das Zirkeltraining, auch Kreistraining oder Circuit-Training genannt, ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem in einer vorgegebenen Zeit verschiedene Übungen nacheinander absolviert werden. Danach tauschen alle die Stationen. Vor jeder Kursstunde werden hierfür verschiedene Stationen mit Kleingeräten (Therabänder, Hanteln etc.) aufgebaut. Nach einem gemeinsamen Warm-up trainieren wir an den Stationen im Wechsel sowohl Kraft, Ausdauer als auch die Koordination. Dieser Mix an Übungen macht das Training besonders abwechslungsreich und kurzweilig. Die Wiederholungszahl und das Tempo an den Stationen werden von den Teilnehmenden selbst bestimmt und sind daher individuell. Es gibt leichtere und schwerere Varianten der Übungen, die zu Beginn gezeigt werden. Das Training ist daher für (Wieder-) Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene geeignet, damit niemand unter- oder überfordert wird. Nach dem Zirkeltraining entspannen wir noch beim gemeinsamen Dehnen, um die Beweglichkeit zu erhalten. Musik begleitet das Training und kann zusätzlich zur Motivation beitragen. Bei geeignetem Wetter kann der Kurs in Absprache mit den Teilnehmenden auch draußen stattfinden. Dadurch können wir zusätzlich noch unser Immunsystem stärken. Bitte bringen Sie zum Training Turnschuhe, ein Getränk, eine Matte und ein Handtuch mit.

6 x donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr  
 Beginn: 1. Februar 2024  
 Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
 6 ZStd.; 42,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A33233 Hilden**

6 x donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr  
 Beginn: 11. April 2024  
 Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
 6 ZStd.; 42,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A33234 Hilden**

## Ganzkörperworkout für alle Fitnesslevel

Iris Bollwerk

Dieser Kurs beinhaltet ein abwechslungsreiches Training für die komplette Muskulatur (Bauch, Beine, Po, Arme, Rücken). Mittels verschiedener Übungen werden sowohl die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit als auch die Koordination trainiert. Ziel ist, es die allgemeine Fitness, die Leistungsfähigkeit, sowie das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Ein abwechslungsreiches Training ist durch eine Vielfalt von Übungen garantiert. Je nach Themenschwerpunkt kommen dabei unterschiedliche Kleingeräte zum Einsatz (Therabänder, Bälle u.v.m.). Passende Musik motiviert zusätzlich. Da es auch immer verschiedene Variationen der Übungen gibt, ist das Training für Einsteigende und Geübte gleichermaßen geeignet. Bitte Hallenschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

6 x donnerstags, 19.15 - 20.15 Uhr  
 Beginn: 1. Februar 2024  
 Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
 6 ZStd.; 42,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A33235 Hilden**

6 x donnerstags, 19.15 - 20.15 Uhr  
 Beginn: 11. April 2024  
 Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
 6 ZStd.; 42,- € (max. 50% Ermäßigung)

**A33236 Hilden**

## Gymnastik für Senioren

Marlene Altmann

Gymnastik mit Musik zur allgemeinen Beweglichkeit

12 x dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr  
 Beginn: 20. Februar 2024  
 Elisabeth-Strub-Haus,  
 Prälat-Marschall-Straße 58, Haan  
 12 ZStd.; 56,- € (Ermäßigung möglich)

**A33237 Haan**

## Fit in die Woche für die Generation 60 plus

Iris Bollwerk



Zur Erhaltung der Gesundheit und Selbstständigkeit spielt Sport und Bewegung im Alter eine wichtige Rolle. Ziel dieses Kurses ist es, durch gelenkschonendes und moderates Training den Erhalt von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu fördern. Das allgemeine Wohlbefinden und die körperliche Belastungsfähigkeit im Alltag nehmen zu. In manchen Kursstunden trainieren wir mit unterschiedlichen Übungen in einer vorgegebenen Zeit an unterschiedlichen Stationen (Zirkeltraining). In anderen Kursstunden besteht das Training aus einem Ganzkörpertraining mit Alltagsgegenständen (z.B. Flaschen) oder Kleingeräten (z.B. Bälle). Durch die verschiedene Gestaltung der Kursstunden ist das Training sehr abwechslungsreich und zudem auf die Generation 60+ abgestimmt. Es gibt für alle Übungen verschiedene Variationen, sodass dieser Kurs auch für Wiedereinsteiger\*innen und Anfänger\*innen geeignet ist. Menschen,





die bereits Sport machen, sind ebenfalls herzlich willkommen. Bitte in Sportkleidung zum Kurs kommen und ein Handtuch sowie Getränk mitbringen. Der Zugang zum Kursraum ist nicht barrierefrei.

6 x montags, 10.00 - 11.00 Uhr  
 Beginn: 29. Januar 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 6 ZStd.; 56,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

### A33238 Haan

6 x montags, 10.00 - 11.00 Uhr  
 Beginn: 8. April 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 6 ZStd.; 56,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

### A33239 Haan

## 4 Level-Training/ Circletraining Outdoor

Janine Ignatz



Wir trainieren in vier Stufen: Warm up, Ausdauertraining, Krafttraining, Cool down. Das Zirkeltraining ist in mehrere Stationen auf einer Freifläche draußen aufgeteilt. Jede Station wird für eine bestimmte Zeitspanne, normalerweise 1-2 Minuten, alleine oder mit einem Trainingspartner besetzt. Nach jeder Station wechseln alle zur nächsten Station. Durch den Wechsel zwischen den Muskelgruppen - aber auch Puls und Koordination - wird der Körper ständig auf neue Art und Weise gefordert.

Wir nutzen Hanteln, Gummibänder, ein Seil oder auch andere Kleingeräte. Das Training ist abwechslungsreich und jedes Mal anders zusammengestellt, so dass keine Langeweile aufkommt. Für jede Altersgruppe und auch jedes Fitnesslevel können wir die Übungen erschweren bzw. leichter machen. Wichtig ist nur, in Bewegung zu bleiben und den Muskeln einen Reiz zu geben.

Um der Witterung trotzen zu können, ist eine zweckmäßige Trainingskleidung, die auch mal schmutzig werden darf, angebracht, dazu noch ein durstlöschendes Getränk. Wir treffen uns am Playground/Basketballfeld des Städtischen Gymnasiums Haan, Adlerstraße 3.

8 x dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr  
 Beginn: 9. April 2024  
 Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
 8 ZStd.; 57,- € (max. 50% Ermäßigung)

### A33240 Haan

## SOMMERFERIENKURSE

### Sommerferienkurs Zirkeltraining für alle Fitnesslevel

Iris Bollwerk



Das Zirkeltraining, auch Kreistraining oder Circuit-Training genannt,

ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem in einer vorgegebenen Zeit verschiedene Übungen nacheinander absolviert werden. Danach tauschen alle die Stationen. Vor jeder Kursstunde werden hierfür verschiedene Stationen mit Kleingeräten (Therabänder, Hanteln etc.) aufgebaut. Nach einem gemeinsamen Warm-up trainieren wir an den Stationen im Wechsel sowohl Kraft, Ausdauer als auch die Koordination. Dieser Mix an Übungen macht das Training besonders abwechslungsreich und kurzweilig. Die Wiederholungszahl und das Tempo an den Stationen werden von den Teilnehmenden selbst bestimmt und sind daher individuell. Es gibt leichtere und schwerere Varianten der Übungen, die zu Beginn gezeigt werden. Das Training ist daher für (Wieder-) Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene geeignet, damit niemand unter- oder überfordert wird. Nach dem Zirkeltraining entspannen wir noch beim gemeinsamen Dehnen, um die Beweglichkeit zu erhalten. Musik begleitet das Training und kann zusätzlich zur Motivation beitragen. Bitte bringen Sie zum Training Turnschuhe, ein Getränk und ein Handtuch mit.

6 x donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr  
 Beginn: 11. April 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 6 ZStd.; 56,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

### A33241 Haan

### Sommerferienkurs Ganzkörperworkout für alle Fitnesslevel

Iris Bollwerk



Dieser Kurs beinhaltet ein abwechslungsreiches Training für die komplette Muskulatur (Bauch, Beine, Po, Arme, Rücken). Mittels verschiedener Übungen werden sowohl die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit als auch die Koordination trainiert. Ziel ist es, die allgemeine Fitness, die Leistungsfähigkeit sowie das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Ein abwechslungsreiches Training ist durch eine Vielfalt von Übungen garantiert. Je nach Themenschwerpunkt kommen dabei unterschiedliche Kleingeräte zum Einsatz (Therabänder, Bälle u.v.m.). Passende Musik motiviert zusätzlich. Da es auch immer verschiedene Variationen der Übungen gibt, ist das Training für Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet. Bitte eine Gymnastikmatte, Hallenschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

6 x donnerstags, 19.15 - 20.15 Uhr  
 Beginn: 11. Juli 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 6 ZStd.; 56,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

### A33242 Haan

### Sommerferienkurs Fit in die Woche für die Generation 60 plus

Iris Bollwerk



Zur Erhaltung der Gesundheit und Selbstständigkeit spielt Sport und Bewegung im Alter eine wichtige Rolle. Ziel dieses Kurses ist es, durch gelenkschonendes und moderates Training den Erhalt von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu fördern. Das allgemeine Wohlbefinden und die körperliche Belastungsfähigkeit im Alltag nehmen zu. In manchen Kursstunden trainieren wir mit unterschiedlichen Übungen in einer vorgegebenen Zeit an unterschiedli-



chen Stationen (Zirkeltraining). In anderen Kursstunden besteht das Training aus einem Ganzkörpertraining mit Alltagsgegenständen (z.B. Flaschen) oder Kleingeräten (z.B. Bälle). Durch die verschiedene Gestaltung der Kursstunden ist das Training deshalb sehr abwechslungsreich und ist zudem auf die Generation 60+ abgestimmt. Es gibt für alle Übungen verschiedene Variationen, so dass dieser Kurs auch für Wiedereinsteiger\*innen und Anfänger\*innen geeignet ist. Menschen, die bereits Sport machen, sind ebenfalls herzlich willkommen. Bitte Handtuch, sowie Getränk mitbringen und in Sportkleidung zum Kurs kommen. Der Zugang zum Kursraum ist nicht barrierefrei.

6 x montags, 10.00 - 11.00 Uhr  
 Beginn: 8. Juli 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 6 ZStd.; 56,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**A33243 Haan**

## Kundalini Yoga in Haan Sommerferienkurs

Nejla Ballisoy

**Siehe A32166 Haan**

## Kundalini Yoga in Hilden Sommerferienkurs

Alexandra Hartwig

**Siehe A32172 Hilden**

## KAMPFKUNST & SELBSTVERTEIDIGUNG

### Taekwondo für Frauen

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, Schnellkraft, Koordination, Kondition, Geschicklichkeit sowie Gleichgewicht/Balance.

Taekwondo ist ein ganzheitliches Training. Es ist ein ausgewogener und vielfältiger Sport. 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. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen. Trainiert wird barfuß und in bequemer Sportkleidung. Bitte bringen Sie zum Training Ihre eigenen Getränke mit. Parkmöglichkeiten finden Sie in den umliegenden Straßen.

7 x freitags, 16.45 - 17.45 Uhr  
 Beginn: 2. Februar 2024  
 Sportschule Lee, Verbindungsstr. 27, Hilden  
 7 ZStd.; 59,- € (ermäßigt 33,- €)

**A33500 Hilden**

### Taekwondo für Männer Ü50

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, Schnellkraft, Koordination, Kondition, Geschicklichkeit sowie Gleichgewicht/Balance.

Taekwondo ist ein ganzheitliches Training. Es ist ein ausgewogener und vielfältiger Sport. 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. Der Kurs richtet sich an Einsteiger. Trainiert wird barfuß und in bequemer Sportkleidung. Bitte bringen Sie zum Training Ihre eigenen Getränke mit. Parkmöglichkeiten finden Sie in den umliegenden Straßen.

7 x samstags, 9.30 - 10.30 Uhr  
 Beginn: 3. Februar 2024  
 Sportschule Lee, Verbindungsstr. 27, Hilden  
 7 ZStd.; 59,- € (ermäßigt 33,- €)

**A33501 Hilden**

### Ninjutsu - Die Kampfkunst der Ninja und Samurai

Marvin Friederichs

In diesem Kurs soll den Teilnehmenden die traditionelle japanische Kampfkunst Ninjutsu (oder auch Bujinkan Ninpo Budo Taijutsu genannt) nähergebracht werden. Mit kleinen Basis-Übungen in Form von sog. Kata wird in die neun verschiedenen Bewegungsstile der Kampfkunst unterwiesen. Außerdem gibt es kleine Einblicke in die Philosophie und die Hintergründe der Kampfkunst. Neben waffenlosen Techniken beinhaltet die Kampfkunst auch Übungen mit traditionellen Waffen (Übungswaffen) wie Stock, Speer, Schwert, Seil und/oder Kette. Mitzubringen sind bequeme Trainingskleidung, Hallenschuhe und ggf. ein Getränk.

#### Schnupperworkshop

Samstag, 2. März 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 4 UStd.; 22,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**A33502 Haan**





## Kurs

6 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Beginn: 8. April 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 12 UStd.; 69,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**A33503 Haan**

## Frauenselbstverteidigung Mit Sicherheit kein Opfer sein

Gaby Müller-Richiusa

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

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

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

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

Samstag, 23. März 2024, 9.30 - 16.00 Uhr  
 Samstag, 23. März 2024, 9.30 - 16.00 Uhr  
 Sonntag, 24. März 2024, 9.30 - 14.00 Uhr  
 Sonntag, 24. März 2024, 9.30 - 14.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 14 UStd.; 59,- € (Ermäßigung möglich)

**A33505 Haan**

## Aufbauworkshop Frauenselbstverteidigung in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Hilden

Gaby Müller-Richiusa

Dieser Workshop wendet sich an Frauen, die bereits an einem Einstiegskurs (z.B. Y33241) teilgenommen haben. Es werden Selbstverteidigungstechniken wiederholt und vertieft. Dazu können weitere Themen wie Einstieg am Boden, einfaches Fallen und Nutzung alltäglicher Gegenstände mit in den Workshop eingebaut werden, je nach Bedarf. Bitte Turnschuhe mitbringen.

Sonntag, 28. April 2024, 9.30 - 12.45 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 4 UStd.; 19,- € (Ermäßigung möglich)

**A33506 Haan**

## Selbstverteidigungskurs für Mütter und Töchter (12-16 Jahre)

## in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle sowie der Kinder- und Jugendförderung der Stadt Hilden

Gaby Müller-Richiusa

Dieser Kurs richtet sich an Mütter und Töchter, die sich zusammen in Theorie und Praxis mit der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung auseinandersetzen möchten. Theoretische und praktische Anteile wechseln sich in diesem Kurs ab. Themen wie Achtsamkeit, Heimweg nach der Fete, K.O.-Tropfen sowie Nein-Sagen und Körpersprache werden besprochen und 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. Normale Fitness ist ausreichend. Bitte Turnschuhe mitbringen. Wir benötigen eine gemeinsame Mutter-Tochter-Anmeldung!

Samstag, 03.02.2024,  
 Sonntag, 04.02.2024,  
 jeweils 9.30 - 14.00 Uhr  
 Jugendtreff am Weidenweg, Weidenweg 21, Hilden  
 12 UStd.; 59,- € (pro Mutter/Tochter-Paar; Ermäßigung möglich)

**A33507 Hilden**

## TANZ

Bitte beachten Sie, dass Sie als VHS-Teilnehmer\*in unserer Kursangebote in Kooperation mit der Tanzschule Reichelt zu einem Vorzugspreis in das reguläre Kursangebot der Tanzschule integriert werden und es sich nicht um exklusive VHS-Kurse handelt. Somit ist keine Mindestteilnehmerzahl mehr erforderlich.

## Discofox-Grundkurs für Anfänger\*innen

Sven Reichelt

Anmeldung nur paarweise!

Weitere Termine finden Sie regelmäßig aktualisiert auf unserer Homepage.

Samstag, 27. Januar 2024, 18.00 - 20.00 Uhr  
 Tanzschule Reichelt, Schwanenstraße 1-3, Hilden  
 2 ZStd.; 19,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

**A34006 Hilden**

Samstag, 23. März 2024, 18.00 - 20.00 Uhr  
 Tanzschule Reichelt, Schwanenstraße 1-3, Hilden  
 2 ZStd.; 19,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

**A34007 Hilden**

Weitere Termine finden Sie regelmäßig aktualisiert auf unserer Homepage!

## Standard / Latein - Anfängerkurs

Sven Reichelt



Anmeldung nur paarweise!

Weitere Termine finden Sie regelmäßig aktualisiert auf unserer Homepage.

5 x donnerstags, 20.45 - 22.00 Uhr  
Beginn: 25. Januar 2024  
Tanzschule Reichelt, Schwanenstraße 1-3, Hilden  
6,25 ZStd.; 38,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

**A34008 Hilden**

## Linedance für absolute Beginner

Sven Reichelt

Weitere Termine finden Sie regelmäßig aktualisiert auf unserer Homepage!

5 x dienstags, 20.15 - 21.45 Uhr  
Beginn: 23. Januar 2024  
Tanzschule Reichelt, Schwanenstraße 1-3, Hilden  
7,5 ZStd.; 38,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

**A34010 Hilden**

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

Cornelia Schoenwald / Ulrich Schoenwald

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

Samstag, 13. Januar 2024 und Sonntag, 14. Januar 2024,  
jeweils 11.00 - 15.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
9 ZStd.; 75,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

**Z34090 Haan**

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

Cornelia Schoenwald / Ulrich Schoenwald

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

Samstag, 24.02.2024, 09.03.2024, 27.04.2024, 18.05.2024,  
22.06.2024  
jeweils 10.00 - 12.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
10 ZStd.; 77,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

**A34091 Haan**

## SPORT UND SPIEL

### Schach für Einsteiger\*innen

Achim Lotzwick

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, die das Schachspiel erlernen möchten. Das Bauerndiplom des Deutschen Schachbundes bildet die Systematik, mit der wir uns mit den Grundlagen des königlichen Spiels vertraut machen. Nachdem wir uns mit dem Schachbrett beschäftigt haben, lernen wir die Gangart der Figuren kennen. Dann wenden wir uns ersten Spielsituationen zu. Dabei geht es um Angriff, Schachgebot, Schlagen, Decken, und Tauschen. Wir werden Experten\*innen im Schachvokabular, wenn wir uns mit Begriffen wie Freibauer, Umwandlung, Schlagen en passant, Remis und Rochade auskennen. Schließlich vertiefen wir uns sogar in Schachtaktik, wenn wir uns die Springergabel ansehen. Am Ende des Kurses können die Teilnehmer\*innen eine regelkonforme Schachpartie spielen und haben ein Verständnis entwickelt, was alles an Abenteuer in den harmlos aussehenden Figuren auf dem eng umgrenzten Schachbrett steckt.

8 x montags, 19.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 5. Februar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
16 UStd.; 89,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

**A35000 Hilden**

### Schach für Fortgeschrittene

Achim Lotzwick

In diesem Kurs können regelkundige Anfänger\*innen ihre Grundkenntnisse des Schachspiels weiterentwickeln. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen taktischen Motiven und Mattbildern und lernen dabei, wie die Figuren zusammenwirken und auf diese Weise Dynamik auf dem Schachbrett entfalten. Nachdem wir uns die Grundsätze der Eröffnungsbehandlung angesehen haben, können wir eine Schachpartie mit durchdachten und planvollen Zügen beginnen. Ein Blick auf Mittel- und Endspiel vermittelt uns Ideen für die Fortführung einer Schachpartie über die Eröffnung hinaus. Am Ende des Kurses beherrschen die Teilnehmer\*innen die wichtigsten Elemente des Schachspiels auf fortgeschrittenem Niveau.

8 x montags, 19.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 22. April 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
16 UStd.; 89,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

**A35001 Hilden**

## JungeVHS Jonglierworkshop und Spiele für Kinder ab 8 Jahre





Simone Bengner

An diesem Samstag sollt ihr einfach nur Spaß haben. Hast du schon einmal zwei Bälle versetzt in die Luft geworfen, sodass sie die Seiten tauschen und du sie gekonnt wieder auffängst? Wir machen Musik dabei. Das kriegst du hin! Und wenn nicht? Dann nehmen wir nur einen Ball und machen eine Show daraus. Gemeinsam! Es darf jeder kommen, der Lust mitbringt, auszuprobieren, zu üben und Gruppenspiele mitzumachen. Anfänger sind ebenso herzlich willkommen wie alle, die schon Tricks draufhaben, sei es mit Diabolo, Devil-Stick, Bällen, Tüchern oder Tellern. Wir jonglieren dort weiter, wo ihr aufgehört habt oder dort, wo ihr beginnen wollt. Jeder nimmt etwas mit nach Hause, woran er üben kann und vielleicht beim nächsten Mal aufbauen möchte. Jonglieren hört nie auf. Man darf immer wiederkommen. Wer eigenes Material besitzt, darf es mitbringen. Wer Spielwünsche hat, darf sie vorstellen.

Die Jonglierphasen sind strukturiert. Bei den Spielen entscheidet ihr selbst in der Gruppe, was ihr gerne machen möchtet. Es gibt zwei Samstage in diesem Semester - und jeder ist anders. Es ist immer anders. Denn ihr entdeckt euch immer neu.

Bitte tragt gemütliche Kleidung: Gymnastik- oder Trainingshose, Pulli ohne Schnüre, Hallenturnschuhe und Schuhe für draußen. Bei schönem Wetter gehen wir auch mal auf den Pausenhof. Bringt Getränke und Snacks mit.

Samstag, 20.04.2024  
jeweils 9.30 - 14.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
6 UStd.; 27,- €

**A35050 Haan**

Samstag, 29.06.2024  
jeweils 9.30 - 14.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
6 UStd.; 27,- €

**A35051 Haan**



## FACHBEREICH 4

### Deutsch und Fremdsprachen

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

Wenn im Einzelfall nicht anders angegeben, gilt für alle Sprachkurse eine Mindestteilnehmerzahl von 11 und eine Höchstteilnehmerzahl von 20 Personen.

#### Ihre Ansprechpartnerin:

**Marta Sobczak**

Telefon: 02103-50 05 43

E-Mail: [sobczak@vhs-hilden-haan.de](mailto:sobczak@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!



© Marcel Schauer / Fotolia.com

## 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.



## ERSTBERATUNG FÜR DEUTSCHKURSE

### Erstberatung für Deutschkurse

Unsere Infotheke im Foyer des Weiterbildungszentrums Hilden ist montags bis mittwochs 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.

Auch Interessierte aus Haan bitten wir zur Beratung nach Hilden.

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

**A40000 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 2,29 € 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 A40000).

## DEUTSCH INTEGRATIONSKURSE AM VORMITTAG

### Integrationskurs am Vormittag in Hilden

Tatevik Tokatlyan-D'Ambrosio / Margarete Mathias-Ehrhardt

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

**Grundstufe 1 - Modul 1 - A1.1 (A41111)**  
22. Januar 2024 bis 6. März 2024

**Grundstufe 2 - Modul 2 - A1.2 (A41122)**  
11. März 2024 bis 8. Mai 2024

**Grundstufe 3 - Modul 3 - A2.1 (A41133)**  
13. Mai 2024 bis 27. Juni 2024

Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (B41141)  
26. August 2024 bis 8. Oktober 2024

Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (B41152)  
28. Oktober 2024 bis 5. Dezember 2024

Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (B41163)  
9. Dezember 2024 bis 4. Februar 2025

Modul 7 - Orientierungskurs (C41171)  
5. Februar 2025 bis 20. März 2025

jeweils montags bis donnerstags, 09:00 - 12:15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
Persönliche Anmeldung erforderlich

Prüfungen:  
Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):  
voraussichtlich Februar 2025

Test Leben in Deutschland:  
voraussichtlich März 2025



## Integrationskurs am Vormittag in Hilden

Margarete Mathias-Ehrhardt / Diana Matijaca-Papdi

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

**Grundstufe 1 - Modul 1 - A1.1 (A41112)**  
11. März 2024 bis 8. Mai 2024

**Grundstufe 2 - Modul 2 - A1.2 (A41123)**  
13. Mai 2024 bis 28. Juni 2024

**Grundstufe 3 - Modul 3 - A2.1 (B41131)**  
26. August 2024 bis 10. Oktober 2024

Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (B41142)  
28. Oktober 2024 bis 10. Dezember 2024

Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (B41153)  
12. Dezember 2024 bis 7. Februar 2025

Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (C41161)  
10. Februar 2025 bis 28. März 2025

Modul 7 - Orientierungskurs (C41172)  
31. März 2025 bis 27. Mai 2025

montags, dienstags, donnerstags, freitags, 09:00 - 12:15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
Persönliche Anmeldung erforderlich

Prüfungen:  
Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):  
voraussichtlich März 2025

Test Leben in Deutschland:  
voraussichtlich Mai 2025

## Integrationskurs am Vormittag in Hilden

Diana Matijaca-Papdi / Alicja Fuchs

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

**Grundstufe 1 - Modul 1 - A1.1 (A41113)**  
13. Mai 2024 bis 27. Juni 2024

**Grundstufe 2 - Modul 2 - A1.2 (B41121)**  
26. August 2024 bis 8. Oktober 2024

**Grundstufe 3 - Modul 3 - A2.1 (B41132)**  
28. Oktober 2024 bis 5. Dezember 2024

Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (B41143)  
9. Dezember 2024 bis 4. Februar 2025

Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (C41151)  
5. Februar 2025 bis 20. März 2025

Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (C41162)  
24. März 2025 bis 20. Mai 2025

Modul 7 - Orientierungskurs (C41173)  
21. Mai 2025 bis 9. Juli 2025

jeweils montags bis donnerstags, 09:00 - 12:15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
Persönliche Anmeldung erforderlich

Prüfungen:  
Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):  
voraussichtlich Mai 2025

Test Leben in Deutschland:  
voraussichtlich Juli 2025





## Integrationskurs am Vormittag in Hilden

Tibimar Parisi-Ulke / David Bichert

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

**Grundstufe 2 - Modul 2 - A1.2 (A41121)**  
**22. Januar 2024 bis 6. März 2024**

**Grundstufe 3 - Modul 3 - A2.1 (A41132)**  
**11. März 2024 bis 8. Mai 2024**

**Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (A41143)**  
**13. Mai 2024 bis 27. Juni 2024**

Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (B41151)  
26. August 2024 bis 8. Oktober 2024

Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (B41162)  
28. Oktober 2024 bis 5. Dezember 2024

Modul 7 - Orientierungskurs (B41173)  
9. Dezember 2024 bis 4. Februar 2025

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 Dezember 2024

Test Leben in Deutschland:  
voraussichtlich Februar 2025

## Integrationskurs am Vormittag in Hilden

Ursula Kerkhoff / Dzamila Bernardi

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

**Grundstufe 3 - Modul 3 - A2.1 (A41131)**  
**22. Januar 2024 bis 6. März 2024**

**Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (A41142)**  
**11. März 2024 bis 8. Mai 2024**

**Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (A41153)**  
**13. Mai 2024 bis 27. Juni 2024**

Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (B41161)  
26. August 2024 bis 8. Oktober 2024

Modul 7 - Orientierungskurs (B41172)  
28. Oktober 2024 bis 5. Dezember 2024

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 Oktober 2024

Test Leben in Deutschland:  
voraussichtlich Dezember 2024

## Integrationskurs am Vormittag in Hilden

Karin Horn / Sümeyye Shoshan

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

**Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (A41141)**  
**16. Februar 2024 bis 12. April 2024**

**Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (A41152)**  
**15. April 2024 bis 03. Juni 2024**

**Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (A41163)**  
**04. Juni bis 28. August 2024**

Modul 7 - Orientierungskurs (B41171)  
30. August bis 28. Oktober 2024

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

Prüfungen:  
Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):  
voraussichtlich September 2024

Test Leben in Deutschland:  
voraussichtlich Oktober 2024



## Integrationskurs am Vormittag in Hilden

Alicja Fuchs / Nadia Franciscy

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

**Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (A41151)**  
22. Januar 2024 bis 6. März 2024

**Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (A41162)**  
11. März 2024 bis 8. Mai 2024

**Modul 7 - Orientierungskurs (A41173)**  
13. Mai 2024 bis 27. Juni 2024

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

**Prüfungen:**  
**Deuschttest für Zuwanderer (A2-B1):**  
17. Mai 2024 (A41502)

**Test Leben in Deutschland:**  
05. Juli 2024 (A41513)

## Integrationskurs am Vormittag in Hilden

Margarete Mathias-Ehrhardt / Diana Matijaca-Papdi

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

**Modul 7 - Orientierungskurs (A41171)**  
22. Januar 2024 bis 5. März 2024

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

**Prüfung:**  
**Test Leben in Deutschland:**  
08. März 2024 (A41511)

## Integrationskurs am Vormittag in Hilden

Diana Matijaca-Papdi / Alicja Fuchs

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

**Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (A41161)**  
22. Januar 2024 bis 6. März 2024

**Modul 7 - Orientierungskurs (A41172)**  
11. März 2024 bis 8. Mai 2024

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

**Prüfungen:**  
**Deuschttest für Zuwanderer (A2-B1):**  
09. März 2024 (A41501)

**Test Leben in Deutschland:**  
14. Mai 2024 (A41512)



## DEUTSCH INTEGRATIONSKURSE AM ABEND

### Integrationskurs am Abend in Hilden

Diana Matijaca Papdi / Tatevik Tokatlyan D'Ambrosio

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

**Grundstufe 1 - Modul 1 - A1.1 (A41011)**  
22. Januar 2024 bis 6. März 2024

**Grundstufe 2 - Modul 2 - A1.2 (A41022)**  
11. März 2024 bis 8. Mai 2024

**Grundstufe 3 - Modul 3 - A2.1 (A41033)**  
13. Mai 2024 bis 27. Juni 2024

Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (B41041)  
26. August 2024 bis 8. Oktober 2024

Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (B41052)  
28. Oktober 2024 bis 5. Dezember 2024

Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (B41063)  
9. Dezember 2024 bis 4. Februar 2025

Modul 7 - Orientierungskurs (C41071)  
5. Februar 2025 bis 20. März 2025

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 Februar 2025

Test Leben in Deutschland:  
voraussichtlich März 2025

### Integrationskurs am Abend in Hilden

Gizem Akbulut / Dzamila Bernardi

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

**Grundstufe 3 - Modul 3 - A2.1 (A41031)**  
22. Januar 2024 bis 6. März 2024

**Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (A41042)**  
11. März 2024 bis 8. Mai 2024

**Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (A41053)**  
13. Mai 2024 bis 27. Juni 2024

Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (B41061)  
26. August 2024 bis 8. Oktober 2024

Modul 7 - Orientierungskurs (B41072)  
28. Oktober 2024 bis 5. Dezember 2024

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 Oktober 2024

Test Leben in Deutschland:  
voraussichtlich Dezember 2024

### Integrationskurs am Abend in Hilden

Tatiana Boxhorn / Ursula Kerkhoff

Lehrmaterial „Schritte Plus neu“ (Hueber-Verlag)

**Aufbaustufe 1 - Modul 4 - A2.2 (A41041)**  
22. Januar 2024 bis 6. März 2024

**Aufbaustufe 2 - Modul 5 - B1.1 (A41052)**  
11. März 2024 bis 8. Mai 2024

**Aufbaustufe 3 - Modul 6 - B1.2 (A41063)**  
13. Mai 2024 bis 27. Juni 2024

Modul 7 - Orientierungskurs (B41071)  
26. August 2024 bis 8. Oktober 2024

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

Prüfungen:  
Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):  
28. Juni 2024 (A41505)

Test Leben in Deutschland:  
voraussichtlich Oktober 2024



## 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, den Orientierungskurs mit 100 UE und den 3 Wiederholermodulen mit jeweils 100 UE

## Integrationskurs mit Alphabetisierung - Wiederholungsmodule am Vormittag in Haan

Barbara Labudde

Lehrmaterial wird bekannt gegeben.

**Wiederholungsmodul 2 (Z41421)**  
**24. Januar 2024 bis 11. März 2024**

**Wiederholungsmodul 3 (A41432)**  
**12. März 2024 bis 8. Mai 2024**

jeweils montags bis donnerstags, 9.00 - 12.15 Uhr  
Beginn: 24. Januar 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
Persönliche Anmeldung erforderlich

**Prüfung:**  
**Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):**  
**18. Mai 2024 (A41523)**

## Integrationskurs mit Alphabetisierung - am Vormittag in Haan

Barbara Labudde

Lehrmaterial wird bekannt gegeben.

**Grundstufe 1 - Modul 1 - (A41311)**  
**13. Mai 2024 bis 27. Juni 2024**

Grundstufe 2 - Modul 2 - (B41321)  
26. August 2024 bis 10. Oktober 2024

Grundstufe 3 - Modul 3 - (B41332)  
28. Oktober bis 09. Dezember 2024

Aufbaustufe 1A- Modul 4 - (B41342)  
07. Januar 2025 bis 18. Februar 2025

Aufbaustufe 2A - Modul 5 - (C41351)  
19. Februar bis 07. April 2025

Aufbaustufe 3A - Modul 6 - (C41362)  
08. April 2025 bis 05. Juni 2025

Aufbaustufe 1B - Modul 7 - (C41373)  
11. Juni bis 09. September 2025

Aufbaustufe 2B- Modul 8 - (D41381)  
10. September 2025 bis 10. November 2025

Aufbaustufe 3B - Modul 9 - (D41392)  
11. November 2025 bis 08. Januar 2026

Modul 10 - Orientierungskurs - (D41393)  
12. Januar 2026 bis 23. Februar 2026

jeweils montags bis donnerstags, 09.00 - 12.15 Uhr  
Beginn: 13. Mai 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
Persönliche Anmeldung erforderlich

Prüfungen:

Test Leben in Deutschland:  
voraussichtlich Februar 2026

Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1):  
nach 3 zusätzlichen Wiederholer-Modulen ca. Juni 2026

## „DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER“

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.

## Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

Marta Sobczak

Samstag, 09. März 2024, 9.00 - 16.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden,  
hinteres Gebäude, 1. Etage  
150,- € Prüfungsgebühr bei Anmeldung in bar oder  
per EC-Karte zu entrichten.  
Persönliche Anmeldung erforderlich.

### A41501 Hilden

Freitag, 17. Mai 2024, 9.00 - 16.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden,  
hinteres Gebäude, 1. Etage  
150,- € Prüfungsgebühr bei Anmeldung in bar oder  
per EC-Karte zu entrichten.  
Persönliche Anmeldung erforderlich.

### A41502 Hilden

Samstag, 18. Mai 2024, 9.00 - 16.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden,  
hinteres Gebäude, 1. Etage  
150,- € Prüfungsgebühr bei Anmeldung in bar oder  
per EC-Karte zu entrichten.  
Persönliche Anmeldung erforderlich.

### A41504 Hilden

Freitag, 28. Juni 2024, 9.00 - 16.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden,  
hinteres Gebäude, 1. Etage  
150,- € Prüfungsgebühr bei Anmeldung in bar oder  
per EC-Karte zu entrichten.  
Persönliche Anmeldung erforderlich.

### A41505 Hilden

Freitag, 06. Septemeber, 9.00 - 16.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden,  
hinteres Gebäude, 1. Etage  
150,- € Prüfungsgebühr bei Anmeldung in bar oder  
per EC-Karte zu entrichten.  
Persönliche Anmeldung erforderlich.

### A41506 Hilden

Samstag, 07. September, 9.00 - 16.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden,  
hinteres Gebäude, 1. Etage  
150,- € Prüfungsgebühr bei Anmeldung in bar oder  
per EC-Karte zu entrichten.  
Persönliche Anmeldung erforderlich.

### A41507 Hilden

## 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 Prüfung ist für Teilnehmende eines Integrationskurses in der Regel kostenfrei.

## Test „Leben in Deutschland“

Marta Sobczak

Freitag, 08. März 2024, 09.00 - 10.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden,  
hinteres Gebäude, 1. Etage  
25,- € Prüfungsgebühr bei Anmeldung in bar oder  
per EC-Karte zu entrichten.  
Persönliche Anmeldung erforderlich.  
Anmeldeschluss: Mittwoch, 21. Februar, 2024 12.00 Uhr

### A41511 Hilden

Dienstag, 14. Mai 2024, 14.00 - 15.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden,  
hinteres Gebäude, 1. Etage  
25,- € Prüfungsgebühr bei Anmeldung in bar oder  
per EC-Karte zu entrichten.  
Persönliche Anmeldung erforderlich.  
Anmeldeschluss: Donnerstag, 25. April 2024 12.00 Uhr

### A41512 Hilden



Freitag, 05. Juli 2024, 09.00 - 10.00 Uhr  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden,  
 hinteres Gebäude, 1. Etage  
 25,- € Prüfungsgebühr bei Anmeldung in bar oder  
 per EC-Karte zu entrichten.  
 Persönliche Anmeldung erforderlich.  
 Anmeldeschluss: Mittwoch, 19. Juni 2024, 12.00 Uhr

**A41513 Hilden**

## EINBÜRGERUNGSTEST

Nach dem Staatsangehörigkeitsgesetz müssen Einbürgerungs-  
 bewerber 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 Schul-  
 abschluss vorhanden ist. Die Volkshochschule Hilden-Haas ist zu-  
 gelassene Prüfstelle des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge  
 (BAMF) für die Durchführung dieses Tests. Die Teilnahmegebühr be-  
 trägt entsprechend den Bestimmungen des BAMF 25,- €, die bei der  
 Anmeldung in bar oder per EC-Karte zu entrichten sind.

Der Einbürgerungstest umfasst 33 Fragen aus Politik, Geschichte  
 und Kultur in Deutschland, die einem Katalog aus 300 bundesein-  
 heitlichen 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 be-  
 antwortet haben. Den Katalog der möglichen Testfragen finden Sie  
 im Online-Testcenter unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de).

### Einbürgerungstest

Marta Sobczak

Freitag, 16. Februar 2024 11.00 - 12.00 Uhr  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden,  
 hinteres Gebäude, 1. Etage  
 25,- € Prüfungsgebühr bei Anmeldung in bar oder  
 per EC-Karte zu entrichten.  
 Persönliche Anmeldung erforderlich.  
 Anmeldeschluss: Dienstag, 16. Januar 2024, 12.00 Uhr

**A41521 Hilden**

Freitag, 24. Mai 2024, 11.00 - 12.00 Uhr  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden,  
 hinteres Gebäude, 1. Etage  
 25,- € Prüfungsgebühr bei Anmeldung in bar oder  
 per EC-Karte zu entrichten.  
 Persönliche Anmeldung erforderlich.  
 Anmeldeschluss: Mittwoch, 24. April 2024, 12.00 Uhr

**A41522 Hilden**



## WEITERE DEUTSCHKURSE

Wir haben ständig einen vom BAMF geförderten Berufssprachkurs mit dem Zielniveau B2 im Angebot. Geplanter Starttermin (erst nach Rücksprache mit dem BAMF verbindlich): 15. April 2024. Sprechen Sie uns gern für mehr Informationen an.

Zusätzlich zu unserem geplanten Deutschkursangebot werden der aktuellen Situation entsprechend kurzfristig neue Kurse, auch über das Integrationskurssystem hinaus, gestartet. Sprechen Sie uns gern für mehr Informationen an.



© 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 ZIELNIVEAU A1

### Easy English A1.2 for Beginners für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English A1.2  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520807-9) ab unit 1

Wenn Sie Ihre A1-Englischkenntnisse weiterentwickeln möchten, ist das hier der Kurs für Sie. Mit Hilfe des Buches entwickeln wir das, was Sie auf dem Niveau A1.1 schon gelernt haben, sinnvoll weiter und helfen Ihnen in der großen Welt der englischen Sprache. Der Kurs ist auch für Neueinsteiger\*innen mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

15 x donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2024  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum, Raum 1.14, Am Holterhöfchen 24a, Hilden  
30 UStd.; 150,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A42101 Hilden**

(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520817-8) ca. ab unit 1

Mit Hilfe des Buches entwickeln wir das, was Sie auf dem Niveau A2.1 schon gelernt haben, sinnvoll weiter und helfen Ihnen in der großen Welt der englischen Sprache. Der Kurs ist für fortgeschrittene Anfänger\*innen geeignet. Bitte bearbeiten Sie das Buch bis zur angegebenen Unit so weit wie möglich selbstständig.

15 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 29. Januar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
30 UStd.; 82,- €

**A42111 Hilden**

### Easy English A2.2 in the evening

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English A2.2  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520817-8) ca. ab unit 9

Dieser Kurs ist für all diejenigen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben und nun solide Grundkenntnisse in entspannter Kursatmosphäre auffrischen und erweitern wollen. Bitte bearbeiten Sie das Buch bis zur angegebenen Unit so weit wie möglich selbstständig.

15 x dienstags, 17.45 - 19.15 Uhr  
Beginn: 30. Januar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
30 UStd.; 150,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A42212 Hilden**

## ENGLISCH ZIELNIVEAU A2

### Easy English für Anfänger\*innen 1. Semester/A2

für Teilnehmende mit geringeren Vorkenntnissen

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English A2.1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520815-4) ab ca. unit 6

Dieser Englischkurs wendet sich an fortgeschrittene Anfänger\*innen mit eher geringen Vorkenntnissen, die einen schnellen Lernfortschritt anstreben. Kurzweilig und mit lebendigen Einblicken in die englischsprachige Welt erlernen Sie die Sprache.

15 x montags, 11.45 - 13.15 Uhr  
Beginn: 29. Januar 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
30 UStd.; 150,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A42102 Haan**

### Easy English A2.2 in the morning

Ulrike Lamade-Golz

Lehrmaterial: Easy English A2.2  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520817-8) ca. ab unit 9

Wenn Sie in entspannter Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten, um im Alltag und auf Reisen kommunizieren zu können, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie erfahren Interessantes über Land und Leute und auch der Spaß kommt nicht zu kurz.

14 x donnerstags, 12.15 - 13.45 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
28 UStd.; 77,- €

**A42222 Hilden**

### Easy English A2.1 für Teilnehmende mit A2-Vorkenntnissen

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English A2.2

### Refresh your English A2.2



Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English A2.2  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520817-8) ab unit 1

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die schon einmal Englisch auf dem Niveau A2+ beherrscht haben und diese vielleicht zum Teil verschütteten Kenntnisse wieder auffrischen wollen. Die mündliche Kommunikation ist unser Hauptaugenmerk, aber natürlich wird auch die Grammatik wiederholt und vertieft.

15 x donnerstags, 19.15 - 20.45 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2024  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum, Raum  
1.14, Am Holterhöfchen 24a, Hilden  
30 UStd.; 82,- €

**A42230 Hilden**

## ENGLISCH ZIELNIVEAU B1

### Conversation course B1

Werner Mäurers

Teaching material will be provided by the teacher if necessary.

The topics in this conversation course will be widely spread: We can talk about social topics, society, politics, selected economy and any topic that might interest you. Your ideas are welcome!

15 x mittwochs, 17.15 - 18.45 Uhr  
Beginn: 31. Januar 2024  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum, Raum  
1.14, Am Holterhöfchen 24a, Hilden  
30 UStd.; 150,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A42255 Hilden**

### Gesprächskreis für Frauen in ihrer Lebens- mitte

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Werner Mäurers

Sie suchen neue Impulse für die kommenden Jahre? Austausch mit anderen Frauen? Sie denken nach über Werte, über das, was von einer Frau in „Ihrem Alter“ erwartet wird? Sie merken einen körperlichen Wandel, fühlen sich aber so jung wie immer? Sie sinnieren darüber, was Sie noch von sich und Ihrem Leben erwarten können? Sie suchen vielleicht noch einmal einen ganz neuen Weg? Dann machen Sie sich doch auf! Der Gesprächskreis für Frauen bietet Ihnen Möglichkeiten des Austausches und der Information - und das sogar in englischer Sprache (Niveau B1)!

8 x mittwochs, 12.00 - 13.30 Uhr  
Beginn: 31. Januar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
16 UStd.; 44,- €

**A42300 Hilden**

### English Conversation Course B1/B2 ONLINE

Alexandra Schmid

An opportunity to keep up your English at intermediate level through conversation and discussion based on a wide variety of topics and using materials from various sources. Revise and improve your basic grammar at B1 level.

Der Unterricht findet über Skype statt.

12 x montags, 10.10 - 11.40 Uhr  
Beginn: 5. Februar 2024  
Online-Angebot;  
24 UStd.; 180,- € (Erhöhte Gebühr wegen Mini-Gruppen-  
Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende)

**A42340**

### Conversation in the morning B1

Rita Kirsten

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, 10.45 - 12.15 Uhr  
Beginn: 31. Januar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
30 UStd.; 150,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A42350 Hilden**

### Refresh your English B1.2

Elke Littmann

Lehrmaterial: Easy English B1.2  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520823-9) ab unit 4

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: 29. Januar 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 30 UStd.; 82,- €

## A42352 Hilden

Enjoy the English language by reading, listening and talking about travelling, sightseeing, hobbies, family, politics and other interesting current topics. We'll also revise some grammar. You should have a good knowledge of English.

15 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr  
 Beginn: 31. Januar 2024  
 Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum, Raum  
 1.14, Am Holterhöfchen 24a, Hilden  
 30 UStd.; 82,- €

## A42528 Hilden

## Englisch Auffrischung & Konversation B1.2 in the morning

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English B1.2  
 (Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520823-9) ab ca. unit 9  
 ergänzt durch weiteres Material

We will brush up your English and support your will of speaking the foreign language.  
 Revision and communication in a relaxed atmosphere - texts, free topics and grammar in addition.

15 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr  
 Beginn: 29. Januar 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7  
 30 UStd.; 150,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

## A42353 Haan

## Wednesday Morning Conversation B2

Rita Kirsten

Teaching material is supplied by the teacher. Presentation technology is used to bring sound and colour into the classroom.

This lively group enjoys discussing a wide variety of topics as well as stories, articles, books, historical events, politics and social media. You name it - we discuss it.

15 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr  
 Beginn: 31. Januar 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 30 UStd.; 82,- €

## A42630 Hilden

## Englisch Lektürekurs B1 am Vormittag

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.

16 x dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr  
 Beginn: 30. Januar 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 32 UStd.; 87,- €

## A42354 Hilden

## ENGLISCH AUF HOHEM NIVEAU

## Englisch Auffrischung & Konversation B2.1 in the evening

Werner Mäurers

Lehrmaterial: KEY B2/1  
 (Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-0200814-2) ab unit 1

## Let's get talking B2

Werner Mäurers

Teaching material, if necessary, will be provided by the teacher.

This friendly informal course is designed for people who have a good knowledge of English (B2 level) and are looking for possibilities to further improve their communication skills. You will have a lot of opportunities to talk in a relaxed atmosphere about subjects that interest you. We will also use texts, music, and grammar sheets. Just come along and bring your ideas!

15 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
 Beginn: 30. Januar 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 30 UStd.; 82,- €

## A42650 Hilden

## Let's Talk B2/C1

Sylvia Scholten

Teaching material will be provided by the teacher.

This lively group is interested in a variety of subjects and enjoys dis-



cussions on and off based on current news stories, travel reports, short stories, song lyrics and other short texts.

15 x dienstags, 9.50 - 11.20 Uhr  
Beginn: 30. Januar 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7  
30 UStd.; 150,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A42681 Haan**

## BUSINESS ENGLISH

### Business English Fundamentals B1+ ONLINE

Jacqui Orr

This course will expand your Global career opportunities and give you confidence for job interviews, presentations, meetings, project management and business communications. If you are wanting to take your English to the next level join me for a 15 session online English Business course packed with professional tips. We will be covering topics such as Business etiquette, culture, and negotiations. Business vocabulary, common phrases, and correspondence. English for Tech and even drafting prompts for ChatGPT and other AI tools. Practical exercises after each session and speaking practice in a small group of students gives you an opportunity to practice your new English skills. Have fun while you learn. Dieser Kurs findet über Zoom statt.

15 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 29. Januar 2024  
Online-Angebot;  
30 UStd.; 225,- €  
Minigruppen-Angebot:  
Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**A42682**

### Business English Fundamentals B2 ONLINE

Jacqui Orr

This course will expand your Global career opportunities and give you confidence for job interviews, presentations, meetings, negotiations, and business communications. If you are wanting to take your English to the next level join me for a 15-session online Business English course packed with professional tips. We will be covering topics such as Presentations, Pronunciation, Common errors German speakers make in English, Business etiquette, culture, job interviews and negotiations. Included in each session is Business vocabulary, common phrases, and correspondence. Practical exercises after each session and speaking practice in a small group of students gives you an opportunity to practice your new English skills. Have fun while you learn.

15 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 31. Januar 2024  
Online-Angebot;  
30 UStd.; 225,- €  
Minigruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**A42683**

### Business English for Job Interviews ONLINE Gruppe 1

für Teilnehmende mit B1+ Kenntnissen

Jacqui Orr



Are you searching for the perfect opportunity to advance your career? Our „Business English for Job Interviews“ course is exactly what you need to prepare for challenging job interviews and maximize your professional prospects.

Course Highlights:

Researching the Company: Learn how to thoroughly research the company of your dreams to shine during the interview. We will teach you the best methods for gathering information about the company, its culture, and values.

CV Suggestions: Create an impressive English resume that optimally presents your qualifications and experiences. Our course offers valuable advice and sample resumes to elevate your application.

Preparing for Typical Interview Questions: I will assist you in preparing for the most common types of interview questions, including behavioural, technical inquiries, and experience-based questions. We will show you recommended answer formats and provide you with opportunities to practice your responses in a professional setting.

Live practice: Using a roleplay model this final session will use the previous preparation to fine tune your answers and to practice and boost your confidence.

Why Choose Our Course?

This course doesn't only teach business English skills but also helps boost your confidence for English-language job interviews. The sessions offer a supportive learning environment and practical exercises to ensure you are well-prepared for your next career opportunity.

Invest in your professional future and enrol in our „Business English for Job Interviews“ course today. Start your journey towards your dream job!

Samstag, 17. Februar 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
Online-Angebot;  
4 UStd.; 30,- €  
Minigruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**A42686**

### Business English for Job Interviews ONLINE Gruppe 2

für Teilnehmende mit B1+ Kenntnissen

Jacqui Orr

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. A42686

Samstag, 9. März 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
Online-Angebot;  
4 UStd.; 30,- €  
Minigruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**A42687**



## Business English for Job Interviews ONLINE Gruppe 3

für Teilnehmende mit B1+ Kenntnissen

Jacqui Orr

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. A42686

Samstag, 6. April 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
Online-Angebot;  
4 UStd.; 30,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**A42688**

## Business English for Job Interviews ONLINE Gruppe 3

für Teilnehmende mit B1+ Kenntnissen

Jacqui Orr

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. A42686

Samstag, 4. Mai 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
Online-Angebot;  
4 UStd.; 30,- €  
Minigruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**A42689**

## Business English for Meetings and Presentations ONLINE Gruppe 1

für Teilnehmende mit B1+ Kenntnissen

Jacqui Orr



Enrol in our „Business English for Meetings and Presentations“ Course!

Are you ready to elevate your professional communication skills and shine in the world of business? This short course is designed to empower you with the language and confidence you need for successful meetings and impactful presentations. Whether you're a seasoned executive or an up-and-coming professional, this course is your key to success.

Course Highlights:

Meetings Mastery

A: Team Meetings: Learn how to actively engage in team discussions, express your ideas, and collaborate effectively.

B: Executive/Management Meetings: Navigate high-level discussions, express your viewpoints with authority, and make a lasting impression.

C: Stand-Up Meetings: Master the art of concise communication in quick and efficient stand-up meetings.

Presentation Prowess

A: Project Proposal Presentation: Polish your skills in presenting project proposals with finesse, even in virtual environments.

B: Data and Trends Presentations: Confidently convey complex data, trends, and statistics to captivate your audience.

C: Budget Review and Proposals: Unlock the secrets to presenting budget reviews and proposals convincingly and persuasively.

Course Benefits:

Develop clear and effective communication skills.

Enhance your vocabulary for business meetings and presentations.

Gain confidence in handling diverse business scenarios.

Receive personalized feedback and coaching.

Interactive, real-world practice to build your skills.

Don't miss out on this opportunity to excel in your career! Join us in this Business English course and become a standout communicator in meetings and presentations.

Samstag, 24. Februar 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
Online-Angebot;  
4 UStd.; 30,- €  
Minigruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**A42690**

## Business English for Meetings and Presentations ONLINE Gruppe 2

für Teilnehmende mit B1+ Kenntnissen

Jacqui Orr

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. A42690

Samstag, 20. April 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
online-Angebot;  
4 UStd.; 30,- €  
Minigruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**A42691**

## Business English for Negotiations ONLINE Gruppe 1

für Teilnehmende mit B1+ Kenntnissen

Jacqui Orr



Are you ready to take your negotiation skills to the next level in the professional world? Our „Business English for Negotiation“ course is designed to empower you with the language and confidence you need to excel in various negotiation scenarios.

In today's competitive business environment, effective communication and negotiation skills are paramount. Whether you're gearing up for a salary review meeting with your manager, proposing flexible working hours, remote work, or vacation time, or seeking support for study leave and financial assistance for training, this course equips you with the language tools and strategies to succeed.

What You'll Learn:

Salary Review Meetings: Navigate salary discussions with ease. Learn to articulate your value, discuss expectations, and negotiate your compensation confidently and professionally.

Proposals for Work-Life Balance: Master the art of proposing flexible working hours, remote work arrangements, and vacation time to achieve a harmonious balance between your personal and professional life.

Study Leave and Financial Support: Develop persuasive proposals for study leave and secure financial assistance for your professional development and training needs.

Course Highlights:

Role-play exercises for real-world negotiation scenarios.

Vocabulary and phrases specific to negotiation in the business context.

Polishing your presentation and persuasion skills.

Building cultural awareness for international negotiations.

Who Should Enrol:

This course is ideal for professionals, managers, and anyone looking to enhance their negotiation skills in a business setting. Whether



you're new to the world of negotiation or want to refine your existing abilities, our experienced tutors will guide you through the process, ensuring you're prepared to excel in any negotiation challenge. Invest in your future success with Business English for Negotiation. Enrol today and gain the edge you need to reach your career goals.

Samstag, 23. März 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
Online-Angebot;  
4 UStd.; 30,- €  
Minigruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**A42695**

## Business English for Negotiations ONLINE Gruppe 2

für Teilnehmende mit B1+ Kenntnissen

Jacqui Orr

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. A42695

Samstag, 18. Mai 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
Online-Angebot;  
4 UStd.; 30,- €  
Minigruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**A42696**

## ENGLISCH - AKTIV ÄLTER WERDEN

### Englisch Refresher B1.1

in Hilden

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English B1.1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520819-2) ab unit 10  
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. Viel Konversation und wenig Grammatik mit viel Vergnügen. Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen.

15 x dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr  
Beginn: 30. Januar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
30 UStd.; 82,- €

**A42720 Hilden**

### Englisch für Senior\*innen - Refresher B1.2

in Haan

Ulrike Lamade-Golz

Lehrmaterial: Easy English B1.2

(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520823-9) ab unit 10

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen? Wir treffen uns in netter Runde, um in entspannter Atmosphäre unsere vorhandenen Englischkenntnisse zu pflegen und auszubauen. Dabei üben wir die mündliche Konversation mit viel Vergnügen.

16 x mittwochs, 14.00 - 15.30 Uhr  
Beginn: 31. Januar 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
32 UStd.; 87,- €

**A42730 Haan**

## ENGLISCH MAL ANDERS

### Hidden roads and haunted places Part I

Bildvortrag für Teilnehmende mit B1 Kenntnissen und höher

Irmgard Woitas-Ern

Join Irmgard Woitas-Ern on her journey through Ireland and learn about haunted places and their stories. Get yourself lost by means of satnav „Kate“ on roads that seem to lead nowhere and end up in amazing landscapes. Be invited to a private music session in a haunted castle only to find out that the spookiest place is your own holiday cottage!



Dienstag, 23. April 2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 UStd.; 9,- €

**A42999 Hilden**

## SPANISCH ZIELNIVEAU A1

### Spanisch für den Tourismus Intensiv-Woche vor Semesterbeginn

Einstiegskurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Spanisch à la carte neu  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514257-2)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Spanisch intensiv lernen möchten. Das Lehrbuch bezieht sich ausschließlich auf für eine Reise relevante Themenfelder wie zum Beispiel Unterkünfte, Einkaufen und Essen. Deswegen ist dieser Kurs auch geeignet für Tourismusstudierende, Reiseveranstaltende u.ä. Wenn Sie später systematisch die grammatikalischen Inhalte lernen möchten, bieten sich die Anfängerkurse 1. Semester an.





Montag, 15. Januar 2024, 17.00 - 20.15 Uhr  
 Dienstag, 16. Januar 2024, 17.00 - 20.15 Uhr  
 Mittwoch, 17. Januar 2024, 17.00 - 20.15 Uhr  
 Donnerstag, 18. Januar 2024, 17.00 - 20.15 Uhr  
 Freitag, 19. Januar 2024, 17.00 - 20.15 Uhr  
 Samstag, 20. Januar 2024, 10.00 - 14.00 Uhr  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 25 UStd.; 125,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A43005 Hilden**

## Spanisch für Anfänger\*innen 2. Semester/ A1.1

**für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A1  
 ISBN 978-3-464-20488-7 ab unidad 4

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerade begonnen haben, Spanisch zu lernen. Wir wiederholen das bereits Gelernte aus dem Vorsemester und setzen dann mit unidad 4 fort. ¡Bienvenidos!

15 x dienstags, 19.15 - 20.45 Uhr  
 Beginn: 6. Februar 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
 30 UStd.; 82,- €

**A43008 Haan**

## Spanisch 3. Semester/A1.1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sonia Urbina

Lehrmaterial: Caminos neu  
 (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0) ab unidad 6

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerade begonnen haben, Spanisch zu lernen und bereits über geringe Vorkenntnisse verfügen. Sie erhalten solide Grundkenntnisse, der Schwerpunkt liegt immer auf der mündlichen Kommunikation. Erleben Sie die Vielfalt der spanischsprachigen Welt. Bienvenidos!

15 x dienstags, 16.15 - 17.45 Uhr  
 Beginn: 6. Februar 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
 30 UStd.; 82,- €

**A43009 Haan**

## Spanisch 5. Semester/A1

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A1  
 (Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20488-7) ab unidad 13

In diesem Kurs lernen Teilnehmende Strukturen, um sich in der spanischen Sprache zurecht zu finden. Gleichzeitig erfahren Sie Interessantes über Land und Leute. Wir wiederholen das bereits Gelernte aus dem Vorsemester und setzen dann mit unidad 13 fort. Bienvenidos!

15 x dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr  
 Beginn: 30. Januar 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 30 UStd.; 150,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A43100 Haan**

## Spanisch für Anfänger 1. Semester/A1 ONLINE

**für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Perspectivas contigo Spanisch für Erwachsene A1  
 Kurs- und Übungsbuch mit Vokabeltaschenbuch. - Inklusive E-Book  
 und PagePlayer-

App sowie Lösungen als Download  
 (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9)

Ziel dieses Online-Kurses ist es, mit viel Spaß und Erfolg in netter Runde Spanisch zu lernen. Sie erwerben die notwendigen Grundkenntnisse für die mündliche Kommunikation in einfachen Situationen. Gleichzeitig erfahren Sie Interessantes über Land und Leute.

Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Die Anleitung zur Registrierung wird neuen Teilnehmer\*innen rechtzeitig vor Kursbeginn geschickt.

15 x donnerstags, 18.00 - 20.00 Uhr  
 Beginn: 1. Februar 2024  
 online-Angebot;  
 30 UStd.; 150,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A43006**

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

**für Teilnehmende 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, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Beginn: 31. Januar 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 30 UStd.; 82,- €

**A43007 Hilden**



## SPANISCH ZIELNIVEAU A2

### Spanisch A2

#### für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Josefa Mellado

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

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über Kenntnisse im Sprachniveau A1 verfügen.

15 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 29. Januar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
30 UStd.; 150,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A43102 Hilden**

### Spanisch A2

#### Adelante A2!

Josefa Mellado

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A2  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20489-4) ab unidad 10

Für alle, die Spanisch auf dem Niveau A1 bereits beherrschen und die Sprache nun systematisch auf dem Niveau A2 weiter erlernen möchten!

15 x samstags, 11.00 - 12.30 Uhr  
Beginn: 3. Februar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
30 UStd.; 150,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A43206 Hilden**

### Spanisch A2

#### Caminamos juntos hacia A2

Sonia Urbina

Lehrmaterial: Caminos neu A2  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4) ab unidad 9

In netter Atmosphäre können Sie hier Ihre Spanischkenntnisse auf dem Niveau A2 ausbauen und aktiv anwenden.

15 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 6. Februar 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
30 UStd.; 82,- €

**A43210 Haan**

### Conversación básica en español A2-B1

Josefa Mellado

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Wollen Sie endlich Ihre bereits erworbenen Spanischkenntnisse mündlich trainieren? Dann sind Sie in diesem Kurs für leichte Konversation genau richtig. Ohne Leistungsdruck üben wir gemeinsam, uns auf Spanisch auszudrücken. Probieren Sie es aus, trauen Sie sich: Bienvenidos todos!

15 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr  
Beginn: 30. Januar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
30 UStd.; 150,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A43250 Hilden**

## SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

### 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. Wir trainieren unsere mündliche Kommunikation und wiederholen immer wieder die wichtigste Grammatik.

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: 30. Januar 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8  
30 UStd.; 150,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A43335 Haan**

### Spanisch für Fortgeschrittene B2

#### Vormittagskurs in Hilden

Josefa Mellado

Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

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: 30. Januar 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
 30 UStd.; 225,- € (Erhöhte Gebühr wegen Mini-Gruppen-  
 Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende)

**A43631 Hilden**

## ITALIENISCH ZIELNIVEAU A1

### Italienisch für Anfänger\*innen 3. Semester/ A1.1

**für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 1  
 (Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-205438-9) ab lezione 4  
 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 und entspannter Atmosphäre Schritt für Schritt zum Lernerfolg widmen wir uns in lockerer Runde der italienischen Sprache. Benvenuti!

15 x mittwochs, 10.00 - 11.30 Uhr  
 Beginn: 31. Januar 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
 30 UStd.; 150,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A44102 Hilden**

### Italienisch 3. Semester/A1.1 ONLINE für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Sonia Asuni

Lehrmaterial: Con Piacere Nuovo A1  
 (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525201-1) ab lezione 5

In diesem Online-Kurs Italienisch erlernen Sie systematisch die Sprache. Mit dem Schwerpunkt auf der mündlichen Kommunikation erlernen wir alle 4 Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben und auch die Grammatik ist natürlich ein Thema.

Der Kurs findet online über Zoom statt; ca. 1 Woche vor Kursbeginn erhalten Sie nach Anmeldung per Mail den Link.

15 x montags, 19.30 - 21.00 Uhr  
 Beginn: 5. Februar 2024  
 online-Angebot;  
 30 UStd.; 150,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A44103**

### Italienisch 6. Semester/A1.2 am Vormittag

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 1  
 (Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-205438-9) ca. ab lezione 8

Weitere Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Sie wollten schon immer einmal Italienisch lernen und bringen ein wenig Vorkenntnisse mit? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! In entspannter Atmosphäre vertiefen Sie Ihr Wissen in den Bereichen Grammatik und Wortschatz und erfahren Interessantes über Land und Leute. Dabei liegt der Schwerpunkt immer auf der mündlichen Kommunikation. Benvenuti!

15 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr  
 Beginn: 29. Januar 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 30 UStd.; 82,- €

**A44105 Hilden**

## ITALIENISCH ZIELNIVEAU A2

### Italienisch A2 Gruppe 1

Anna-Maria Altendorf

Lehrmaterial: Con Piacere Nuovo A2  
 (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525206-6) ca. ab lezione 5/6

Wir lernen weiter, wie wir uns in Italien verständigen können. In entspannter Atmosphäre werden die Grundlagen der italienischen Sprache rund um Wortschatz, erste Dialoge und Kurztexte weiter gefestigt und erweitert. Sprechen und Schreiben werden im Kurs besonders gefördert. Willkommen sind auch Interessierte, die ihre Kenntnisse auffrischen oder weiter üben möchten. Benvenuti!

17 x donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr  
 Beginn: 18. Januar 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
 34 UStd.; 170,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A44202 Hilden**



## Italienisch A2

### Gruppe 2

Anna-Maria Altendorf

Lehrmaterial: Con Piacere Nuovo A2  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525206-6) ca. ab lezione 5/6

Wir lernen weiter, wie wir uns in Italien verständigen können. In entspannter Atmosphäre werden die Grundlagen der italienischen Sprache rund um Wortschatz, erste Dialoge und Kurztexte weiter gefestigt und erweitert. Sprechen und Schreiben werden im Kurs besonders gefördert. Willkommen sind auch Interessierte, die ihre Kenntnisse auffrischen oder weiter üben möchten. Benvenuti!

17 x donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr  
Beginn: 18. Januar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
34 UStd.; 170,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A44203 Hilden**

## ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRIT- TENE

## Italienisch für Fortgeschrittene B1+

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Dieci B1 lezioni di italiano. Ein Italienischkurs / Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-025647-1 ab lezione 3  
Weitere Materialien werden zur Verfügung bestellt.

Dieser Kurs wendet sich an fortgeschrittene Lernende, 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, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 1. Februar 2024  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum, Raum  
1.13, Am Holterhöfchen 24a, Hilden  
30 UStd.; 150,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A44370 Hilden**

## FRANZÖSISCH ZIELNIVEAU A1

## Französisch 6. Semester/A1

Ophélie Hahn

Lehrmaterial: Voyages Neu A1 Kurs- und Übungsbuch  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529412-7) ab leçon 11

Sie wollten schon immer einmal Ihre rudimentären Französischkenntnisse auffrischen? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! Systematisch erarbeiten Sie in der Gruppe diese wunderschöne Sprache. Dabei liegt der Schwerpunkt immer auf der mündlichen Kommunikation.  
Bienvenue!

15 x montags, 12.00 - 13.30 Uhr  
Beginn: 29. Januar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
30 UStd.; 150,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A45104 Hilden**

## FRANZÖSISCH ZIELNIVEAU A2

## Französisch A2

### am Vormittag

Ophélie Hahn

Lehrmaterial: On y va! A2  
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-103351-4) ab leçon 8

Für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen bzw. abgeschlossenen A1-Kursen.

Der Kurs konzentriert sich hauptsächlich auf die Entwicklung der mündlichen Fertigkeiten.

Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen!

15 x freitags, 10.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 2. Februar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
30 UStd.; 150,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A45208 Hilden**

## FRANZÖSISCH KONVERSATION

## Conversation libre

### vor Semesterbeginn

Chantal Plümacher

Bienvenue dans notre conversation libre: c'est à dire que vous conversez librement, sans contrainte! C'est vous qui choisissez les thèmes qui nous motivent à discuter, à prendre part, ét à défendre nos idées. Un petit groupe sympathique vous attend! A bientôt!



4 x donnerstags, 10.30 - 12.00 Uhr  
 Beginn: 4. Januar 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 8 UStd.; 40,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A45600 Hilden**

## 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: 30. Januar 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8  
 30 UStd.; 82,- €

**A45610 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, 10.30 - 12.00 Uhr  
 Beginn: 1. Februar 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 30 UStd.; 82,- €

**A45620 Hilden**

## NIEDERLÄNDISCH ZIELNIVEAU A1

### Koningsdag 2024 - Feiern Sie mit uns den Königstag! für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Tineke Brouwer



De koning is jarig, hoera, hoera!!!

Der niederländische König Willem-Alexander feiert am 27. April seinen Geburtstag, der in den Niederlanden ein nationaler Feiertag ist.

Im kleinen Kreis wollen wir diesen Tag gemeinsam feiern. Geboten wird eine Vielzahl an Aktivitäten. Wir beschäftigen uns o.a. mit der Geschichte dieses Tages und mit dem Königshaus. Aber auch Lieder, Spiele und etwas Kulinarisches stehen auf dem Programm.

Alle Holland-Fans sind herzlich eingeladen!

Samstag, 27. April 2024, 10.30 - 14.30 Uhr  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 5 UStd.; 35,- €

**A47000 Hilden**

## Niederländisch A1 ONLINE für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



Lente Küpper

Lehrmaterial: Welkom! Neu, Klett Verlag  
 ISBN: 978-3-12-528990-1 (Kursbuch), 978-3-12-528991-8 (Übungsbuch)

Lernen Sie Niederländisch mit einer erfahrenen Lehrerin und Muttersprachlerin bequem von Zuhause aus. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin lädt ein, den wichtigsten Wortschatz für einen Aufenthalt in den Niederlanden zu erwerben: sich begrüßen und vorstellen, sich verabreden, etwas bestellen und vieles mehr.

Sie benötigen PC/Laptop mit Kamera und Mikro, eine stabile Internetverbindung, und das Lehrwerk Welkom! Neu von Klett Verlag (Kursbuch und Arbeitsbuch). Ihre Dozentin freut sich auf Sie!  
 Die Veranstaltung findet über Zoom statt.

10 x freitags, 10.15 - 11.15 Uhr  
 Beginn: 2. Februar 2024  
 online-Angebot;  
 10 ZStd.; 68,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47001**

## Niederländisch 2. Semester/A1.1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Gertie Thiesen

Lehrmaterial: „Goed idee!“ Niederländisch für Anfänger A1 ab Lektion 3  
 ISBN: 978-3-12-528606-1

Wenn Sie systematisch und längerfristig Niederländisch lernen wollen, ist dies der richtige Kurs für Sie! Schwerpunkt ist natürlich die mündliche Verständigung, aber auch Grammatikthemen und Landeskunde kommen nicht zu kurz. Schritt für Schritt erlernen Sie die niederländische Sprache.



15 x donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr  
 Beginn: 1. Februar 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 30 UStd.; 82,- €

**A47002 Haan**

## Niederländisch 2. Semester/A1.1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Gertie Thiesen

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. A47002

15 x donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr  
 Beginn: 1. Februar 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 30 UStd.; 82,- €

**A47003 Haan**

## NIEDERLÄNDISCH KOMPAKTKURSE

### Niederländisch für die Reise Kompaktwoche Teil 1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Tineke Brouwer

Lehrmaterial:  
 Leve de vakantie! Neu  
 Hueber-Verlag ISBN 978-3-19-037243-0

Bitte bringen sie das Kursbuch zum 1. Kurstermin mit!

Sie machen regelmäßig Urlaub in den Niederlanden und Sie wollen jetzt endlich die Sprache lernen?

„LEVE de vakantie“ bietet Ihnen einen Einstieg in die niederländische Sprache. Auf unterhaltsame Weise wird die Aussprache geübt, den Wortschatz vergrößert, Hörverstehen trainiert und erfahren Sie so einiges über Land und Leute.

Montag, 25.03.2024,  
 Dienstag, 26.03.2024,  
 Mittwoch, 27.03.2024,  
 Donnerstag, 28.03.2024,  
 jeweils 9.30 - 14.00 Uhr  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 20 UStd.; 100,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47005 Hilden**

### Niederländisch für die Reise Kompaktwochenende Teil 3 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Tineke Brouwer

Lehrmaterial: Leve de vakantie! Neu  
 (Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-037243-0) ab Lektion 7

„LEVE de vakantie!“ 3 schließt nahtlos an die ersten beiden Kompaktwochenenden an. Kurze Alltagsgespräche werden geübt, der Wortschatz wird allmählich größer. Ein wenig Grammatik, abwechslungsreiche Übungen und Inhalte die sich auf das konzentrieren, was Sie für die Reise benötigen.

Freitag, 2. Februar 2024, 17.00 - 19.30 Uhr  
 Samstag, 3. Februar 2024, 9.30 - 14.30 Uhr  
 Sonntag, 4. Februar 2024, 9.30 - 14.30 Uhr  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Zeichensaal, 1. Etage  
 15 UStd.; 75,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47006 Hilden**

### Niederländisch Auffrischung A1/A2 für Teilnehmende mit A1 und A2 Kenntnissen



Gertie Thiesen

Anhand von Grammatik-, Sprech-, Schreib-, Leseübungen und Rollenspielen mit Filmen, Musik, etc. werden die Kenntnisse aufgefrischt und systematisiert.

Für Teilnehmer mit fortgeschrittenen Kenntnissen Niveau A1-A2.

3 x sonntags, 14.00 - 17.00 Uhr  
 Beginn: 9. Juni 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 12 UStd.; 33,- €

**A47019 Hilden**

## NIEDERLÄNDISCH ZIELNIVEAU A2

### Niederländisch A2 - Wat leuk Nederlands A2

Tineke Brouwer

Lehrmaterial: Wat leuk! Aktuell A2  
 Hueber Verlag, ISBN 978-19-105461-8 ab Lektion 6

Nederlands voor gevorderden, die graag in een gezellige groep hun kennis van het Nederlands willen verdiepen. Dit doen we door middel van verschillen werkvormen, waarbij het met elkaar praten over dagelijkse dingen natuurlijk het belangrijkste is.

15 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Beginn: 30. Januar 2024  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
 30 UStd.; 82,- €

**A47020 Hilden**



## TÜRKISCH ZIELNIVEAU A1

### Türkisch für die Reise für Teilnehmende 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 Türkeiurlauber sind herzlich willkommen!



15 x montags, 15.00 - 16.30 Uhr  
Beginn: 29. Januar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
30 UStd.; 150,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47102 Hilden**

### Türkisch für die Reise für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Eylem Tas

Lehrmaterial: Haydi Tatile! Türkisch für den Urlaub  
(Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-807243-1) ab Lektion 7

Der Kurs baut nahtlos an den Onlinekurs im vorigen Semester auf. In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der türkischen Sprache und der türkischen Kultur - diesmal sogar in Präsenz!

Alle Türkei-Freunde und Türkei-Urlauber mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

15 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr  
Beginn: 29. Januar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
30 UStd.; 225,- €  
Minigruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**A47104 Hilden**

## SCHWEDISCH ZIELNIVEAU A1

### Schwedisch 1. Semester A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Petra Lyon

Lehrmaterial: Rivstart A1 und A2 (Klett-Verlag, ISBN: Textbuch 978-91-27-462342-) ab Lektion 1

Zusätzliches Material wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.



Sprachkurs für Interessierte an der schwedischen Sprache ohne Vorkenntnisse.

Der Kurs findet online in der vhs.cloud über Big Blue Button statt. Die Anmeldedaten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursbeginn.

15 x mittwochs, 17.00 - 18.30 Uhr  
Beginn: 24. Januar 2024  
online-Angebot;  
30 UStd.; 150,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47201**

### Schwedisch 2. Semester A1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Petra Lyon

Lehrmaterial: Rivstart A1 und A2 (Klett-Verlag, ISBN: Textbuch 978-3-12-527964-3) ab Lektion 2

Zusätzliches Material wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt

Sprachkurs für Interessierte an der schwedischen Sprache mit geringen Vorkenntnissen.

Der Kurs findet online in der vhs.cloud über Big Blue Button statt. Die Anmeldedaten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursbeginn.

15 x mittwochs, 18.45 - 20.15 Uhr  
Beginn: 24. Januar 2024  
online-Angebot;  
30 UStd.; 150,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47202**

### Midsommar 2024 - Schwedisches Sommerfest in Hilden für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Petra Lyon

Der Mittsommer gehört neben Weihnachten und Ostern vielleicht zu den wichtigsten Festen in Schweden. Wer den schwedischen Sommer liebt, kommt um dieses besondere Fest nicht herum.

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die Art und Weise, Mittsommer zu feiern und lernen ein kleines bisschen die traditionellen Gau-menfreuden und die schwedische Sprache kennen.



Samstag, 22. Juni 2024, 11.00 - 14.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
4 UStd.; 39,- €

**A47203 Hilden**

## FINNISCH ZIELNIVEAU A1



## Finnisch Schnupper-Workshop für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sinikka Keller



Lehrmaterial wird von der Dozentin bereitgestellt.

Finnland- ein Land am nordöstlichen Ende Europas, bekannt für Kälte, Mücken und eine einzigartige Sprache. Im Rahmen unseres Schnupper-Workshops erhalten Sie von unserer erfahrenen Lehrkraft sowie Muttersprachlerin die ersten Einblicke in diese besondere Sprache und finden heraus, ob ein Finnischkurs das Richtige für Sie wäre.

Bei Interesse besteht die Möglichkeit, kurzfristig einen Finnischkurs mit mehreren Kursterminen anzubieten.

Samstag, 9. März 2024 und Sonntag, 10. März 2024, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
8 UStd.; 40,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47204 Hilden**

## DÄNISCH ZIELNIVEAU A1

## Dänisch A1 ONLINE für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Walter Paulsen



Lehrmaterial: „Vi snakkes ved!“ aktuell A1+, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105379-6, ab Lektion 1

Velkommen fil dansk! In diesem Anfängerkurs lernen Sie die Aussprache, Zahlen und die Höflichkeit kennen, so dass Sie sich in Dänemark grundlegend ausdrücken können. Dazu erfahren Sie vieles über Kultur und Mentalität.

Der Kurs findet als Videokonferenz über Zoom statt.

15 x mittwochs, 9.00 - 10.00 Uhr  
Beginn: 10. Januar 2024  
online-Angebot;  
20 UStd.; 130,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47206**

## CHINESISCH ZIELNIVEAU A1

## Chinesisch Schnupper-Wochenende für Teilnehmende 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 China-Freunde 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 im Kurs.

Samstag, 3. Februar 2024 und Sonntag, 4. Februar 2024,  
jeweils 16.00 - 19.15 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
8 UStd.; 40,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47300 Hilden**

## RUSSISCH ZIELNIVEAU A1

## Russisch für Anfänger\*innen 1. Semester/A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Olga Michailova



Lehrmaterial: Otlitschno! aktuell A1  
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-204477-9, Lektion 1-3)

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.

10 x dienstags, 19.15 - 20.45 Uhr  
Beginn: 30. Januar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
20 UStd.; 100,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47500 Hilden**

## RUSSISCH ZIELNIVEAU A2



## Russisch 6. Semester/A2 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Olga Michailova

Lehrmaterial: Otlitschno! aktuell A2  
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-204478-6, Lektion 1-3)

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr Wissen in den Bereichen Grammatik und Wortschatz. Da die Sprache immer Bestandteil einer Kultur ist, erhalten Sie Informationen über die Landeskunde und interkulturelles Lernen. Im Rahmen des Kurses werden wir uns mit verschiedenen Sehenswürdigkeiten beschäftigen.

(14-tägig)  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
20 UStd.; 150,- € Mini-Gruppen-Angebot:  
Min. 3 / max. 5 TN

**A47503 Hilden**

## UKRAINISCH ZIELNIVEAU A1

## Ukrainisch A1 ONLINE für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Oksana Panzyha

Lehrmaterial: „Ukrainisch für Anfänger“ Vera Kolbina, Svitlana Sotnykova  
ISBN: 978-3-87548-990-3

Dieser Kurs bietet Ihnen einen sicheren Einstieg in die ukrainische Sprache. Im Laufe der Lehreinheiten machen Sie sich mit dem ukrainischen Alphabet bekannt, erlernen Sie Ukrainisch in Wort und Schrift, entdecken für sich die Geheimnisse der zweit schönsten Sprache der Welt, deren Wurzeln bis in die Urzeiten reichen, sowie erwerben die Fähigkeit zum Übersetzen einfacher Texte. Darüber hinaus erhalten Sie viele interessante Informationen zur Kultur, Literatur, Geschichte und Traditionen der Ukraine. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ohne Vorkenntnisse, an Personen, die persönlichen Kontakt zu Ukrainer/innen haben und in sozialen Einrichtungen beschäftigt oder ehrenamtlich tätig sind, außerdem an Personen, die sich für Geistes- und Kulturwissenschaften interessieren und ihre Kulturhorizonte erweitern möchten.

Lernziel: Alltägliche Dialoge verstehen, kurze und einfache Texte lesen und schreiben, sowie sich in routinemäßigen Situationen verständigen können.

Die Veranstaltung findet über Zoom statt.

15 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 30. Januar 2024  
online-Angebot;  
30 UStd.; 150,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47504**

## JAPANISCH ZIELNIVEAU A1

## Japanisch von Anfang an für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Shingo Kohno

Lehrmaterial: Lehrbuch: Minna no Nihongo, 2. Auflage, 3A Corporation  
ISBN: 13-978-4883196036

Haben Sie schon immer davon geträumt, Japanisch zu lernen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Unser Japanischkurs für absolute Anfänger\*innen ist der ideale Einstiegspunkt für Sie! In diesem Kurs werden wir gemeinsam die Grundlagen der japanischen Sprache erkunden und Ihnen die Werkzeuge und Fähigkeiten vermitteln, die Sie benötigen, um sich auf Japanisch auszudrücken.

Voraussetzungen: Es sind keine Vorkenntnisse in Japanisch erforderlich, um an diesem Kurs teilzunehmen. Dieser Kurs ist speziell für absolute Anfänger\*innen konzipiert, die die japanische Sprache von Grund auf erlernen möchten.

Schließen Sie sich unserem Japanischkurs für absolute Anfänger\*innen an und beginnen Sie Ihre Reise in die Welt der japanischen Sprache und Kultur. Wir freuen uns darauf, Ihnen dabei zu helfen, Ihre ersten Schritte in dieser faszinierenden Sprache zu machen.

18 x samstags, 15.00 - 16.30 Uhr  
Beginn: 3. Februar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
36 UStd.; 180,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47600 Hilden**

## Japanisch zum Kennenlernen Schnupper-Workshop

Shingo Kohno

Lehrmaterial:  
Für diesen Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich

Sie planen eine berufliche oder private Reise nach Japan? Oder Sie haben aus anderen Gründen Interesse, Japanisch zu lernen, möchten zuvor aber etwas genauer wissen, was auf Sie zukommt? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an die japanische Sprache und Schrift. Sie erhalten auch einen spannenden Einblick in die japanische Kultur. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, einfache Konversationen auf Japanisch zu führen und ein Verständnis für die japanische Kultur zu haben.





3 x mittwochs, 18.00 - 20.15 Uhr  
Beginn: 17. Januar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
9 UStd.; 45,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47603 Hilden**

Samstag, 27. April 2024 und Sonntag, 28. April 2024, jeweils  
10.30 - 13.45 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
8 UStd.; 40,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47802 Hilden**

## DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

### Deutsche Gebärdensprache Teil 1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Oliver Leder-Tietz

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

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?“ An diesem Schnupper-Wochenende 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!

Das Schnupper-Wochenende -mit einem hörenden Dozenten- ist ein idealer Einstieg in die deutsche Gebärdensprache.

Bei ausreichendem Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache kann direkt im Kurs mit dem Dozenten getroffen werden.



Samstag, 25. Mai 2024 und Sonntag, 26. Mai 2024, jeweils  
10.30 - 13.45 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
8 UStd.; 40,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47803 Hilden**

### Deutsche Gebärdensprache Teil 2 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Oliver Leder-Tietz

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Haben Sie bereits an einem unserer Schnupper-Wochenenden teilgenommen und wollen nun weitere Einblicke in die deutsche Gebärdensprache bekommen? Dann sind Sie im 2. Kurs am Wochenende genau richtig. Wir wiederholen und vertiefen das bereits Gelernte und gewinnen gemeinsam weitere Einblicke in die Welt der Gebärdensprache.

Samstag, 3. Februar 2024 und Sonntag, 4. Februar 2024,  
jeweils 10.30 - 13.45 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
8 UStd.; 40,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47800 Hilden**

Samstag, 2. März 2024 und Sonntag, 30. Juni 2024, jeweils  
10.30 - 13.45 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
16 UStd.; 80,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47814 Hilden**

Samstag, 17. Februar 2024 und Sonntag, 18. Februar 2024,  
jeweils 10.30 - 13.45 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
8 UStd.; 40,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47801 Hilden**

### Deutsche Gebärdensprache Teil 3 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Oliver Leder-Tietz

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Dieser ca. einmal im Monat stattfindende DGS-Kurs vermittelt Ihnen weiterführende Kenntnisse in der Gebärdensprache. Hierbei sind Themen wiederzufinden, wie die erweiterte Kommunikationsfähigkeit im Alltag, alltägliche Situationen, weiterer Ausbau des Grundwortschatzes und die Vertiefung von grammatikalischen Strukturen von einfachen zu erweiterten Dialogen. Ebenso werden anhand von praxisnahen Darstellungen, Erzählungen, Medieneinsätzen sowie gruppenspezifische Gebärdenspiele das Gelernte und die Gehörlosen-Kultur vertieft.

Wenn Sie bereits an den Kursen Teil 1 und 2 teilgenommen haben, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen!





Sonntag, 10.03.2024 , 13.04.2024 , 14.04.2024 , 05.05.2024 , 23.06.2024

jeweils 10.30 - 13.45 Uhr

Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03

20 UStd.; 100,- €

Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47815 Hilden**

## GRIECHISCH ZIELNIVEAU A1

### Griechisch 1. Semester/A1.1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dimitrios Petkos

Lehrwerk:

Pame! Der Griechischkurs. A1 (Hueber Verlag)  
Kursbuch (ISBN 978-3-19-005404-6) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-025404-0) ab Lektion 1

In diesem Kurs bekommen Sie einen ersten Einblick in die griechische Sprache, die griechische Kultur und die griechische Schrift. Ziel ist es, Sie möglichst schnell fit für erste, kleine Gespräche auf Griechisch zu bekommen.



10 x dienstags, 19.15 - 20.45 Uhr

Beginn: 6. Februar 2024

Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03

20 UStd.; 100,- €

Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A47900 Hilden**

## GRIECHISCH ZIELNIVEAU A2

### Griechisch für Fortgeschrittene A2

Dimitrios Petkos

Lehrmaterial:

Lehrwerk: Pame! Der Griechischkurs. A2 (Hueber-Verlag)  
Kursbuch (ISBN 978-3-19-005462-6) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-025462-0) ab Lektion 5

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!

10 x dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 6. Februar 2024

Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03

20 UStd.; 150,- € Mini-Gruppen-Angebot:

Min. 3 / Max. 5 Teilnehmende

**A47920 Hilden**

## POLNISCH ZIELNIVEAU A1

### Pierogi, Krakauer & Co: Ein Einblick in die Sprache und Kultur Polens für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Alicja Fuchs



33 Jahre der deutsch-polnischen Freundschaft: Aus diesem Anlass treffen wir uns in entspannter Atmosphäre und lernen das wunderschöne und facettenreiche Nachbarland Polen näher kennen. Lernen Sie mit unserer langjährigen Dozentin und Muttersprachlerin, Frau Fuchs, die ersten polnischen Wörter und testen Sie Ihr Wissen über Polen - leckeres polnisches Essen und Getränke inklusive!

Freitag, 7. Juni 2024, 18.00 - 21.00 Uhr

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

4 UStd.; 35,- €

**A48000 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.



© memius / Fotolia.com



## 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**

**A50001 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



© Robert Kneschke / Fotolia.com



## Modernes Personalmanagement

### Die erfolgreiche Suche nach den Talenten von morgen

Die demografische Entwicklung, nicht nur im Kreis ME, verringert das Arbeitskräftepotential schon in den nächsten Jahren deutlich: Bis 2029/2030 werden von aktuell 194.000 Beschäftigten im Kreis ME etwa 44.000 Beschäftigte den Arbeitsmarkt altersbedingt verlassen.

Die VHS und die Wirtschaftsförderung Hilden bieten deshalb im Herbst 2022 eine **Veranstaltungsreihe** an, die besonders den kleineren Unternehmen praxisnahe Anregungen für das Personalmanagement gibt.

Für kleine und mittlere Unternehmen wird es in Zukunft immer schwieriger, ihren Fachkräftebedarf über den Arbeitsmarkt zu decken. Zudem wird es gerade für sie immer dringlicher, ihr Potenzial der eigenen Personalressourcen auszuschöpfen und zukunftsorientiert machbare Konzepte für die Personalplanung und Weiterbildung zu entwickeln und umzusetzen.

- Wie mache ich zukünftige Azubis auf mich aufmerksam?
- Welchen „Plan B“ bei der Suche nach Arbeitskräften gibt es?
- Kann ich mich der Vergütungsspirale entziehen und wie machen das eigentlich andere erfolgreiche Unternehmen?

Diese Fragen, sowie unter anderem die Themen „modernes Gesundheitsmanagement im Betrieb“, „Weiterbildung als Zukunftsinvestition“, „Betriebliche Altersstrukturanalyse“ und „Netzwerken im Personalsektor“ sollen Sie als Unternehmer\*in fit machen für die Suche nach den Talenten von morgen.

Dieses Angebot hat im vergangenen Semester erfolgreich stattgefunden. Eine „Neuaufgabe“ ist geplant.

Bei Interesse melden Sie sich einfach unter 02103 - 50 05 30 oder unter [info@vhs-hilden-haan.de](mailto:info@vhs-hilden-haan.de) bei uns. Wir informieren Sie dann über Angebote und Termine

**Hilden / Haan**

## Wichtige Informationen

### zur beruflichen Beratung zu

- **Bildungsscheck**
- **Bildungsprämie**
- **Beratung zur berufl. Entwicklung (BBE)**
- **Perspektiven im Erwerbsleben (PiE)**

Die entsprechenden Beratungen und Angebote hat die VHS in den letzten Jahren kontinuierlich und sehr erfolgreich angeboten.

Leider sind die verschiedenen Förderprogramme aber ohne entweder ohne direkten Ersatz ausgelaufen oder sie sind umstrukturiert und teilweise auch deutlich gekürzt worden. Die VHS hat sich daher im Sommer 2022 aus diesem Bereich zunächst einmal zurückgezogen.

Wir bemühen uns aber, in Zukunft wieder Beratungen anbieten zu können. Ob und in welchem Umfang dies aber sein wird, ist zum heutigen Zeitpunkt leider nicht absehbar.

## Weitere Informationen

Informationen zur Förderung mit dem Bildungsscheck finden Sie unter [www.bildungsscheck.de](http://www.bildungsscheck.de)

Informationen zum Programm „Perspektiven im Erwerbsleben“ gibt es unter [www.mags.nrw/perspektiven-im-erwerbsleben](http://www.mags.nrw/perspektiven-im-erwerbsleben)



Volkshochschule  
Hilden-Haan

## Gutschein

zum Besuch der VHS Hilden-Haan

Geschenk-  
Gutscheine für  
VHS-Veranstaltungen

Wir beraten Sie gerne! \*

NEU!

\* Barzahlung ist leider nicht möglich, Sie können aber mit Ihrer („EC-Karte“) bezahlen!



## 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, 20.04.2024  
jeweils 9.30 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
8 UStd.; 87,- €

**A55107 Hilden**

## GEDÄCHTNISTRaining MOTIVATION

### VHS-Intensiv: Kopf oder Zettel Locker mit leicht erlernbaren Techniken und Methoden das Gedächtnis trainieren

Monika Scherbaum

Die nahezu ständige Präsenz des Arbeitens 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.

Ihre geistige Beweglichkeit verbessert sich.

- 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, 9. März 2024, 9.30 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
8 UStd.; 87,- €

**A55109 Hilden**

## AUFTRITT & PERSÖNLICHKEIT

### VHS-Intensiv: Stimmtraining Ihre Stimme - Ihre Wirkung - Ihr Auftritt

Dagmar Kasel

Kennen Sie das?

- In stressigen Situationen rutscht ihre Stimme unangenehm nach oben
- Sie möchten lauter und mit mehr Klang sprechen
- Ihre Stimme zittert bei Aufregung
- Sie möchten gerne sicherer und selbstbewusster wirken

Dann kann Ihnen dieses Seminar wertvolle Tipps und Hilfestellungen geben.

Die Stimme ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Mit dem Klang unserer Stimme können wir Sympathien wecken. Mit der richtigen Betonung und einer angenehmen Tonmelodie erzielen wir Aufmerksamkeit. Dieses Seminar enthält viele praktische Übungseinheiten zur Artikulation und Betonung, zur Körperhaltung, zum Erlernen der Bauchatmung und zum Trainieren und Pflegen der Stimme. Ihr Sprechen wird dadurch deutlicher, pointierter und lebendiger. Sie lernen einfache Techniken kennen, wie Sie den Klang Ihrer Stimme verbessern und sich dadurch in Konferenzen, Vorträgen oder in Gesprächen besseres Gehör verschaffen können.

Die Dozentin arbeitet schon viele Jahre als selbstständige Trainerin in den Bereichen Kommunikation und Emotionale Kompetenz. Auf den Zusammenhang zwischen Körper, Atmung und Stimmwirkung legt sie dabei besonderen Wert.

2 x dienstags und mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 16. April 2024  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
8 UStd.; 90,- €

**A55110 Hilden**



## VHS-Intensiv: Körpersprache wahrnehmen und bewusst einsetzen

Dagmar Kasel

Sind Sie neugierig, darauf, ...

- wie Sie durch gezielten Einsatz Ihrer Körpersprache Ihren Gesamteindruck verändern können?
- wie Sie Körpersprache im Stehen und im Sitzen aktiv einsetzen können
- wie Sie Raum einnehmen können und präsenter erscheinen
- wie Sie Verhaltensmuster wie Flucht, Angriff und Starre erkennen und verändern

Dann werden Sie in diesem Seminar Antworten, Anregungen und Tipps bekommen.

Wir werden gemeinsam und in Paaren viele Übungen zur Körpersprache machen. Dabei geht es darum, sie bewusst wahrzunehmen, bewusst einsetzen und ihre Wirkung auf unser Gegenüber zu beobachten und zu reflektieren. Das führt zu mehr Sicherheit, um in den verschiedensten Situationen souverän und angemessen reagieren zu können.

Alle Übungen sind als Angebot zum Mitmachen zu verstehen. Auch wer bei manchen Übungen nur zuschauen möchte, ist herzlich willkommen.

Dienstag, 27. Februar 2024, 18.30 - 21.30 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
4 UStd.; 45,- €

**A55112 Hilden**

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

## JungeVHS - Locker und rhetorisch gewandt auftreten Rhetorik Coaching für junge Leute von 15 bis 21 Jahren

Monika Scherbaum

Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit sind keine natürlichen Gabungen. Die Beherrschung von rhetorischen Kenntnissen ist hilfreiche bei Prüfungen, Vorträgen, Diskussionen und mündlichen Beiträgen. Aber auch und gerade bei mündlichen Prüfungen - wie beim Abitur - ist ein überzeugender und souveräner Auftritt sehr bedeutsam. Ein gekonnter Auftritt in schulischen und beruflichen Bereichen stärkt das Selbstbewusstsein in die eigenen Fähigkeiten, bewirkt Anerkennung und verleiht Selbstsicherheit.

- Umgang mit Lampenfieber und Stress-Situationen
- Atem, Stimme, Gestik und Mimik - positive Ausstrahlung
- Stimmklang, Silben-, Wort- und Satzbetonung
- Selbstbewusst und überzeugend einen Standpunkt vertreten
- Kennenlernen verschiedener Argumentationsarten
- Faire und unfaire Argumente, Killerphrasen und Totschlags-Argumente
- Geschickt debattieren, lebhaft besprechen und erörtern
- Respektvoller Umgang mit Gesprächs- und Diskussionspartnern

Das Seminar richtet sich speziell an Teilnehmer\*innen im Alter von 15 bis ca. 21 Jahren und ist sehr praxisorientiert geprägt. Schulische, berufliche und private Situationen werden geübt, praktisch erprobt und vertieft.

Die Dozentin ist Gedächtnis- und Kommunikationstrainerin und Cheftrainerin des Roland Geisselhart Team NRW

Samstag, 27. April 2024, 9.30 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
8 UStd.; 75,- €

**A55115 Hilden**

## JungeVHS - Knigge & Benimm sind immer in Ein Seminar für junge Leute

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, Buffet alles erlaubt?
- Locker und gekonnt „Tischregeln“ beherrschen
- „Fettnäpfchen“ gekonnt meistern

Dieses Seminar kann z.B. von Schulen oder Gruppen individuell gebucht werden. Fragen Sie uns!,

**A55116 Hilden**



## Smalltalk - Privat und im Beruf

Christoph Dahms

Freundlich und offen auf Menschen zugehen. - Das ist Trainingsziel dieses Seminars. Menschen knüpfen häufig neue Beziehungen und wollen deshalb locker, leicht und charmant ins Gespräch kommen. Sie wollen eine sympathische Gesprächsatmosphäre geschickt aufbauen und wichtige Verbindungen knüpfen.

Typische Situationen für den Smalltalk sind vielfach in der Freizeit dann gegeben, wenn die anregende Unterhaltung mit anderen Menschen im Mittelpunkt des Geschehens steht. Die Kunst des kleinen Gespräches wird häufig auch zur Beziehungspflege im beruflichen Umfeld genutzt, um den Boden für die Durchsetzung eigener Ziele zu bereiten.

Wir werden in diesem Seminar Strategien aufzeigen, mit denen die Teilnehmenden ein interessantes Gespräch in Smalltalk-Situationen professionell beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von ihren Fähigkeiten, Ideen und Leistungen zu erzählen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu ihnen suchen und ausbauen. Dadurch lässt sich die Beziehungsebene erfolgreich und nachhaltig stärken.

### Seminarinhalte

- einen lockeren Gesprächseinstieg finden
- Smalltalkthemen geschickt ansprechen
- andere Menschen schnell einschätzen
- Verbindungen professionell knüpfen
- Kontakte aufbauen und pflegen
- witzig, spontan und unterhaltend sein
- offene und versteckte Komplimente machen
- Smalltalk-Situationen für die Erreichung eigener Ziele nutzen
- eigene Leistungen und Fähigkeiten in „kleinen“ Gesprächen in den Vordergrund stellen
- kreativer werden und fantasievoller formulieren
- mit Teilnehmenden und Trainer Erfahrungen austauschen

Wenn gewünscht, können die Teilnehmenden zum Preis von 14 € ein zum Thema passendes Trainingsbuch im Seminar erwerben. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Gebührenermäßigung nicht möglich.

Dienstag, 27. Februar 2024, 17.30 - 21.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
3,75 ZStd.; 55,- €

**A55120 Hilden**

## Tastschreiben am PC - kompakt

Brigitte 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, 20.04.2024 , 27.04.2024  
jeweils 16.00 - 18.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
5,33 UStd.; 55,- € (incl. 20,- € für Lehrmaterial) ermäßigte  
Gebühr für Schüler/Studenten: € 45,-

**A55203 Haan**

## JungeVHS - Tastschreiben am PC - kompakt für Jugendliche

Brigitte Weck

Kursbeschreibung siehe A55203

Die Gebühr ist bereits ermäßigt und beinhaltet die Schulungshefte.

Samstag, 09.03.2024 , 16.03.2024  
jeweils 16.00 - 18.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
5,33 UStd.; 45,- € (incl. 20,- € für Lehrmaterial)

**A55205 Hilden**



## FINANZBUCHFÜHRUNG

### Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (Xpert Business)

Brigitte Weck

Die Ausbildung umfasst die Module Finanzbuchhaltung 1-3 sowie die jeweiligen Prüfungen dazu und wird im Herbst 2024 wieder angeboten. Folgende Inhalte werden behandelt:

Modul 1, 56 UStd.

Dieses Modul ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Das Modul vermittelt 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. Das Modul 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.

Modul 2, 52 UStd.

In diesem Modul werden aufbauend auf den Kenntnissen des Moduls 1 die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisbezogen vertieft. Nach Abschluss des Moduls sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten.

Modul 3, 40 UStd.

Dieses Modul 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.

Jedes Modul (Z55301, Z55302 und Z55303) kann einzeln belegt werden und im Anschluss an jedes Modul können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen; über die bestandene Prüfung erhalten Sie das jeweils entsprechende Xpert Business-Zertifikat

Nach erfolgreichem Abschluss aller drei Module erhalten Sie das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)“.

Die Gebühr für alle Module und Prüfungen beträgt ca. 995,- €

Ein neuer Lehrgang für Modul 1 beginnt voraussichtlich im September 2024. Die detaillierte Planung für die Module 2 und 3 sowie die entsprechenden Prüfungen steht noch nicht fest. Wir informieren Sie gerne!  
ca. 995,- €

**A55300 Hilden**

### Finanzbuchführung 1 - Grundlagen

Brigitte Weck

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.

- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
- Inventur, Inventar und Bilanz
- Errichten von Bestandskonten
- Organisation der Buchführung
- Kontenrahmen und Kontenplan
- Erfolgskonten bzw. Ergebniskonten
- Warenkonto
- Umsatzsteuer (Inland)
- Besonderheiten beim Warenverkehr
- Privatkonto
- Aufwendungen mit besonderer Aufzeichnungspflicht
- Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben
- Personalkosten einschl. vermögenswirksamer Leistungen
- Steuern und steuerliche Besonderheiten
- Ausblick auf den Folgelehrgang Finanzbuchführung 2
- Prüfungsvorbereitung

Für dieses Modul sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie die Xpert Business- Prüfung; über die bestandene Prüfung erhalten Sie das Xpert Business- Zertifikat „Finanzbuchhaltung 1“.

Eine Gebührenermäßigung für diesen Kurs ist nicht möglich. Wenn Sie durch die Teilnahme an allen drei Modulen den Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)“ erhalten möchten, empfehlen wir Ihnen wegen der Fördermöglichkeiten die Anmeldung zu Kurs A55300. In diesem Fall kann die Kursgebühr zu 50% über den Bildungsscheck oder die Bildungsprämie gefördert werden. Lassen Sie sich hierzu aber bitte bei uns beraten!

In der Kursgebühr ist das Lehrmaterial (ein Lehrbuch und ein Übungsbuch des EDU-Mediaverlags) enthalten.

Ein neuer Lehrgang für Modul 1 beginnt voraussichtlich im September 2024. Die detaillierte Planung für die Module 2 und 3 sowie die entsprechenden Prüfungen steht noch nicht fest. Wir informieren Sie gerne!

**A55301 Hilden**





## Finanzbuchführung 2 - Aufbau

Brigitte Weck

In diesem Kurs werden - aufbauend auf den Kenntnissen des Kurses „Finanzbuchführung 1“ (vgl. A55300) - 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.

Inhalte:

- Besonderheiten bei Produktionsbetrieben
- Jahresabschluss und Bilanzierungsgrundsätze
- Sachliche und zeitliche Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen
- Umsatzsteuer im Inland, EU und Drittland
- Erhaltene und gezahlte Anzahlungen
- Forderungsverluste
- Abschreibungen
- Bewertungsgrundlagen
- Bewertungen von Anlage- und Umlaufvermögen sowie Verbindlichkeiten
- Die Rückstellungen
- Prüfungsvorbereitung

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie die Xpert Business- Prüfung ablegen; über die bestandene Prüfung erhalten Sie das Xpert Business- Zertifikat „Finanzbuchhaltung 2“ .

Damit Sie erfolgreich diesen Kurs besuchen können, benötigen Sie die fachlichen Grundlagen, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt werden. Einen kleinen „Test zur Selbsteinschätzung“ finden Sie auf unserer Internetseite zum Download.

Eine Gebührenermäßigung für diesen Kurs ist nicht möglich. Wenn Sie durch die Teilnahme an allen drei Modulen den Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)“ erhalten möchten, empfehlen wir Ihnen wegen der Fördermöglichkeiten die Anmeldung zu Kurs A55300. In diesem Fall kann die Kursgebühr zu 50% über den Bildungsscheck gefördert werden. Lassen Sie sich hierzu bitte bei uns beraten.

Ein neuer Lehrgang für Modul 1 beginnt voraussichtlich im September 2024. Die detaillierte Planung für die Module 2 und 3 sowie die entsprechenden Prüfungen steht noch nicht fest. Wir informieren Sie gerne!

**A55302 Hilden**

## Finanzbuchführung 3 - EDV XPert Business Zertifikat

Brigitte Weck

Dieser Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung mit der Buchführungssoftware Lexware und setzt dabei Vorkenntnisse voraus, wie sie in den Modulen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt werden.

Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen im In- und Ausland werden am PC geübt.

Inhalte:

- Einrichten einer Firma mit den erforderlichen Stammdaten, Firmenstammdaten, Sachkontenstammdaten, Personenkontenstammdaten
- Vorkontieren, Buchen und Dokumentieren von regelmäßigen

- Buchungen (auch EU und Drittland)
- Bestandsveränderungen
- Abgrenzungsbuchungen
- Abschreibungen
- Buchen von Gehaltsabrechnungen
- Buchen von Anzahlungen
- Buchen von Forderungsausfällen
- Anzeigen und Ausdrucken von Listen und Auskünften: Kontoauszüge, Offene Posten, Sachkontenlisten, Debitoren- und Kreditorenlisten, Saldenlisten, Offene Posten-Listen
- Erstellen der Umsatzsteuervoranmeldung
- Periodenabschluss
- Vorbereitung Jahresabschluss
- Interpretation betriebswirtschaftlicher Auswertungen.

Ziele des Kurses sind:

- das Beherrschen der Struktur und Systemlogik der praktischen Buchführung am PC unter Einsatz der Buchhaltungssoftware Lexware
- die Fertigkeit, mit der Buchführungssoftware Lexware selbstständig zu arbeiten und alle laufenden Geschäftsvorfälle zu buchen
- die Fähigkeit, Auswertungen zu drucken und zu interpretieren sowie Abschlüsse durchzuführen.

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen; über die bestandene Prüfung erhalten Sie das Xpert Business-Zertifikat „Finanzbuchführung 3 - EDV“ bzw. in Verbindung mit dem Zertifikat „Xpert Business Finanzbuchführung 2“ den Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)“ .

Zu der Förderungsmöglichkeit über Bildungsscheck oder Bildungsprämie vgl. A55300.

Für diesen Kurs ist keine Gebührenermäßigung möglich.

Ein neuer Lehrgang für Modul 1 beginnt voraussichtlich im September 2024. Die detaillierte Planung für die Module 2 und 3 sowie die entsprechenden Prüfungen steht noch nicht fest. Wir informieren Sie gerne!

**A55303 Hilden**

## Informationsabend

**zum Seminar „Finanzbuchführung“  
Alles Wissenswerte zu unserer Xpert Business-Ausbildung**

Brigitte Weck

Das Seminar „Finanzbuchführung“ ist auf bis zu drei Semester angelegt, startet voraussichtlich nach den Sommerferien. Der Kurs 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.

Eine Anmeldung für den heutigen Abend ist erforderlich!

Donnerstag, 13. Juni 2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
2 UStd.; gebührenfrei  
Anmeldung erforderlich

**A55311 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 Farnaufenthalte
- Studium an einer renommierten Hochschule im Ausland
- Adventure Trips

Zielgruppe der Veranstaltung sind junge Erwachsene von 16 bis 30 Jahren und deren Eltern.

Mittwoch, 24. April 2024, 19.00 - 20.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
2 UStd.; gebührenfrei  
Anmeldung erforderlich

**A55408 Hilden**

## Ich mache mich selbständig - aber wie?

In Kooperation mit dem STARTERCENTER NRW beim Kreis Mettmann und der VHS Erkrath

Lars Brede

Sie möchten sich selbständig machen und sich vor einer Existenzgründung einen ersten Überblick über die nötigen Schritte verschaffen?

In dieser Veranstaltung geht es um wichtige Fragen auf dem Weg in die Selbständigkeit: Was muss ich bedenken, bevor ich mich selbständig mache?

Welche Faktoren spielen eine wichtige Rolle? Wo finde ich Unterstützung?

Und: Welche Schritte sollten in welcher Reihenfolge gegangen werden - außer der Teilnahme an diesem Informationsabend natürlich!

Nach dem Vortrag beantwortet der Referent Ihre persönlichen Fragen zum Thema.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Donnerstag, 21. März 2024, 18.00 - 20.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
2 UStd.; gebührenfrei  
Anmeldung erforderlich

**A55501 Hilden**

## Webinar: Heißt die Zukunft im Recruiting KI?



Katharina-Maria Rehfeld

Künstliche Intelligenz (KI) ist in aller Munde und wird zunehmend auch im Bewerbungsprozess eingesetzt, mit dem Ziel, die Effizienz wie auch die Qualität der Auswahl zu erhöhen. Doch was bedeutet diese Veränderung für Bewerber? Ist es möglich, zu erkennen, ob KI-Systeme in den Auswahlprozessen eine Rolle spielen? Wie können wir sicherstellen, dass diese Prozesse fair und transparent ablaufen? Und welche Möglichkeiten eröffnen sich für Bewerber in dieser digitalen Ära?

In diesem Web-Vortrag erläutert Prof. Dr. Katharina-Maria Rehfeld, wie und wo im Bewerbungsprozess KI eingesetzt werden kann. Es werden Chancen und mögliche Risiken dieser Technologie diskutiert und aufgezeigt, wie Bewerber KI nutzen können, um ihre eigene Bewerbungsstrategie zu verbessern.

Montag, 18. März 2024, 19.00 - 20.00 Uhr  
online-Angebot;  
17,50 €  
Anmeldung erforderlich

**A55502 Hilden**



## EDV-KURSBERATUNG

### EDV-Beratung live Wie finde ich den richtigen Computerkurs?

Manfred Brandt

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.

Anmeldung nicht erforderlich - Telefonische Beratung unter 02103 - 50 05 -30 (in Hilden) bzw. Online-Beratung über z.B. vhs.cloud ist nach Absprache ebenfalls möglich.

Montag, 15.01.2024 , 22.01.2024 , 29.01.2024  
jeweils 15.00 - 18.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
gebührenfrei

**A58001 Hilden**

Mittwoch, 24.01.2024 , 31.01.2024  
jeweils 15.00 - 18.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
gebührenfrei

**A58002 Haan**

## GRUNDLAGEN UND EINSTEIGER

### 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.

Für dieses Einsteigerseminar werden keine Vorkenntnisse erwartet und wenn Sie einen USB-Stick mitbringen, können Sie den Seminarinhalt auch zum Nachlesen mit nach Hause nehmen.

Samstag, 9. März 2024 und Sonntag, 10. März 2024, jeweils  
10.00 - 16.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
16 UStd.; 89,- €

**A58104 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 PC und die Grundlagen von Windows 10 (Speichern, Kopieren, Bearbeiten von Daten) bis zur Textverarbeitung mit Word und der Tabellenkalkulation mit Excel.

6 x mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 7. Februar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
18 UStd.; 98,- €

**A58105 Hilden**

### Computer-Grundlagenkurs für die Generation 60+

Manfred Brandt

In diesem Kurs wird ein Einstieg in die Computerwelt geboten unter Berücksichtigung individueller Wünsche und Interessen in angepasstem Lerntempo und völlig ohne „Fachchinesisch“ .

Sie werden Grundkenntnisse über den Aufbau und die Arbeitsweise eines Computers erwerben, das Betriebssystem Windows 10 und die Grundlagen der Textverarbeitung und des Internets kennen lernen.

6 x mittwochs, 14.00 - 17.00 Uhr  
Beginn: 14. Februar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
24 UStd.; 125,- €

**A58106 Hilden**



## 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, 13. April 2024 und Sonntag, 14. April 2024, jeweils  
9.30 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
16 UStd.; 89,- €

**A58107 Haan**

## SCHNELL UND KOMPAKT

### Intensiv-Seminar I - Word und Excel

Gabriele Schramm

Dieses Kompakt-Seminar richtet sich an Teilnehmer, die eine kompakte, praxisnahe Einführung suchen. An nur zwei Tagen lernen Sie das Wichtigste, um Ihren PC mit der üblichen Büro-Standard-Software sicher nutzen zu können. Im Vordergrund steht das Microsoft Office-Paket 2016. Sie sollten daher schon über Vorkenntnisse im Umgang mit Windows 10 verfügen.

Behandelt werden die Bereiche:

- Word (u.a. Schreiben, Formatieren und Korrigieren von Texten, Einfügen von Grafiken, Kopf- und Fußzeilen, Schnellbausteine, Rechtschreibprüfung nutzen, Speichern und Drucken)
- Excel (u.a. Grundaufbau von Tabellen und Listen, Formatierungen, Arbeiten mit Tabellen und Listen, einfache Berechnungen mit Formeln und Funktionen)

Bitte bringen Sie einen USB-Stick für Ihre Daten mit.

Samstag, 17. Februar 2024 und Sonntag, 18. Februar 2024,  
jeweils 9.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
16 UStd.; 89,- €

**A58151 Hilden**

### Intensiv-Seminar II - Word, Excel, PowerPoint und mehr

Gabriele Schramm

Dieses Kompaktseminar richtet sich an Teilnehmer, die einen kompakten, praxisnahen, aufbauenden Grundkurs suchen. An zwei Tagen lernen Sie das Wichtigste, um Ihren PC mit der üblichen Büro-Standard-Software sicher nutzen zu können. Im Vordergrund steht das Microsoft Office-Paket 2016. Ein sicherer Umgang mit Windows 10, Arbeitsplatz, Windows-Explorer bzw. „Computer“, Kenntnisse entsprechend Kompaktseminar Y58151 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)
- 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, Sonderfunktionen)

Bitte bringen Sie einen USB-Stick für Ihre Daten mit.

Samstag, 2. März 2024 und Sonntag, 3. März 2024, jeweils  
9.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
16 UStd.; 89,- €

**A58152 Hilden**



## AUFBAUKURSE UND SEMINARE

### Computer-Aufbaukurs für die Generation 60+

Manfred Brandt

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 Kurs Y58106 an.

Wir arbeiten gemeinsam unter Berücksichtigung individueller Wünsche und Interessen in einem angepassten 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.

6 x mittwochs, 14.00 - 17.00 Uhr  
 Beginn: 10. April 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
 24 UStd.; 125,- €

**A58203 Hilden**

### 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. A58105) 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: 20. März 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
 18 UStd.; 98,- €

**A58204 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 automatische 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, 4. Mai 2024 und Sonntag, 5. Mai 2024, jeweils  
 10.00 - 16.30 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
 16 UStd.; 96,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A58205 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 A58100 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, 16. März 2024 und Sonntag, 17. März 2024, jeweils  
 9.30 - 16.00 Uhr  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
 16 UStd.; 96,- € Dieses Seminar findet als Intensiv-Seminar in einer Kleingruppe von maximal 10 Personen statt. Die Gebühr ist daher nicht ermäßigbar.  
 Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A58206 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. April 2024, 9.30 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
8 UStd.; 48,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A58207 Hilden**

## VHS-Intensiv: Pivot-Tabellen mit Excel 2016

Michael Adams

Mit Pivot-Tabellen lassen sich viele Fragestellungen einfach und schnell lösen: Das Seminar behandelt das Anlegen von Pivot-Tabellen, aktualisieren von Dateninhalten und Datenbereichen, Berechnungsarten festlegen, Tabelle mittels Felder Layouten, Datum gruppieren und verdichten, Felder mit Formatierungen verknüpfen, Pivot Charts erstellen und vieles andere mehr.

Erweiterte Grundkenntnisse in Excel sind erforderlich.

Sonntag, 14. April 2024, 9.30 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
8 UStd.; 48,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A58208 Hilden**

## VHS-Intensiv: Kommunikation und Terminverwaltung mit Outlook

Uwe Bredigkeit

Der persönliche Informationsmanager Outlook 2016 stellt die Kommunikationszentrale im modernen Büro- und gehobenen Privatalltag dar. Vielfältige Möglichkeiten zum Umgang mit E-Mails 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.

Sonntag, 21. April 2024, 10.00 - 16.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
8 UStd.; 48,- €  
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**A58215 Haan**



## BILDUNGSURLAUB OFFICE

### Office in fünf Tagen - Bildungsurlaub-Seminar

Uwe Bredigkeit

Wer sich die Grundlagen der Arbeit mit Microsoft Office 2016 unter dem Betriebssystem Windows 10 in kompakter Form aneignen möchte, ist hier richtig. In dieser Veranstaltung lernen Sie jeden Tag ein anderes Programm ausführlich kennen! Nach dem fünftägigen Kurs haben Sie einen soliden Überblick, wie man die Möglichkeiten der 4 wichtigsten Programme von Microsoft Office 2016, nämlich Word, Excel, PowerPoint und Outlook, nutzen kann.

- Word: Formatierungsmöglichkeiten, Seitenlayout, Nummerierungs- und Aufzählungszeichen, Kopf- und Fußzeilen, Einbinden von Tabellen und Grafiken
- Excel: Grundlegende Formatierungsmöglichkeiten, Berechnungen mit Grundrechenarten, AutoSumme, Minimum, Maximum, Mittelwert, relative und absolute Bezüge, Diagramme
- PowerPoint: Folienlayout, Foliendesign, Folienübergänge, Einbinden von Grafiken, Diagramme, Animationen, Ablaufoptionen
- Outlook: Einrichten eines Kontos, E-Mail-Optionen und Dateianhänge, Kalenderfunktionen mit Serieneinstellungen, Kontakte, Aufgaben, Ansichten und Gestaltungsmöglichkeiten

Vorausgesetzt werden solide allgemeine PC-Grundlagen-Kenntnisse, umfangreiches Lehrmaterial zu Office 2016 erhalten Sie im Kurs. Der Kurs eignet sich auch für Umsteiger auf Windows 10 bzw. Office 2016. Allerdings kann aufgrund der Fülle des Unterrichtsstoffes nicht speziell auf die Unterschiede zwischen den einzelnen Programmversionen (Office 2010, 2013 oder 2016) eingegangen werden.

Diese Veranstaltung kann nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz als Bildungsurlaub gebucht werden. Eine Gebührenbefreiung ist leider nicht möglich. Bei Vorliegen der entsprechenden Voraussetzungen ist aber eine 50% Ermäßigung möglich.

Dieser Bildungsurlaub wird im Herbst 2024 wieder angeboten. Gerne merken wir Sie bei Interesse unverbindlich vor.

**A58220 Haan**

### Info Bildungsurlaub

Bildungsurlaub ist eine bezahlte Freistellung von der Arbeit, um an beruflichen oder politischen Bildungsveranstaltungen teilnehmen zu können. Gesetzliche Grundlage ist das Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG).

Die Teilnahme an Bildungsurlaubsveranstaltungen ist grundsätzlich allen Interessierten möglich, also auch Studenten, Hausfrauen, Rentnern etc. Einen Anspruch auf bezahlte Freistellung von der Arbeit haben jedoch nur Arbeiter und Angestellte, die schwerpunktmäßig in Nordrhein-Westfalen beschäftigt sind sowie Personen in vergleichbaren Tätigkeiten, wie z.B. in Heimarbeit Beschäftigte, freie Mitarbeiter und Handelsvertreter. Arbeitslose müssen vor einer Teilnahme die Zustimmung der Arbeitsagentur bzw. des JobCenters einholen.

Keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben Beamte und Auszubildende. Für Beamte gilt die Sonderurlaubsverordnung.

Bildungsurlaub wird in der Regel für fünf Arbeitstage im Kalenderjahr gewährt. Dieses Zeitmaß vergrößert oder verringert sich, wenn der Arbeitnehmer regelmäßig mehr oder weniger als fünf Tage in der Woche arbeitet. Bildungsurlaub soll nach neuerer Rechtsprechung in dem Jahr genommen werden, in dem ein Anspruch besteht. Eine Berechtigung erwirbt der Arbeitnehmer erst, wenn sein Beschäftigungsverhältnis seit mindestens sechs Monaten besteht.

Für die Teilnahme am Bildungsurlaub ist folgendes Verfahren einzuhalten:

Nach Ihrer Anmeldung für eine entsprechende Bildungsveranstaltung stellt Ihnen die VHS eine Anmeldebescheinigung aus. Diese legen Sie Ihrem Arbeitgeber spätestens vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung vor und beantragen den Bildungsurlaub. Der Arbeitgeber muss Ihnen seine Zustimmung oder Ablehnung schriftlich mitteilen.

Nach dem Bildungsurlaub bekommen Sie von der VHS eine Teilnahmebescheinigung, die Sie ebenfalls Ihrem Arbeitgeber vorlegen müssen.



## VHS - COMPUTERCLUB

### VHS Computerclub

#### Neues, Informatives und Spannendes aus der Computerwelt

Manfred Brandt

Der VHS-Computerclub richtet sich u.a. an Teilnehmerinnen und Teilnehmer der 60+ Kurse, aber auch andere Teilnehmer sind angesprochen. Die Inhalte richten sich speziell nach IHREN Wünschen. Wenn Sie

- über Grundkenntnisse im EDV-Bereich verfügen und selber den Computer nutzen,
- in der letzten Zeit z. B. an einem VHS-Computerkurs teilgenommen haben,
- derzeit nicht an einem VHS-Kurs teilnehmen, aber gerne in lockerer Atmosphäre Fragen und Probleme aus der Computerwelt lösen möchten,
- mit netten Menschen gemeinsam die Computerwelt erforschen möchten,
- spezielle Fragen zu EDV-Programmen oder Ihrem Computer haben,
- einfach nur gemeinsam mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern mehr über EDV erfahren wollen,

dann ist der VHS-Computerclub für Sie genau richtig.

Sie melden sich einfach zum Sonderpreis für den Club an und können alle Termine in diesem Semester besuchen. Wenn Sie einmal verhindert sein sollten - kein Problem, denn die Inhalte und Themen variieren und Unterrichtsmaterial stellen wir allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern auch per E-Mail zur Verfügung.

Achtung - Im Kurs beschäftigen wir uns mit dem Betriebssystem Windows - Linux-User sind hier leider falsch!

6 x donnerstags, 15.00 - 16.30 Uhr  
 Beginn: 22. Februar 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
 12 UStd.; 65,- €

**A58250 Hilden**

## HILFE BEIM PC

### Erste Hilfe für den PC - Was tun, wenn der Rechner nicht mehr will?

Uwe Bredigkeit

Computer können zwar eine Menge, aber sie können auch eine Menge Probleme bereiten.

Ein paar Beispiele:

Ihr PC ist extrem langsam, bestimmte Programme starten vielleicht gar nicht mehr oder frieren einfach ein?

Zusatzgeräte wie Drucker verschwinden plötzlich aus der Anzeige?

Sie möchten Programme installieren, ändern oder (ohne Datenverlust) entfernen?

In diesem Tagesseminar bekommen Sie Antworten und Hilfestellungen bei den wichtigsten Fragen. Viele Probleme lassen sich unter Windows mit „Bordmitteln“ lösen, die aber oft einfach nicht bekannt sind. Für andere Fragen gibt es kostenlose Hilfsprogramme und Werkzeuge, mit denen Sie gewissermaßen erste Hilfe leisten können.

Leider wird es im Rahmen dieses Kurses nicht möglich sein, ganz individuelle Probleme auf eigenen Laptops zu lösen, bitte bringen Sie daher keine Computer mit. Sie werden aber an praktischen Beispielen viele Problemfälle kennenlernen und wir stellen Ihnen Strategien und Lösungsansätze vor.

Sonntag, 28. April 2024, 10.00 - 16.30 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
 8 UStd.; 49,- €

**A58260 Haan**





## EDV FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### JungeVHS - Fit am PC für Schülerinnen und Schüler

Gabriele Schramm

In diesem Wochenende könnt ihr euch fit für den Computer machen, den Computer als zukünftiges Arbeits- und Hilfsmittel für Schule und Hobby kennen und nutzen lernen.

Dazu gehören:

- EDV Grundlagen, also sachgemäßer Umgang mit einem Computer
- das Betriebssystem Windows10 und die integrierten Programme kennen lernen
- sicherer Umgang mit dem Explorer zum Speichern und Verwalten von Ordnern und Dateien
- Malen mit dem Malprogramm Paint
- Einstieg in die Textverarbeitung mit Word
- einfache Texte schreiben, speichern und drucken
- Erstellen eines Stundenplans, Grußkarten und Einladungen
- Wie man verschiedene Windows Tools zusammen nutzen kann

Ein kompaktes „Rundum-Paket“ , um den Computer sinnvoll einzusetzen. Bitte einen USB-Stick und einen kleinen Snack für die Mittagspause nicht vergessen!

Achtung, der Kurs richtet sich an Kinder des vierten und ggf. fünften Schuljahres. Für ausreichende Pausen ist natürlich gesorgt!

Samstag, 16. März 2024 und Sonntag, 17. März 2024, jeweils 10.00 - 15.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
12 UStd.; 49,- €

**A58311 Haan**

### JungeVHS - Powerpoint 4 Kids Erfolgreich Vorträge gestalten und Präsentieren

Gabriele Schramm

Mit PowerPoint lassen sich coole Referate für die Schule gestalten. In diesem Kurs lernt ihr den Umgang mit PowerPoint. Ihr erstellt eine Präsentation von A bis Z mit Text - Bildern und Animationen. Fügt evtl. Sounds und Videos, ebenso wie gekonnte Folienübergänge ein. Am Ende soll es ein interessanter und gekonnter Vortrag sein, mit dem ihr in der Schule überzeugen könnt. Gerne könnt ihr ein aktuelles Hausaufgaben Thema aus der Schule verwenden.

Gute Grundkenntnisse am PC solltet ihr schon haben. Zum Einsatz kommt die PowerPoint Version 2016. Bitte einen USB-Stick und einen Snack für die Mittagspause mitbringen! Der Kurs richtet sich an Kinder ab der 5. Klasse.

Samstag, 20. April 2024 und Sonntag, 21. April 2024, jeweils 10.00 - 15.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
12 UStd.; 49,- €

**A58314 Hilden**

## IT-SICHERHEIT UND MEHR

### Sicher im Netz - Einkaufen und Bezahlen mit dem Smartphone



Thomas Gebhardt

Dieser Kurs ist für alle diejenigen gedacht, die mehr Sicherheit im Umgang mit Bestellungen und Bezahlung im Internet haben möchten.

Wie bestelle ich bei einer Online-Apotheke und wie reiche ich das Rezept ein? Was ist Paypal und wie unterscheidet es sich von Paydirekt? Ist es riskant, die Kreditkartennummer bei einer Bestellung einzugeben? Solche und ähnliche Themen werden in dem Kurs behandelt:

- Einkaufen im Internet: Vor- und Nachteile
- Die verschiedenen Zahlungsarten und ihre Sicherheit
- Produkte finden und vergleichen (Preis und Qualität)
- Auktionshäuser wie z.B. EBAY sicher nutzen
- Allgemeiner Überblick über die Möglichkeiten des Onlinebanking und dem sicheren Umgang damit
- Phishing Mails, HBCI Verfahren
- Was ist eine Photo-Tan?

Achtung - Eine Einstellung des Onlinebanking vor Ort ist aus Datenschutz-rechtlichen Gründen nicht möglich!

Sonntag, 5. Mai 2024, 9.00 - 12.45 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
5 UStd.; 35,- €

**A58401 Hilden**

### Gefahren in der „globalen Welt“ - Wie sicher ist das Internet? Ein Abend mit praktischen Live-Demonstrationen

Joachim Pütz

Im Zeitalter von E-Mails, Sozialen Netzwerken und Smartphone-Messaging-Systemen haben Betrugsmaschinen neue Namen erhalten: z.B. Phishing, Spoofing, Trojaner. 2020 wurden 61 Prozent der Internetnutzer und sogar 88% aller Unternehmen in Deutschland zu Opfern von Cyberkriminalität. Die Schadenssumme wird auf rund 220 Milliarden Euro geschätzt (Quelle: BITKOM 2021). Cyberkriminalität in der globalen Welt boomt ganz gewaltig und jedes Jahr steigt die Anzahl der Straftaten, die mit Hilfe des Internets begangen werden. Die Daten in Ihrem System können so durch gefährliche Software und Viren gelöscht, manipuliert oder ausgespäht werden.

Diese Dinge werden im Seminar mit praktischen Demonstrationen und dem „Live-Hacking eines Rechners“ behandelt und es werden notwendige Gegenmaßnahmen vorgestellt:

Einige Themen sind zum Beispiel:

- Ist Ihr Rechner „sicher“ oder kann sich jemand unbemerkt Zugriff zu Ihren Daten verschaffen?
- Wie kann ich meinen Rechner absichern?
- Wie erkenne ich eine „Betrügerische-Email“ ?
- Wie sichere ich ein WLAN-Netz, denn diese Netze sind oftmals nicht ausreichend verschlüsselt, so dass auf diese Weise übertragene Informationen von Dritten empfangen, aufgezeichnet und manipuliert werden können.



- Infizierte Systeme: wie kann ich meinen Computer „säubern“ ?
- Wie sicher ist Internetbanking?
- Firewall und Virens Scanner - was muss ich beachten?
- und Vieles mehr rund um die Internetsicherheit

Donnerstag, 14. März 2024, 18.30 - 21.45 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
4 UStd.; 21,50 €

**A58402 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! Dieser Kurs richtet sich NICHT an Nutzer anderer Tablet-Computer!

3 x donnerstags, 10.00 - 12.15 Uhr  
Beginn: 15. Februar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
9 UStd.; 49,- €

**A58412 Hilden**

## 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 mittwochs, 10.00 - 12.15 Uhr  
Beginn: 14. Februar 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
9 UStd.; 49,- €

**A58411 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 A58411 oder A58412 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 eBooks und eBooks (Verwalten von Büchern, Lesen von PDFs) sowie mit Fotos, Videos, Filmen und Podcasts. Außerdem wird die iCloud vorgestellt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einsteigerseminars oder vergleichbare Kenntnisse. Bitte bringen Sie Ihr iPad oder iPhone zu diesem Kurs unbedingt mit, die VHS stellt keine Geräte zur Verfügung!

3 x mittwochs, 10.00 - 12.15 Uhr  
Beginn: 6. März 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
9 UStd.; 49,- €

**A58413 Hilden**



## SMARTPHONES & TABLETS ANDROID

### Android Smartphones und Tablets als Begleiter im Alltag

Thomas Gebhardt

Sie sind Besitzer eines Smartphones/Tablets oder Umsteiger und wollen jetzt loslegen, haben aber keine Erfahrungen mit dem Android Betriebssystem oder aber auch nur spezielle Fragestellungen. Neben der grundsätzlichen Bedienung lernen die Teilnehmenden in diesem Seminar den praktischen Umgang mit dem Gerät und viele Möglichkeiten des Betriebssystems kennen.

Die Fragen der Teilnehmenden bestimmen den Kursinhalt.

Themengebiete

- Grundsätzliche Bedienung
- Brauche ich das Internet überhaupt?
- Android Versionen, was verbirgt sich hinter Nougat, Oreo und Pie?
- WLAN und Hotspot
- Google Konto, Apps und der Playstore
- Bilder und Fotos
- Kontakte und Termine im Kalender verwalten
- Streifzug durch die Welt der Apps
- Sicherheitseinstellungen
- 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.

Wichtige Hinweise

Bringen Sie bitte vorhandene Smartphones & Tablets incl. SIM Karte (PIN) und Ladegerät zur Durchführung der Übungen mit.

Auch für Interessierte/Umsteiger geeignet, die planen sich ein Android Gerät anzuschaffen. Erste Erfahrungen mit Android wären ideal, sind aber keine zwingende Voraussetzung.

Sonntag, 10. März 2024, 9.00 - 16.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
9 UStd.; 49,- €

**A58422 Hilden**

## RASPBERRY PI

### Computer um 100 Euro! Einrichtung und Programmierung des Raspberry PI.

Thomas Steinbach

Der originale Raspberry PI (<http://www.raspberrypi.org/>) ist ein vollwertiger Computer im Scheckkarten Format. In der aktuellen Version 4B ist dieser sogar mit Gigabit Ethernet, WIFI, Bluetooth sowie 2xHDMI, 2xUSB3 und 2xUSB2 Anschlüssen und bis zu 8GB Speicher (RAM) ausgestattet. Als CPU dient ein 1.5GHz quad-core ARM Cortex-A72 Prozessor. 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.

Der PI verfügt zusätzlich über ein Interface mit 40 Kontakten (GPIO), über das leicht Steuerungs- und Mess-Applikationen realisiert werden können. Seit 2020 gibt es eine weitere Version, den Raspberry Pi 400. Hier ist die Platine fest in ein Tastature Gehäuse eingebaut.

Für den PI stehen viele kostenlose Betriebssysteme zur Verfügung. Im Standard GNU / Linux Betriebssystem (Raspberry Pi OS alias Raspbian) sind sogar kostenlose Lizenzen für das Spiel Minecraft und Wissenschafts Software Mathematica ([www.wolfram.com](http://www.wolfram.com)) enthalten (Für letzteres Programm sind sonst 3-stellige Beträge zu entrichten). Es gibt darüber hinaus andere, spezialisierte Betriebssysteme für den PI, die diesen z.B. in eine Medienzentrale fürs Wohnzimmer verwandeln oder die erlauben, mittels Emulationen viele Retro-Spiele wiederzubeleben (Amiga, Nintendo, Sega uvm.).

Dieser Einführungskurs richtet sich an Teilnehmer, die schon immer einen PI ausprobieren wollten und die nur noch nicht Zeit und Muße gefunden haben, damit anzufangen oder auch an Teilnehmer, die einen PI bereits haben und diesen endlich richtig zum Laufen bringen wollen. Der Kurs beinhaltet eine umfassende Einrichtung des PI ( u.a. Fernsteuerung mit SSH und VNC, Server, Webserver) und eine Einführung in die oben bereits angeschnittenen Themen. Die Teilnehmer sollten nach dem Kurs in der Lage sein, ihre eigenen Raspberry-Projekte selbständig weiterzubetreiben.

Es sind keine Kenntnisse von Linux oder Programmiersprachen notwendig. Grundkenntnisse werden im Kurs vermittelt.

Im Kurs arbeiten die Teilnehmer am eigenen Raspberry PI - also bitte mitbringen! Bildschirm, Tastatur und Maus werden von der VHS gestellt. Es werden jedoch ein Micro-HDMI (male) zu HDMI port (female) Kabel, zwei leere Micro SD Speicher Karten (SDHC 16GB oder grösser) und das Raspberry PI Netzteil benötigt.

Samstag, 27. April 2024 und Sonntag, 28. April 2024, jeweils  
10.00 - 16.30 Uhr

Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
16 UStd.; 89,- €

Kleingruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 8 Teilnehmende

**A58510 Hilden**



## FACHBEREICHE 6 & 7

**Schulabschlüsse  
Aus- und Weiterbildung  
Berufsqualifizierung  
Wiedereinstieg**



**Ihre Ansprechpartner:**

**Dr. Frank Lungenstraß (Abteilungsleiter)**  
Telefon: 02103-9 67 56 11  
lungenstrass@vhs-hilden-haan.de

**Ute Heinz (Dipl.-Sozialpädagogin)**  
Telefon: 02103-9 67 56 12  
heinz@vhs-hilden-haan.de

*VHS in der ehemaligen Theodor-Heuss-Schule,  
Furtwänglerstraße 2, Hilden*

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

## Zweite Chance

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die schulische und berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil unseres Programms.

Die VHS Hilden-Haan vermittelt umfangreiche berufliche und schulische Kompetenzen bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen und staatlichen Schulabschlüssen.



© Robert Kneschke / Fotolia.com



Foto: DOC RABE Media / fotolia.com

## Der zweite Start – Ihre Weiterbildung

Persönliche und berufliche Veränderungen setzen die ständige Bereitschaft zu einem lebenslangen Lernen voraus, um den wechselnden Anforderungen gewachsen zu sein. Dieses lebenslange Lernen kann in den unterschiedlichsten Formen erfolgen. Zum Beispiel als Freizeitbeschäftigung, als Lernen einer Fremdsprache oder auch in Seminaren und Kursen, die der beruflichen Fortbildung dienen. Gerade für das berufliche Fortkommen ist aber oftmals ein (höherer) Schulabschluss erforderlich – oder erleichtert zumindest den Einstieg.

## Wir geben Entscheidungshilfen

Um den richtigen Lehrgang zu finden, ist eine Beratung immer erforderlich. Dabei werden auch persönliche Fragen wie „Halte ich das durch?“, „Soll ich einen Tages- oder Abendlehrgang wählen?“ oder „Bekomme ich finanzielle Unterstützung?“ mit Ihnen besprochen. Denn die Entscheidung, einen ein- oder zweijährigen Lehrgang zu besuchen, sollte nicht überstürzt werden. Wir nehmen uns daher Zeit, Ihre Gesamtsituation sorgfältig mit einzubeziehen und das Für und Wider mit Ihnen abzuwägen. Aber auch während der Lehrgänge helfen wir Ihnen mit einer intensiven sozialpädagogischen Betreuung, das selbstgesteckte Ziel zu erreichen.

## Welche Schulabschlüsse sind möglich?

Die Volkshochschule Hilden-Haas bietet Lehrgänge zum Erwerb folgender staatlicher Schulabschlüsse an:

- **Erster Schulabschluss** (ehem. Hauptschulabschluss Kl. 9)
- **Erweiterter erster Schulabschluss I** (ehem 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 Informatik, Berufsorientierung, Bewerbungstraining 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?

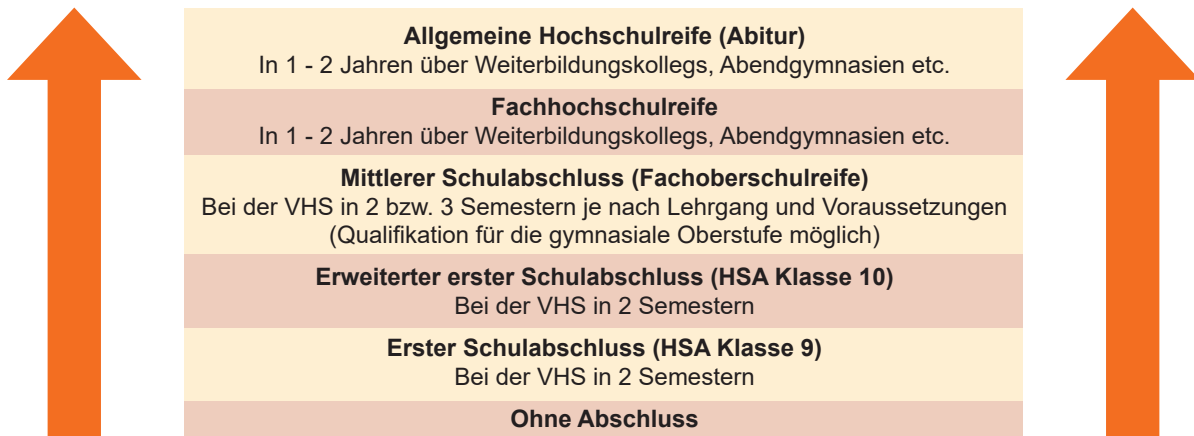
Aufgrund der Fülle der Möglichkeiten zum Erwerb eines Schulabschlusses ist eine **persönliche Beratung** zwingend erforderlich. Einen Termin vereinbaren Sie bitte unter 02103 - 967 56 12 bzw. -11.

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





## ANMELDUNG UND BILDUNGSBERATUNG

### Beratung:

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.

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!

Beratung und Anmeldung **nach tel. Vereinbarung in der** ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden  
Tel. 02103 – 967 56 -12 bzw. -11

**Z601 - Hilden**

## SCHULABSCHLUSS-LEHRGÄNGE KLASSE 9, 10 & FOR

### Erster Schulabschluss (HSA 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 des 2. Halbjahres am 29.1.2024  
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

**A612 - Hilden**

### 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.

Mo. – Do., ca. 14.30 Uhr – 18.30 Uhr  
Beginn des 2. Halbjahres am 29.1.2024  
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

**A608 - Hilden**

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds / REACT-EU als Teil der Reaktion der Union auf die COVID-19-Pandemie



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds  
REACT-EU



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



### Mittlerer Schulabschluss

#### 18-monatiger staatlicher Lehrgang, 2. Semester

Teilnehmer ohne oder mit einem schlechten Ersten Schulabschluss 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 des 2. Halbjahres am 29.1.2024  
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

**A611.2 - Hilden**

### REACT-EU Förderung von digitalen Sofortausstattungen



EUROPÄISCHE UNION  
REACT-EU  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen



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)