

**Volkshochschule Hilden-Haan**  
**Entwurf des Arbeitsplans für das 2. Semester 2024**  
**Inhaltsübersicht**

<b>Fachbereiche</b>	<b>Seite</b>
1 <b>Weltansichten:</b> Europa, Politik und Gesellschaft, Umwelt und Natur, Mensch und Familie	1 - 15
2 <b>Kunst-voll:</b> Kultur, Kreativität und Hobby	16 - 30
3 <b>Gesundes Leben:</b> Kochen, Gesundheit, Bewegung und Entspannung	31 - 49
4 <b>Verständigung:</b> Deutsch und Fremdsprachen	50 - 70
5. <b>Weiterkommen!:</b> Berufliche Weiterbildung, EDV	71 - 84
6 <b>Zweite Chance:</b> Schulabschlüsse	85 - 87



## RATHAUSGESPRÄCHE

### Haaner Rathausgespräche zu Europa - Die Bedeutung der europäischen Integration für den Wirtschaftsstandort Düsseldorf/Kreis-Mettmann.



(Hybrid-Veranstaltung)

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

Gregor Berghausen

Seit 2016 ist Gregor Berghausen Hauptgeschäftsführer der Industrie- und Handelskammer zu Düsseldorf. Im Rahmen unseres Rathausgesprächs zu Europa teilt er mit uns sein Wissen zu aktuellen wirtschaftlichen Fragen in der Region Düsseldorf/Mettmann. Unter Anderem unterhalten wir uns mit ihm über die Bedeutung der europäischen Integration für heimische Unternehmen. Die Veranstaltung findet im Hybrid-Format statt. Weitere Infos hierzu finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

Montag, 28.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr  
Rathaus, Kaiserstraße 85, Haan, Ratssaal  
2 UStd.; gebührenfrei

**B10002 Haan**

### Hildener Rathausgespräche zu Europa - Europa in Hilden und Haan



(Hybrid-Veranstaltung)

in Zusammenarbeit mit der Europa-Union Haan

Claus Pommer / Bettina Warnecke

An welchen Stellen spielt Europa eigentlich eine Rolle in einer Kommune? Wo zeigt sich europäisches Handeln hier, bei uns vor Ort? Wir sprechen mit der Bürgermeisterin der Stadt Haan und dem Bürgermeister der Stadt Hilden über Europa und über andere aktuelle Themen der Kommunalpolitik. Die Veranstaltung findet im Hybrid-Format statt. Weitere Infos hierzu finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

Donnerstag, 21.11.2024, 19.00 - 20.30 Uhr  
Bürgerhaus Hilden; Mittelstr. 40, Alter Ratssaal, Hilden  
2 UStd.; gebührenfrei

**B10004 Hilden**

## PARTNERLAND 2024: BELGIEN

### Die faszinierende Welt belgischer Abteibiere "Bierprobe" in Zusammenarbeit mit der Europa-Union Haan



Filip Dedeurwaerder-Haas

Passend zum Partnerland 2024 „Belgien“ laden wir Sie zu einem unvergesslichen Abend der Aromen, Traditionen und Geschichten ein. Tauchen Sie ein in die reiche Kultur der belgischen Abteibrauereien, die für ihre jahrhundertealte Expertise und handwerkliche Meisterschaft bekannt sind.

Filip Dedeurwaerder-Haas, Belgier, Bierliebhaber und Hobbybrauer, führt Sie durch eine Auswahl erstklassiger Abteibiere. Erleben Sie die Vielfalt von Dubbel, Tripel, Quadrupel und anderen einzigartigen Variationen, während Sie die subtilen Nuancen von Malz, Hefe, Hopfen und - weil nicht nur nach dem Deutschen Reinheitsgebot gebraut wird - Gewürzen erkunden.

Die Reise durch die Welt belgischer Abteibiere wird durch Hintergrundgeschichten über die Klöster und die Brauereien bereichert. „Nootjes en anecdotjes“ sowie Abteikäse runden diese andersartige Bildungsveranstaltung ab.

Freitag, 27. September 2024, 18.30 - 21.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
3 ZStd.; 44,- € In der Gebühr sind 20,00 EUR für Getränke, Käse, Knabbereien und Bierheft enthalten.

**B10007 Haan**

### 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 auch im Herbst ein leckeres Menü aus der belgischen Küche. Lassen Sie sich überraschen! Die anfallenden Kosten werden auf die Teilnehmer umgelegt.

Freitag, 22. November 2024, 17.00 - 22.00 Uhr  
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
5 ZStd.; gebührenfrei

**B10008 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. Das, was sich irgendwo ereignet, das ist oft nicht allein medial ein Thema, sondern betrifft uns direkt. Das Umfallen des Sacks Reis hat nicht nur Folgen, sondern auch eine Vorgeschichte. Die Kenntnis der Vergangenheit erlaubt uns 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 mit



einander.

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.

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

Donnerstag, 26.09.2024 , 31.10.2024 , 28.11.2024 ,  
19.12.2024 , 23.01.2025  
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
10 UStd.; gebührenfrei

**B10011 Haan**

## Webinar: 25 Jahre Euro: Was lehrt die Vergangenheit unserer Währung für ihre Zukunft?

Stefan Schäfer

Mit ihrer gemeinsamen Währung wagen die europäischen Nationen seit 1999 ein Experiment, das in der Währungsgeschichte einmalig ist: Der Euro als „staatenloses Geld“ steht mittlerweile zwanzig „geldlosen Staaten“ gegenüber.

Weitere Informationen zum Webinar und zum technischen Ablauf entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

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

**B10012 Hilden**

## 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.

Eine ausführliche Veranstaltungsbeschreibung finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

Donnerstag, 03.10.2024  
jeweils 14.00 - 17.00 Uhr  
Park Ville d'Eu

**B10013 Haan**

## GESCHICHTE

### 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 - Am Ende hältst du ein ganz persönliches und besonderes Erinnerungsalbum in den Händen. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

7 x mittwochs, 19.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 4. September 2024

Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
14 ZStd.; 59,- € (max. 50 % Ermäßigung)

**B11011 Hilden**

### 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.

Willkommen sind alle Frauen, ob 50plus oder jünger, ob aus Haan, Hilden oder von weiter zugezogen. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eine ausführliche Beschreibung finden Sie in der Programmbeschreibung auf unserer Website.

donnerstags, 12.09.2024, 10.10.2024, 14.11.2024,  
12.12.2024, 09.01.2025,  
jeweils 10.30 - 12.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
10 UStd.; 12,- €

**B11015 Hilden**

### Die Geschichte der Deutschen Schlafwagen- und Speisewagengesellschaft (DSG) von 1950 bis 1993



Armin Gärtner

Die DSG war eine hundertprozentige Tochtergesellschaft der Deutschen Bundesbahn und existierte von 1950 bis Ende 1993. Sie betreute die Schienengastronomie mit eigenen Speisewagen (bis 1996) und eigenen Schlafwagen (bis 1970). Sie stellte die Schlafwagenschaffner und Liegewagenbetreuer in vielen planmäßigen Nachtzügen, Sonderzügen und auch Autoreisezügen. Zum Angebot der DSG gehörten auch die Minibar sowie ein Teil der InterCity-Restaurants und InterCity-Hotels.

Der Vortrag zeigt anhand vieler unbekannter Bilder die Tätigkeit der DSG als einem der größten Gastronomiebetriebe der alten Bundesrepublik auf der Schiene und in Bahnhöfen.



Armin Gärtner hat als Student in den 1970er Jahren bei der DSG als Liegewagenbetreuer von Dortmund aus gearbeitet und ist Verfasser mehrerer Bücher zu diesem Thema.

Mittwoch, 25.09.2024  
jeweils 18.30 - 20.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 ZStd.; 7,- € (max. 50 % Ermäßigung; Kasse vor Ort, wegen  
begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

**B11023 Hilden**

## Epochen sakraler Baukunst

Manfred Klein



Unser Referent nimmt Sie mit auf eine Zeitreise durch die Welt religiös geprägter Bauten. Mit beeindruckenden Bildern von Kirchen, Kathedralen und Tempeln verschiedener Kulturen, seit Urzeiten den Zeugnissen menschlichen Drangs nach Transzendenz und Gotteserfahrung.

Der Vortrag wird begleitet von einer kleinen Ausstellung und Getränken. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie in der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Mittwoch, 20. November 2024, 18.30 - 20.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 ZStd.; 10,- €

**B11026 Haan**

## Hildener Stadtgeschichte

### Teil 1: Hilden-West

Gerhard Wollmann

Anlässlich der Rathauseinweihung (heute Bürgerhaus) sang man 1900 das Lied auf Hildens Industrie:

Alles was man nötig hat, fabriziert man in der Stadt. Seidne Stoffe, bunt und chic, webt man viele tausend Stück (1). Und für die, die's bill'ger tun, färbt und druckt man auch Kattun (2). Saure Kappes, zart und fein, macht man tonnenweise ein (3). Den vollständigen Text finden Sie im Programmheft auf unserer Website.

Im Seminarvortrag starten wir im Hildener Westen und entdecken, ob es heute noch Spuren der ehemaligen Hildener Industrie gibt.

Donnerstag, 21. November 2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
1,5 ZStd.; 6,- €

**B11027 Hilden**

## DIE GLOBALE PERSPEKTIVE

### Die Globale Perspektive: Amerika nach der Wahl



### in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden und der Stadtbibliothek Hilden

Viktoria Harbecke

Amerika ist tief gespalten - das hat nicht erst der aktuelle Wahlkampf gezeigt. Bereits während seiner ersten Amtszeit hat Donald Trump das Land nachhaltig verändert. Geben ihm die Wählerinnen und Wähler am 5. November 2024 die Möglichkeit, seine Agenda fortzusetzen, oder wird Joe Biden in eine zweite Amtszeit gehen? Wie möchte der Wahlsieger die großen Herausforderungen der Gegenwart meistern? Was bedeutet der Wahlausgang für die transatlantische Gemeinschaft? Wie werden diese und weitere Fragen mit der Direktorin des Amerika-Hauses NRW, Viktoria Harbecke, wenige Tage nach den Wahlen diskutieren.

Dienstag, 26. November 2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
2 UStd.; 8,- € (max. 50 % Ermäßigung; Kasse vor Ort, wegen  
begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

**B11116 Hilden**

## POLITIK & GESELLSCHAFT

### Webinar: Was macht rechtsextremes Denken so attraktiv?

Rolf Frankenberger

In diesem Vortrag werden diskursive Strategien der extremen Rechten näher beleuchtet und aufgezeigt, wie diese auf eine Radikalisierung der Gesellschaft abzielen.

Weitere Informationen zum Webinar und zum technischen Ablauf entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Mittwoch, 2. Oktober 2024, 19.00 - 20.00 Uhr  
online-Angebot;  
1 ZStd.; 7,50 €

**B11121 Hilden**

### 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 frei von politischen Ideologien!

Mittwoch, 27. November 2024, 18.00 - 20.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 ZStd.; 9,- € (max. 50 % Ermäßigung; Kasse vor Ort, wegen  
begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

**B11123 Haan**





## GLAUBENSFRAGEN

### Buddhistischer Gesprächskreis

Bork Drewer

Auch im Herbstsemester 2024 wird der buddhistische Gesprächskreis fortgesetzt. Neueinsteiger sind jederzeit und herzlich Willkommen! Weitere Infos finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

5 x mittwochs, 18.00 - 20.00 Uhr  
Beginn: 4. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
10 ZStd.; 59,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 5 / Max. 7 Teilnehmende

**B11203 Hilden**

## MEDIEN & TECHNIK

### talentCAMPus

#### Ferien-Filmworkshop für junge FilmerInnen 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.

22. bis 26. Juli 2024, täglich 10.00 - 17.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
gebührenfrei

**B12022 Hilden**

### Besichtigung: WDR - Funkhaus Düsseldorf

Sylvia Scholten

Sie wollen hinter die Kulissen der WDR-Fernsehsendungen schauen, 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.

Eine ausführliche Beschreibung und Infos zum Treffpunkt finden Sie in der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Samstag, 7. September 2024, 12.00 - 14.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext

2 ZStd.; 7,- €

**B12025 Studienfahrt**

### Hilden spricht - über künstliche Intelligenz

#### Wohnzimmer der Begegnung: Vortrag, interaktive Diskussion und Experimentierraum

Auch im zweiten Semester 2024 setzen wir unsere Erfolgsreihe „Hilden spricht“ mit zwei interaktiven und hybriden Veranstaltungen im Strangmeiersaal fort. Diese werden begleitet von kleineren Follow-Up-Workshops in entspannter Atmosphäre. Mehr Infos erhalten Sie in der Programmbeschreibung auf unserer Website und auf der Sonderseite am Ende des Fachbereichs 1.

KI & wir: Freitag, 20. September 2024,  
KI & Zukunft: 08. November 2024  
jeweils 18.00 - 20.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal  
2,5 ZStd.; gebührenfrei

**B12031 Hilden**

### Webinar: Alles fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft

Nicolas Müller

Künstliche Intelligenz (KI) entwickelt sich in einem atemberaubenden Tempo, aber mit den Chancen kommt auch das Potenzial für Missbrauch...

Weitere Informationen zum Webinar und zum technischen Ablauf entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Montag, 30. September 2024, 19.00 - 20.00 Uhr  
online-Angebot;  
1 ZStd.; 7,50 €

**B12033 Hilden**

### Webinar: Die Zukunft des öffentlich-rechtli-



## chen Rundfunks

Christian Meyer

Christian Meyer, Medienredakteur „Welt“, Chefredaktion MEEDIA, beschäftigt sich in diesem Vortrag kritisch mit der Transformation des öffentlich-rechtlichen Rundfunks.

Weitere Informationen zum Webinar und zum technischen Ablauf entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Dienstag, 12. November 2024, 19.00 - 20.00 Uhr  
online-Angebot;  
1 ZStd.; 7,50 €

**B12034 Hilden**

## Exkursion zum KI-Museum in Bonn

Ute Trenz



Wir besuchen in der Bonner Zweigstelle des Deutschen Museums die Erlebnisräume der Mission KI zum Eintauchen in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI). Interaktive und unterhaltsame Exponate und Demonstrationen machen Grundlagen und aktuelle Entwicklungen der KI verständlich. Die herausragende Sammlung an historischen Objekten zur Teilchen- und Beschleunigerphysik gewinnt im kommenden Jahr neue Perspektiven etwa anhand der Frage, wie Künstliche Intelligenz schon heute bei der Erforschung der Grundlagen der Materie eingesetzt wird. Die Anreise erfolgt selbstorganisiert. Eine ausführliche Beschreibung und Infos zum Treffpunkt finden Sie in der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Donnerstag, 21. November 2024, 14.00 - 16.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext auf unserer Website  
2 ZStd.; 14,- €

**B12035 Hilden**

## Webinar: Politik auf Tiktok

Martin Fuchs

Im digitalen Zeitalter müssen sich Parteien auf neue Kommunikationswege einstellen, um ihre Botschaft an den Wähler zu bringen. In jüngster Zeit hat sich das Interesse der Plattform TikTok zugewendet. Weitere Informationen zum Webinar und zum technischen Ablauf entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Dienstag, 26. November 2024, 19.00 - 20.00 Uhr  
online-Angebot;  
1 ZStd.; 7,50 €

**B12037 Hilden**

## Effektiv filmen und bearbeiten

Videos mit dem iPhone erstellen und am Computer bearbeiten



Netharshan Nithyananthan

Dieser Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Videoproduktion mit dem iPhone und dem professionellen Schnittprogramm

Davinci Resolve. Von den grundlegenden Funktionen des iPhones mit der starken kostenlosen App „Blackmagic Camera“ für die Aufnahme von Videos bis hin zur Bearbeitung und zum Exportieren von Videodateien in Davinci Resolve werden alle Schritte ausführlich behandelt. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger, die ihre ersten Schritte in der Videoproduktion machen möchten, als auch an Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten erweitern und verfeinern möchten. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie in der Programmbeschreibung auf unserer Website.

6 x dienstags, 18.00 - 20.15 Uhr  
Beginn: 1. Oktober 2024  
online-Angebot;  
18 UStd.; 53,- €

**B12040 Haan**

## Videoschnitt mit Leichtigkeit

Von Anfänger bis Fortgeschrittene: Der ultimative Kurs



Netharshan Nithyananthan

Tauchen Sie ein in die Welt der Videobearbeitung mit Davinci Resolve! Dieses Webinar bietet Ihnen eine umfassende Einführung in dieses kostenlose Schnittprogramm, das sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist. Wir werden uns durch verschiedene Module arbeiten, um Ihnen alle erforderlichen Fähigkeiten beizubringen, um Ihre Videoprojekte zu erstellen, zu bearbeiten und zu optimieren.

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie in der Programmbeschreibung auf unserer Website.

8 x montags, 18.00 - 20.15 Uhr  
Beginn: 6. Januar 2025  
online-Angebot;  
24 UStd.; 70,- €

**B12044 Haan**

## KIWI - KINDER UND WISSENSCHAFT

KiWi - das ist die wissenschaftliche Reihe der VHS Hilden-Haan für Kinder im Grundschulalter (6-10 Jahre):

Kinder wollen lernen, wollen erforschen und wissen „Warum?“ . Sie haben großes Interesse an wissenschaftlichen Themen und Zusammenhängen. Wir wollen ihnen die Möglichkeit geben, naturwissenschaftlichen Fragen nachzugehen. KiWi vermittelt lebensnahes Wissen praktisch und (be-)greifbar.

Liebe Eltern, bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Geburtsdatum und Namen Ihres Kindes an und beachte Sie die verbindlichen Altersangaben. Bei einem Abweichen von der vorgegebenen Altersgruppe behalten wir uns aus pädagogischen Gründen eine Nichtaufnahme vor.

Geben Sie Ihrem Kind bitte einen „Kittel“ (z.B. ein altes Oberhemd) und Stifte mit!

Der Kurs ist ausgebucht? Melden Sie Ihr Kind gerne auch auf der Warteliste an! Sollte ein Platz frei werden, informieren wir Sie gern.



## JungeVHS - KiWi: „Wir machen blau“ Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Walther Enßlin / Roswitha Dickenscheid-Simon

„Wir machen blau“: Was hat es mit dem Sprichwort auf sich? Wir färben Stoffe und Wolle aus verschiedenen Materialien. Wir nutzen Farben aus der Natur. Viele Farben waren schon im Mittelalter oder sogar im alten Ägypten bekannt.

Samstag, 16. November 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

**B12051 Haan**

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

Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Walther Enßlin / Roswitha Dickenscheid-Simon

Wir sind Feuer und Flamme für Versuche rund um das Anzünden und Löschen von Kerzen.

Samstag, 14. Dezember 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

**B12053 Haan**

## JungeVHS - KiWi: Woher weiß die Seife was Schmutz ist?

Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Walther Enßlin / Roswitha Dickenscheid-Simon

Woher weiß die Seife was Schmutz ist? Was ist ein Tensid? Spannende Experimente und ein Bootsrennen zur Wirkungsweise von Seifen und zur Oberflächenspannung.

Samstag, 18. Januar 2025, 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

**B12054 Haan**

## BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENT- WICKLUNG

## Reparattreff

Der Reparattreff ist jeden zweiten und vierten Mittwoch in den Räumlichkeiten der Bibliothek anzutreffen.

Neun aktive Reparateure aus den Bereichen Elektronik, Elektrik, Mechanik und Holz und zwei gute Feen für die Administration stehen hilfsbereit mit Knowhow und unterschiedlichstem Werkzeug bereit, um elektrische Kleingeräte, aber auch Holzspielzeuge zu reparieren. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.reparatur-treff-hilden.de](http://www.reparatur-treff-hilden.de)

mittwochs, 10. Juli, 24. Juli, 14. August, 28. August, 11. September, 25. September, 09. Oktober, 23. Oktober, 13. November, 27. November, 11. Dezember 2024,  
jeweils 15.00 - 18.00 Uhr  
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
gebührenfrei

**B12220 Hilden**

## Pilzkundliche Exkursion in den Hildener Stadtwald

Regina Thebud-Lassak

Wir werden das artenreiche Vorkommen von Großpilzen in den Waldbereichen überwiegend unter Rotbuchen, Waldkiefern, Eichen und Birken sowie auf einer Waldwiese und an totem Holz untersuchen. Außerdem werden die ökologischen Standortansprüche der Großpilze kennenlernen. Weitere Infos hierzu finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

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

Samstag, 26. Oktober 2024, 9.00 - 12.00 Uhr  
Parkplatz „Im Loch“ - An der Bibelskirch  
4 UStd.; 15,- €

**B12225 Hilden**

## TIERISCH

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

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

Eine ausführliche Beschreibung finden Sie in der Programmbe-



schreibung auf unserer Website.

Hilden:

Donnerstags, 29. August 18.00 - 20.15 Uhr, und  
Samstag, 31. August, 10.00 - 11.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
5 UStd.; 42,- €

Kleingruppen-Angebot:  
Min. 4 / Max. 8 Teilnehmende

### B12310 Hilden

Haan:

Donnerstags, 26. September 18.00 - 20.15 Uhr, und  
Samstag, 28. September, 10.00 - 11.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
5 UStd.; 42,- €

Kleingruppen-Angebot:  
Min. 4 / Max. 8 Teilnehmende

### B12311 Haan

## Weibchen

### Sex, Evolution und die Rolle des Weiblichen im Tierreich



Sylvia Scholten

Was bedeutet es, ein Weibchen zu sein? Gute Frage, eigentlich... In den letzten Jahrzehnten hat sich nicht nur die Rolle der Frau in der westlichen Gesellschaft massiv verändert, sondern auch der biologische Blick ins weibliche Tierreich musste sich neuen Erkenntnissen anpassen. Weibchen warten ergeben ab, welches Männchen den Kampf um sie gewinnen wird, um sich mit dem Stärkeren zu paaren? Sie beeinflussen somit den Gang der Evolution nicht? Irrtum!

Sie werden Überraschendes, Schockierendes und Amüsantes über die Rolle des Weiblichen im Tierreich erfahren! Eventuelle Rückschlüsse auf unser menschliches Verhalten sind erlaubt, erfolgen jedoch auf eigene Gefahr!

Dienstag, 5. November 2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
2 UStd.; 7,- € (max. 50 % Ermäßigung; Kasse vor Ort, wegen  
begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

### B12313 Hilden

## Aquazoo Düsseldorf - Hinter den Kulissen



Sylvia Scholten

Aquazoo? Da war ich doch schon!

Aber vielleicht interessiert es Sie, einmal zu erfahren, was eigentlich hinter den Aquarien und Gehegen passiert. Ein Angestellter des Aquazoo führt Sie an Orte, die Sie als einfacher Besucher niemals zu sehen bekommen: Das Archiv, die Technik im Hintergrund, die „Küche“ mit den verschiedenen Futter- und Fütterungsarten, einige Anekdoten, Pläne für zukünftige Ausstellungen und mehr warten auf Sie!

Lust bekommen? Dann planen Sie ca. 90 Minuten für den Rund-

gang hinter den Kulissen ein. Anschließend dürfen Sie die Ausstellungsräume auf eigene Faust besuchen. Die Exkursionsbegleiterin ist studierte Biologin und kann auf Wunsch sicher einige Ihrer Fragen beantworten.

Mindestalter: 18 Jahre

An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert.

Treffpunkt: 14:55 Uhr: Aquazoo Löbbecke Museum, Kaiserswerther Str. 380, 40474 Düsseldorf

Mittwoch, 13. November 2024, 15.00 - 16.30 Uhr

Treffpunkt siehe Ausschreibungstext

1,5 ZStd.; 26,- €

Kleingruppen-Angebot:

Min. 9 / Max. 9 Teilnehmende

### B12315 Hilden

## Der Elefant - Ein Gigant des Tierreichs



Ute Trenz

.....soziales Netzwerk, phänomenales Gedächtnis, Dickhäuter mit dünner Haut, Fortbewegung auf Zehenspitzen, mit den Füßen hören, der Rüssel - ein Muskelspezialist, Matriarchat - absolute Frauenpower, Musth - „Zustand der Vergiftung“, Hebammen im Einsatz.....Sind Sie neugierig geworden?

Nachdem wir bei einer Einführung in der Zooschule die Besonderheiten des größten und faszinierendsten Landsäugetiers der Welt entdeckt haben, begeben wir uns auf eine Erkundungstour in den Elefantenbereich des Grünen Zoos.

Die Nachmittage für Zoofreunde laden dazu ein, sich etwas ausführlicher mit einer Tierart oder ausgewählten Themen zu beschäftigen. Mit angeregten Gesprächen endet unser Nachmittag am Aralandia-Kiosk bei Kaffee oder Tee.

An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert. Die Gebühren umfassen auch den Eintritt in den Zoo.

Treffpunkt ist um 13:45 Uhr am Eingang des Wuppertaler Zoos.

Donnerstag, 28. November 2024, 14.00 - 16.30 Uhr

Treffpunkt siehe Ausschreibungstext

2,5 ZStd.; 36,- €

### B12318 Hilden

## Wasservögel 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. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie in der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Samstag, 18. Januar 2025, 10.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Elbsee, Schalbruch (Nähe Westring),  
Hilden

2 ZStd.; 8,- €

### B12320 Hilden



## ASTRONOMIE

### Titel folgt

#### Exkursion zum Galileum Solingen

Sylvia Scholten

Text folgt

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. August 2024, 18.00 - 20.30 Uhr

Treffpunkt siehe Ausschreibungstext

2,5 ZStd.; 19,- €

**B12410 Studienfahrt**

## TAG DES OFFENEN DENKMALS

Einmal im Jahr, immer am 2. Sonntag im September, findet der Tag des offenen Denkmals statt. In diesem Jahr beteiligen sich auch in Hilden wieder zahlreiche Akteure an diesem bundesweiten Aktionstag.

An zahlreichen Standorten in Hilden erfahren die Besucherinnen und Besucher zwischen 10:30 Uhr und 17 Uhr im Rahmen von Vorträgen, Führungen und Ausstellungen mehr über die Geschichte der Gebäude.

Die VHS beteiligt sich, unterstützt von „Unser Hilden e.V.“, mit drei Führungen am Programm 2023.

### Schnupper-Stadtführung durch das historische Hilden

Reinhold Brüning

Einstündige kostenlose und inklusive Führung durch das historische Hilden zum Tag des offenen Denkmals

Sonntag, 8. September 2024, 10.30 - 11.30 Uhr  
Treffpunkt: Reformationskirche, Markt 18, Hilden, - vor dem Eingang am Kirchturm  
1 ZStd.; gebührenfrei

**B13001 Hilden**

### Die Reformationskirche

#### Stadtführung zum Tag des offenen Denkmals

Stephanie Wolny

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.

Sonntag, 8. September 2024, 16.00 - 17.00 Uhr  
Treffpunkt: Reformationskirche, Markt 18, Hilden, - vor dem Eingang am Kirchturm  
1 ZStd.; gebührenfrei

**B13002 Hilden**

## 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 neue Sankt Jakobuskirche in der Mittelstraße

#### Barrierefreie Kirchenführung für jedes Wetter

Reinhold Brüning

Die Geschichte der katholischen Kirche in Hilden, nach dem 30-jährigen Krieg bis heute - Anhand der heutigen Sankt Jakobuskirche und ihrer prachtvollen Kirchenfenster, die Vereine aus Hilden gespendet haben, wollen wir sie und vieles mehr in der Jakobuskirche entdecken.

Donnerstag, 26. September 2024, 16.00 - 17.30 Uhr  
Treffpunkt: St. Jacobus-Kirche, Mittelstraße 19, Hilden, - vor dem Haupteingang zur Mittelstraße  
1,5 ZStd.; 6,- €

**B13005 Hilden**

### Kunstspaziergang - Route 2

#### 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 im Frühjahr gestarteten Format steht sie ganz im Mittelpunkt. Lassen Sie sich überraschen von der Vielzahl der Objekte aus Kunst und Kunsthandwerk zwischen Goethestraße und Windhövel!

Der Schillerpark ist bekanntlich inzwischen um „Skulpturen“ aus Metall reicher geworden. Magisch und französisch wird es am Anfang der Königstraße, wo die kleine Kunstplauderei endet.

Sonntag, 25. August 2024, 15.00 - 16.30 Uhr  
Treffpunkt: Ärztehaus, Neuer Markt 27-29, Haan  
2 UStd.; 6,- €

**B13012 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 Gedenkfeier 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.

Samstag, 9. November 2024, 14.00 - 15.30 Uhr  
Treffpunkt: Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Gerresheimer Str. 20, Hilden, Parkplatz  
2 UStd.; 6,- €

**B13019 Hilden**

## Schiffschaukel und Super-Looper-Booster-Scooter im Lichterglanz

### Vorabendrundgang über die Haaner Kirmes

Martin Banniza

Das es erstmals ein Donnerstag sein wird, an dem wir in die Dämmerung starten, stand erst kurz vor Redaktionsschluss fest. Die historische Entwicklung des Kirmesstermins ist auf jeden Fall ein Thema der abendlichen Führung, zu der Sie gern eine Taschenlampe mitbringen!

Seien Sie neugierig wie die Kindergarten-Knirpse, deren Ausflügen am Kirmesvortag die Führung vor Jahren abgeschaut wurde und schwelgen Sie in Ihren eigenen Kirmeserinnerungen!

Auf der fast autofreien Hauptstraße begegnen uns Bilder und Geschichten aus aller Welt. (Keine Backstage-Tour!)

Donnerstag, 19. September 2024, 19.00 - 20.30 Uhr  
Treffpunkt: Kaufhaus (Treppe Kaiserstr.), Windhövel 1, Haan  
2 UStd.; 6,- €

**B13025 Haan**

## Hilden von unten und von oben

### Stadtführung

Gerhard Wollmann

Der Hildener Stadtführer geht an diesem Nachmittag mit Ihnen durch die Innenstadt. Der Weg beginnt am ältesten Gebäude in Hilden, der Reformationskirche. Der Blick auf die Kirchturmuhre bestätigt, dass sie genau geht, denn sie ist eine Funkuhr. Am Alten Markt erfahren Sie, was das Denkmal von Wilhelm Fabry und die Glocken gemeinsam haben. „Althildener\*Innen“ sowie Neubürger\*Innen sind herzlich willkommen! Eine ausführliche Beschreibung finden Sie in der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Samstag, 17. August 2024, 14.00 - 15.30 Uhr  
Treffpunkt: Reformationskirche, Markt 18, Hilden, - vor dem Eingang am Kirchturm  
1,5 ZStd.; 6,- €

**B13029 Hilden**

## Kunst und Kneipe - Teil 2 Schlenderführung durch Hilden

Bernd Gemeiner

Kunst und Kneipe - Eine gemütliche Führung vom Alten Markt bis zur Gabelung.

Wir entdecken Kunst, Hildener Geschichte und Geschichten - und es geht, sofern erlaubt, auch hinein in die Kneipen.

Samstag, 14. September 2024, 15.00 - 16.30 Uhr  
Treffpunkt: St. Jacobus-Kirche, Mittelstraße 19, Hilden, - vor dem Haupteingang zur Mittelstraße  
2 UStd.; 6,- €

**B13032 Hilden**

## Frauengeschichte(n) aus Hilden

### 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 den beiden Führungen in Hilden und Haan sollen aber die Frauen dieser Städte 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, 13. Oktober 2024, 14.30 - 16.00 Uhr  
Reformationskirche, Markt 18, Hilden  
2 UStd.; 6,- €

**B13034 Hilden**

## Entwicklung der Friedhofskulturen, diesmal auf dem Nordfriedhof.

Reinhold Brüning

Lassen Sie uns bei einem Spaziergang über den Nordfriedhof über Friedhofskulturen sprechen. Die neueste Möglichkeit in Hilden, seine letzte Ruhe in einem Waldstück zu finden, möchten wir entdecken.

Freitag, 11. Oktober 2024, 16.00 - 17.30 Uhr  
Treffpunkt: Friedhofskapelle Nordfriedhof, Herderstraße 45  
2 UStd.; 6,- €

**B13037 Hilden**





## Aktuelle Themen - historisch: Lebensmittelversorgung Stadtführung durch die Innenstadt

Martin Banniza

Die im vorigen Semester begonnene neue Stadtführungsreihe nimmt für ihr zweites Thema die stets präsenten Diskussionen um landwirtschaftliche Produktion und Lebensmittelkennzeichnung zum Anlaß, den Wegen von Speis' und Trank nachzuspüren. Woher kamen die Schlachttiere für den Pferdemetzger, woher das Getreide für die Schnapsbrennerei?

Was waren vor hundert Jahren „Colonialwaren“ und „Südfrüchte“? Emil Barth (1900-1958) und andere Autoren entführen uns in die Süßwarenwelt ihrer Kindheit.



Sonntag, 27. Oktober 2024, 15.00 - 16.30 Uhr  
Treffpunkt: Alter Kirchplatz Haan, vor dem Eingang zum Hallenbad  
2 UStd.; 6,- €

**B13040 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!

Ausführliche Beschreibung und weitere Informationen finden Sie unter der Kursnummer B13050 auf unserer Website.

Anfragen bitte an: Martin Kurth

Tel.: 02103-5005-33

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

Termin nach Vereinbarung,  
Treffpunkt nach Absprache  
90,- €  
Persönliche Anmeldung erforderlich

**B13050 Hilden**

## PRODUKTIONSWEGE

### Sanieren lohnt sich: Führung durch das Enke-Werk

Angela Bettina Paffenholz



Seit 100 Jahren bietet Enke Profi-Produkte für die Sanierung von Dächern, Fußböden, Balkonen und Terrassen.

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

An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert. Treffpunkt: Hamburger Straße 16, 40221 Düsseldorf, Haupteingang

Montag, 16. September 2024, 10.00 - 11.30 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
1,5 ZStd.; 5,- €

**B13102 Studienfahrt**

### Exkursion zum Arbeitsgericht Köln

Ute Trenz



Das Arbeitsgericht Köln ist nicht nur das größte Arbeitsgericht in Nordrhein-Westfalen, sondern auch eines der größten und ältesten in Deutschland, seit 1811 wird in Köln Arbeitsrecht gesprochen. Nutzen Sie die Gelegenheit und nehmen Sie gemeinsam mit unserer Exkursionsbegleitung an einer Kammersitzung teil, bei der mehrere Verfahren stattfinden.

An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert. Treffpunkt: Arbeitsgericht Köln, Blumenthalstr. 33, 50670 Köln

Mittwoch, 25. September 2024, 10.00 - 12.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
2 ZStd.; 7,- €

**B13105 Studienfahrt**

## FERNSICHTEN/LANDESKUNDE

### Schottland - Highlands, Castles, Lochs und Dudelsack

#### Tonbildvortrag

Jürgen Schöps

Seit dem Jahr 1707 sind die Königreiche Schottland und England zum Königreich Grossbritannien vereint. In den letzten Jahrzehnten hat es immer wieder Bewegungen gegeben, die für eine Auflösung der Union mit England waren. So haben sich die Schotten mehrheitlich gegen den Brexit ausgesprochen.

Schottland gehört zu den beliebtesten Urlaubszielen in Europa. Der Vortrag berichtet von einer klassischen Rundreise.

Mittwoch, 18. September 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.

**B14005 Hilden**



## Das Baltikum - Brennpunkt in Osteuropa Tonbildvortrag

Jürgen Schöps

Im Zusammenhang mit dem russischen Überfall auf die Ukraine sind die Baltischen Staaten wieder in den Brennpunkt der europäischen Fürsorge sowie der Nato gerückt. Noch nicht vergessen ist die Singende Revolution von 1991, die zur Loslösung von Russland führte. Seit 2004 sind die Baltischen Staaten Mitglied von EU und NATO. Der Vortrag ist ein Reisebericht mit Schwerpunkten aus Litauen, Lettland und Estland und beschäftigt sich ausführlich auch mit der Singenden Revolution.

Mittwoch, 6. November 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.

**B14007 Haan**

## Eine unmöglich schöne Reise Mit drei Fahrradgängen über die Alpen. Von Salzburg zur Adria.



Gabriele Reiß

Was treibt die alpenverliebte Ruhrgebietsfrau und Buchautorin Gabriele Reiß (68) dazu, mit ihrem Dreigang-Hollandrad von Salzburg zum Golf von Venedig zu reisen - ohne Zimmerbuchung und separatem Gepäcktransfer, ohne Zuhilfenahme von Zugverbindungen? Die Antworten sind überraschend vielfältig.

16 Tage, 450 km, 3500 hm Anstiege, auf dem Ciclovía-Alpe-Adria-Radweg, durch die Länder/Region Salzburger Land, Kärnten, Friaul-Julisch-Venetien und die Orte St. Johann i. Pongau, Bischofshofen, Bad Gastein, Spittal a. d. Drau, Villach, Tarvisio, San Daniele del Friuli, Udine... Ein abenteuerliches, erkenntnisreiches Reiseexperiment!

Mit Fotos, Erzählungen und Texten aus ihrem gleichnamigen Buch gestaltet Gabriele Reiß einen lebendigen Alpenabend, der Sehnsucht weckt.

Montag, 11. November 2024, 19.00 - 21.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 ZStd.; 12,- € (Barzahlung vor Ort möglich)  
Bitte melden Sie sich an, damit wir Planungssicherheit haben.  
Bei sehr geringen Anmeldezahlen kann die Veranstaltung leider ausfallen.

**B14011 Haan**

## FINANZEN UND RECHT

### Frauen & Finanzen - Abendkurs

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 ge-

meinsam. An einem Abend beschäftigen wir uns mit den Themen Rente, Altersvorsorge und Möglichkeiten der Geldanlage. Am zweiten Abend beschäftigen wir uns vorrangig mit einer ETF-Auswahl, bei der steuerliche Aspekte auch ein Rolle spielen. Welcher ETF ist der richtige für mich? Welche Auswahlkriterien gibt es und worauf muss ich achten? Die Veranstaltung richtet sich an alle Frauen, die Interesse haben sich mit ihren Finanzen und ihrer Vorsorge zu beschäftigen, unabhängig von Alter und Einkommen. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie in der Programmbeschreibung auf unserer Website.

2 x donnerstags, 18.00 - 21.00 Uhr  
Beginn: 12. September 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
8 UStd.; 48,- € (max. 50 % Ermäßigung)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 8 / Max. 10 Teilnehmende

**B14152 Haan**

### Frauen & Finanzen - Tagesseminar

Carolin Gontard

Dieses Seminar fasst die Inhalte der beiden Abendvorträge B14152 in einem Tagesseminar zusammen.

Eine ausführliche Beschreibung finden Sie in der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Samstag, 9. November 2024, 9.30 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
8 UStd.; 48,- €, Pause: 30 Minuten (max. 50 % Ermäßigung)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 8 / Max. 10 Teilnehmende

**B14153 Hilden**

### Online-Angebot: NFTs & Metaverse Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Hartmut Nehme

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, welchen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird. NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar.

Weitere Informationen zum Webinar und zum technischen Ablauf entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Montag, 7. Oktober 2024, 18.30 - 21.00 Uhr  
online-Angebot;  
2,5 ZStd.; 18,- €

**B14155 Hilden**

## WOHNEN UND GARTEN



## Blumenzwiebeln - So verdoppeln Sie ihre Gartenfläche

Anja Berger

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

Mittwoch, 11. September 2024, 18.00 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 ZStd.; 16,- € (max. 50 % Ermäßigung)

**B15012 Hilden**

## Schatten im Garten - „Problemzone“ oder Kühle im Sommer?

Anja Berger

Schatten wird immer wichtiger, aber oft sind diese Stellen im Garten auch nicht einfach zu bepflanzen.

Bäume und Sträucher werfen Schatten und konkurrieren um Wasser und Nährstoffe. Es gibt aber viele Stauden, Blumenzwiebeln und kleinere Sträucher, die diese Standortbedingungen brauchen oder zumindest tolerieren.

Tricks zum Pflanzen im Schatten und unter Bäumen und ein Sortiment an schattenverträglichen Pflanzen sind Thema dieses Vortrages.

Samstag, 9. November 2024, 14.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 ZStd.; 16,- € (max. 50 % Ermäßigung)

**B15014 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, 07.11.2024  
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 UStd.; 19,- € (max. 50 % Ermäßigung)

**B16025 Haan**

## Online-Angebot: Mit Leichtigkeit zum Ziel Tipps und Tricks zum Thema „Selbstmotivation“ - mit Hilfe von NLP

Niklas Düllings

Wie kann ich meinen inneren Schweinehund überwinden? Wie schaffe ich es, das zu tun, was ich mir vorgenommen habe? Wie kann ich meine schlechten Gewohnheiten ablegen? Was will ich wirklich und wie erreiche ich es?

Dieses Mal gibt Niklas Düllings die Antworten in einem kürzeren Format im Rahmen eines Abendvortrags.

Weitere Informationen zum Webinar und zum technischen Ablauf entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Donnerstag, 07.11.2024  
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr  
online-Angebot;  
2 UStd.; 10,- €

**B16026 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.

Weitere Informationen zum Webinar und zum technischen Ablauf entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Donnerstag, 14.11.2024  
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr  
online-Angebot;  
2 UStd.; 10,- € (max. 50 % Ermäßigung)

**B16028 Haan**

## Online-Angebot: Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

Hartmut Nehme

Dieser Vortrag zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen. Die folgenden Bereiche werden u.A. während des Vortrages abgedeckt: sich mit Gleichgesinnten zu interessanten Themen austauschen, gemeinsam Reisen planen und anschließend durchführen, den Partner für bestimmte Stunden oder das Leben treffen, gemeinsam schöne Abende mit interessanten Menschen erleben und auf Reisen bei lo-





kalen Gastgebern unterkommen.

Weitere Informationen zum Webinar und zum technischen Ablauf entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

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

**B16030 Hilden**

## AUSTAUSCH

### Gesprächskreis für Männer ab 50

Matthias Dohmen

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

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

Matthias Dohmen ist Journalist und promovierter Historiker.

mittwochs, 04.09.2024, 18.09.2024, 02.10.2024, 30.10.2024,  
13.11.2024, 27.11.2024, 11.12.2024, 08.01.2025, 22.01.2025  
jeweils 15.00 - 17.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
18 ZStd.; 62,- € (max. 50 % Ermäßigung)

**B16100 Hilden**

### Gesprächskreis für Frauen

Anne Grefer

Im respektvollen und offenen Austausch erarbeiten und diskutieren wir Themen aus unserem persönlichen Lebensbereich, aus Gesellschaft und Politik. Die Schwerpunkte liegen dabei auf frauen- und gesellschaftspolitischen Themen, die in kleinen Gruppen oder einzeln vorbereitet werden.

Am ersten Kurstag werden die Themen für den Gesprächskreis von den Teilnehmerinnen vorgeschlagen und abgestimmt.

montags, 09.09.2024, 16.09.2024, 30.09.2024, 07.10.2024,  
28.10.2024, 11.11.2024, 25.11.2024, 09.12.2024, 13.01.2025  
jeweils 15.00 - 16.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7  
18 UStd.; 66,- €

**B16103 Haan**

### Treffpunkt zweites Wohnzimmer: Nein sagen ohne Schuldgefühle

### in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Edith Rüdell

Nein sagen ohne Schuldgefühle, das möchten viele Menschen besser können. Warum fällt es uns oft so schwer, mit gutem Gewissen Ansinnen, Wünschen oder Forderungen anderer nicht nachzukommen, obwohl es angebracht wäre. Was genau hindert uns daran? Wie es gelingen kann, notwendige Grenzen zu setzen, ist Thema dieses Workshops.

Freitag, 08.11.2024

jeweils 10.00 - 12.15 Uhr

Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden

3 UStd.; 6,- €

**B16110 Hilden**

### Treffpunkt zweites Wohnzimmer: Lebenslanges Lernen - Schreckgespenst oder Chance im Alter?

### in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Edith Rüdell

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ Manche Menschen scheint dieser Spruch davon abzuhalten, im Alter weiter zu lernen. Dabei entbehrt er der Wahrheit. Im Gegenteil, lebenslanges Lernen ist nicht nur möglich, sondern birgt viele Vorteile für die zweite Lebenshälfte. Wie Lernen im Alter noch gut gelingen kann, ist Thema dieses Workshops.

Freitag, 06.12.2024

jeweils 10.00 - 12.15 Uhr

Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden

3 UStd.; 6,- €

**B16111 Hilden**

## PHILOSOPHIE & PHILOSOPHISCHES CAFÉ

### Philosophischer Treffpunkt: Lust auf Denken im Dialog mit anderen Menschen

### in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Ralf Combächer

Sind wir nicht alle philosophisch, wenn wir in Momenten der Stille, aber auch in Zeiten von Angst, Sorgen und Leid über das „Woher?“, „Wohin?“ und „Wozu?“ unseres Lebens und der Gesellschaft, in der wir leben, nachdenken?

Wie wäre es, wenn wir dies nicht allein täten, sondern zusammen mit anderen Menschen? Was gewinnen wir, wenn wir die Einladungen der Philosophie zu einem selbstbestimmten 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 im Berufsverband für Philosophische Praxis (BVPP) und der Internationalen Gesellschaft für Philosophische Praxis (IGPP).

6 x dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr  
Beginn: 10. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
16 UStd.; 64,- €

**B17050 Hilden**

## Viktor Frankl, ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Ralf Combächer

Schaffen wir es, Ja zum Leben zu sagen - in Zeiten, in denen Gefühle von Leere, Langeweile, Gleichgültigkeit, Frust und Aggression in uns hochkommen - und erst recht in existentiellen Krisen wie bei einer unheilbaren Krankheit oder einem schweren menschlichen Verlust? Der Wiener Psychiater Viktor Frankl (1905-97) schildert in seinem Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen“, wie er extreme Hoffnungslos- und Wertlosigkeit in drei Konzentrationslagern überlebte. Er erkennt, dass jede Lebenssituation Fragen an uns Menschen stellt, die wir durch konkretes Tun und durch unsere Einstellung beantworten können. Selbst die schwierigsten Stunden unseres Lebens erhalten dadurch einen Sinn.

Der interaktive Vortrag will Frankls Leben und seine Existenzanalyse und Logotherapie veranschaulichen und die Frage nach dem Sinn des Lebens als eine praktische Aufgabe zur Diskussion stellen.

Mittwoch, 04.12.2024  
jeweils 19.00 - 21.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
2 ZStd.; 8,- € (max. 50 % Ermäßigung; Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

**B17057 Hilden**

## FORTBILDUNGEN FÜR TAGESELTERN

In dieser Rubrik finden Sie Fortbildungsveranstaltungen für Tageseltern zu unterschiedlichen Themen. Sie können sich für alle hier beworbenen Fortbildungen bei Ihrem zuständigen Jugendamt erkundigen, ob die Teilnehmergebühr (gegebenenfalls anteilig) erstattet wird.

## Fortbildung für Tageseltern: Kollegiale Beratung

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Katrin Boes

Die Begleitung, Betreuung und Förderung von Kindern in der Kindertagespflege 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, Vernetzung 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.

Dienstag, 10.09.2024 , 29.10.2024 , 19.11.2024 , 10.12.2024  
jeweils 19.00 - 21.15 Uhr  
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke  
Kölner Straße, Hilden  
12 UStd.; 180,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 9 Teilnehmende

**B18030 Hilden**

## Fortbildung für Tageseltern: Elterngespräche - schwierige Gespräche leicht gemacht in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Katrin Boes

Die Programmbeschreibung finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Website.

Montag, 07.10.2024  
jeweils 19.00 - 21.15 Uhr  
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke  
Kölner Straße, Hilden  
3 UStd.; 36,- €

**B18032 Hilden**

## Fortbildung für Tageseltern: Kinderschutz in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Katrin Boes

Die Programmbeschreibung finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Website.

Mittwoch, 06.11.2024  
jeweils 19.00 - 21.15 Uhr  
Ev. Familienzentrums an der Erlöserkirche, Martin-Luther-Weg  
3  
3 UStd.; 36,- €

**B18034 Hilden**

## Fortbildung für Tageseltern: Bildungsdokumentation

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Katrin Boes





Die Programmbeschreibung finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Website.

Mittwoch, 13.11.2024  
jeweils 19.00 - 21.15 Uhr  
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke  
Kölner Straße, Hilden  
2,25 ZStd.; 36,- €

**B18038 Hilden**

## LERNPATEN & LEIHGROBELTERN

Ehrenamt  
Ehrenamt

### Lernpate - Eine Aufgabe für Sie?

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

N.N.

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

**B18126 Hilden**



## Vorbemerkungen Fachbereiche 2 und 3

### Fachbereich 2 Kunst und Kultur

Mit der neuen Rubrik „Fantastisches“ wagt sich der Fachbereich auf für eine VHS ungewöhnliches Terrain und widmet den Subkulturen LARP (Live Action Role Playing), Cosplay (eine in Japan geprägte Fanpraxis) und Steampunk (Verknüpfung futuristischer technischer Elemente mit dem Stil des viktorianischen Zeitalters) eigene Veranstaltungen (B20100 und B20101).

Der Frida Kahlo Abend am 11. Januar war mit über 100 Anfragen auf unseren mit 68 Sitzplätzen ausgebuchten Raum ein derartiger Überraschungserfolg, dass er am 19. September wiederholt wird (B20602).

Zum 100. Todestag von Franz Kafka widmet Das Erste ihm eine neue Miniserie und die VHS ein Wochenendseminar (B21071).

Außerdem neu:

- Gesangsworkshop B24006
- Adventskalender Basteln für Kinder B23515
- Kindernähworkshop zu Weihnachten B23408
- Entdecke die Welt des Bouclé B23404
- Neue Malangebote B23011 und B23030

### Fachbereich 3 Gesundheit

Vor dem Hintergrund des akuten Mangels an Kursräumen, der Konkurrenz durch Vereine und Fitnessstudios sowie des historisch gewachsenen unverhältnismäßig hohen Kostendeckungsgrads im Fachbereich (und dadurch höheren Gebühren als in den anderen Fachbereichen) versucht die VHS mit dem „Gesundheitssemester“ in 2-24 durch eine maximal mögliche Erhöhung der geplanten Programmangebote auf 113 Kurse, davon 55 neue Kurse, und der Aktion, 25 davon um 25 % rabattiert anzubieten und entsprechend zu bewerben, neue Teilnehmende zu gewinnen und sich als konkurrenzfähig zu behaupten. Damit sind die Kapazitätsgrenzen des Fachbereichs ausgeschöpft.

Anlage: alle neuen Kursangebote

# VHS Hilden-Haas

## Einzelne ausgewählte Kurse

Stand: 05.05.2024

Seite: 1

Kursnummer	Kurstitel	Dozent	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Anm.
B31010	7-Gänge-Nikolausmenü	Angelika Tamse	06.12.2024	17:00	1	0
B31012	Pfeffernuss und Mandelkern	Angelika Tamse	07.12.2024	14:30	1	0
B31015	Abwechslungsreiche Gemüseküche	Angelika Tamse	18.01.2025	17:00	1	0
B31016	Türkische Gastfreundschaft und authentische Gerichte	Angelika Tamse	19.01.2025	15:30	1	0
B31100	Meal Prepping - Gesunde Essensvorbereitung für den Arbeitsalltag	Sabine Naarmann	06.09.2024	17:00	1	0
B31101	Ein Gruß aus der Küche - mit leckeren Brotaufstrichen und selbst	Sabine Naarmann	13.09.2024	17:00	1	0
B31102	Saftiges vom Apfel- und Birnbaum	Sabine Naarmann	18.09.2024	18:00	1	0
B31103	Vollwertiges Essen und Trinken nach der Regel "5 am Tag"	Sabine Naarmann	10.10.2024	18:00	1	0
B31104	Kochen mit Immunboostern - Wir wappnen uns gegen	Sabine Naarmann	31.10.2024	18:00	1	0
B31105	Winterküche - Mit winterlichen Zutaten köstliche und raffinierte	Sabine Naarmann	21.11.2024	18:00	1	0
B31106	Süße und herzhafte Post - Leckereien zum Verschicken in der	Sabine Naarmann	28.11.2024	18:00	1	0
B31107	Rote Köpfe, weiße Köpfe - Rotkohl und Weißkohl mehr als nur	Sabine Naarmann	12.12.2024	18:00	1	0
B31108	Hafer - Das heimische Superfood, mehr als nur Porridge	Sabine Naarmann	23.01.2025	18:00	1	0
B31109	Gesund Essen 55+. Gewusst wie	Sabine Naarmann	06.11.2024	17:00	2	0
B31110	Ballaststoffe sind kein Ballast	Sabine Naarmann	10.01.2025	17:00	2	0
B31205	Kochabend inspiriert durch Henssler's schnelle Nummer	Regine Steinfurt	01.10.2024	17:45	1	0
B31206	Festlicher Gruss aus mediterranen	Regine Steinfurt	11.11.2024	17:45	1	0
B32005	"Ich wohne in meinem Körper."	Felicia Kannemann	30.10.2024	19:15	4	0
B32006	"Ich bin mir selbst willkommen."	Felicia Kannemann	16.11.2024	15:00	1	0
B32008	Ein Tag für dich: Kraft tanken, Ruhe finden, Selbstliebe spüren	Brigitte Krings	05.10.2024	10:00	1	0
B32096	Zur inneren Harmonie finden	Brigitte Krings	02.09.2024	18:30	4	0
B32123	Das Stündchen zwischendurch	Manfred Buchta	28.08.2024	09:30	7	0
B32124	Das Stündchen zwischendurch	Manfred Buchta	30.10.2024	09:30	7	0
B32131	Qigong zum Kennenlernen	Heike Sabine Nösner	07.09.2024	10:00	1	0
B32132	Qigong Seminar	Heike Sabine Nösner	02.11.2024	10:00	2	0

# VHS Hilden-Haan

## Einzelne ausgewählte Kurse

Stand: 05.05.2024

Seite: 2

Kursnummer	Kurstitel	Dozent	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Anm.
B32135	Taiji Peking Form	Irmgard Woitas-Ern	29.08.2024	17:30	5	0
B32136	Phönix-Taiji mit Klangkugeln	Irmgard Woitas-Ern	07.11.2024	17:30	6	0
B32137	Qigong Wellness	Irmgard Woitas-Ern	09.01.2025	17:30	3	0
B32142	Themenworkshop Herz Qigong + 8 Brokate	Daniela Kaefer-Stopka	15.09.2024	10:30	1	0
B32143	Themenworkshop Herz Qigong + Meridiandehnungen	Daniela Kaefer-Stopka	13.10.2024	10:30	1	0
B32145	Qilates	Sylvia Hall	10.09.2024	09:30	5	0
B32146	Qilates	Sylvia Hall	05.11.2024	09:30	5	0
B32163	Meditationen aus dem Kundalini Yoga	Nejla Ballisoy	22.01.2025	17:30	1	0
B32172	Yoga Nidra für einen entspannten Start ins Wochenende	Alexandra Hartwig	06.09.2024	14:30	6	0
B32173	Yoga Nidra für einen entspannten Start ins Wochenende	Alexandra Hartwig	08.11.2024	14:30	6	0
B32272	Autogenes Training kennenlernen	Christian Mörsch	14.01.2025	20:15	1	0
B33132	Fitnessworkout für Frauen zum Ausprobieren	Heike Dziwisch	20.01.2025	17:30	1	0
B33133	Fitnessworkout für Frauen zum Ausprobieren	Heike Dziwisch	20.01.2025	18:40	1	0
B33135	Die fitte Mittagspause	Sylvia Hall	11.09.2024	12:15	5	0
B33136	Die fitte Mittagspause	Sylvia Hall	06.11.2024	12:15	5	0
B33138	Beckenbodentraining	Iris Bollwerk	25.11.2024	11:15	6	0
B33140	Koordinationstraining für Senioren	Iris Bollwerk	09.09.2024	11:15	2	0
B33501	PowerProtection: Selbstschutz für Jungen und Männer	Marvin Friederichs	26.08.2024	18:00	5	0
B33502	PowerProtection: Selbstschutz für Jungen und Männer	Marvin Friederichs	18.11.2024	19:00	5	0
B33503	Sicher im Alltag: Selbstschutz für Senioren	Marvin Friederichs	08.09.2024	11:00	1	0
B33504	Sicher im Alltag: Selbstschutz für Senioren	Marvin Friederichs	18.11.2024	17:30	5	0
B34000	Dehnung und Haltungstraining	Emilia Andrada	27.08.2024	17:00	7	0
B34001	Dehnung und Haltungstraining	Emilia Andrada	05.11.2024	17:00	7	0
B34002	Cumbia Latina	Emilia Andrada	27.08.2024	18:00	7	0
B34003	Cumbia Latina	Emilia Andrada	05.11.2024	18:00	7	0

# VHS Hilden-Haan

Stand: 05.05.2024

## Einzelne ausgewählte Kurse

Seite: 3

Kursnummer	Kurstitel	Dozent	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Anm.
B34004	Tango Argentino	Emilia Andrada	27.08.2024	19:00	7	0
B34005	Tango Argentino	Emilia Andrada	05.11.2024	19:00	7	0
B34007	JungeVHS lateinamerikanischer Volkstanz	Emilia Andrada	02.09.2024	15:30	4	0
B34008	JungeVHS lateinamerikanischer Volkstanz	Emilia Andrada	04.11.2024	15:30	4	0
B34050	tanZen	Antonio Rusciano	16.11.2024	14:00	1	0
Kurse: 55						0



## FANTASTISCHES

### Einfach mal LARPen

#### Dein Einstieg in fantastisches Live-Rollenspiel

Christin Barthelmie/Julia Heidelberg/Sandra Hamacher/Kai Wirtz



DKWDDK! Du kannst, was du darstellen kannst! Oder: Sei für ein Wochenende der Charakter, den du schon immer mal spielen wolltest! Das ist LARP - Live Action Role Play! Tauche mit uns in eine fantastische Welt ein. An diesem Wochenende werden Kämpfe geschlagen, Wunden geheilt, alchemistische Versuche durchgeführt und die Wunder der Magie entdeckt. All dies lernst du in vier verschiedenen Workshops unter Anleitung von erfahrenen LARPern kennen. Dazu lernst du Spielwelten, Regelwerke und Fachbegriffe kennen. Dabei bist du der aktive Part. Es geht um Selbsterleben und Mitmachen. Dadurch bekommst du einen Einblick in das Hobby Fantasy-LARP und kannst am Ende entscheiden, ob das etwas für dich ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Vorteilhaft sind eine Affinität zum Fantastischen, Spaß am Spiel und die Bereitschaft, temporär in eine Rolle zu schlüpfen. Mitzubringen sind bequeme, robuste Kleidung, die dreckig werden darf, gern auch Gewandung (sofern vorhanden) sowie geschlossene, rutschfeste, bequeme, saubere Schuhe (z.B. Turnschuhe) sowie kleine Snacks und Getränke. Nur am Samstag ist eine Mittagspause eingeplant. Materialkosten in geringer Höhe (ca. EUR 5,00) werden vor Ort direkt entrichtet.

Samstag, 30. November 2024, 10.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag, 1. Dezember 2024, 10.00 - 15.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
14 UStd.; 99,- € (zzgl. Materialkosten vor Ort, keine Ermäßigung)

**B20100 Haan**

### Gewandungswerkstatt

#### Wir kreieren Fantastisches

#### für Mittelaltermärkte, LARP, Cosplay oder Steampunk

Christin Barthelmie



Wolltest du dir schon immer mal ein cooles Kostüm/Gewandung für Mittelaltermärkte, LARP, Cosplay oder Steampunk machen, weißt aber nicht, wie du es angehen sollst? Vielleicht hast du sogar schon eine Idee, aber keine Ahnung, wie du an ein passendes Schnittmuster kommen sollst? In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam dein Konzept. An drei Tagen kommen wir von deiner Idee bis zu deinem fertigen Gesamtkonzept. Mit Hilfe eines ausführlichen Fragebogens erarbeiten wir, was du dir vorstellst bzw. entwickeln und konkretisieren deine Idee. Wir werden versuchen, uns dem jeweiligen Gesamtkonzept zu nähern. Dazu lassen wir uns von Bildern einer KI-Software zu deiner individuellen Gewandung inspirieren und überlegen, wie und was umsetzbar ist. Am Ende präsentieren wir unsere vorläufigen Ergebnisse und erstellen eine Art „Einkaufsliste“. Entsprechende Bezugsquellen werden vorgestellt. Außer eurer Idee und Kreativität benötigt ihr je ein neutrales Ganzkörper- und ein Oberkörperporträt. Für die Arbeit mit dem KI-Programm ist die Bereitschaft, sich mittels eines Google-Kontos oder über die eigene E-Mail-Adresse zu registrieren, erforderlich.

Zielgruppe: Alle, die schon immer mal ein cooles Kostüm bauen oder schneiden wollen, aber nicht so genau wissen, wie sie es anfangen sollen. Nähkenntnisse sind vorteilhaft, aber nicht erforderlich.

Ziel: Am Ende des Kurses steht jeder Teilnehmer mit einem Gewandungskonzept da. Das beinhaltet z.B. ein passendes Schnittmuster, eine Einkaufsliste für Stoffe, Zubehör und Accessoires, eine Liste mit Bezugsquellen sowie eine Auflistung der nächsten Schritte.

Freitag, 18. Oktober 2024, 18.30 - 21.00 Uhr  
Samstag, 26. Oktober 2024, 10.30 - 16.15 Uhr  
Mittwoch, 13. November 2024, 19.00 - 21.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
13 UStd.; 85,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**B20101 Haan**

## BILDENDE KULTUR

### “Ora et labora“ - Klöster im Rheinland eine kulturell-kulinarische Zeitreise

Martin Banniza

Wer den Domladen in Altenberg besucht, kann leicht das Gefühl für Zeit und Raum verlieren wie einst der legendäre Mönch von Heisterbach - zwei Zisterzienserklöster des 12. Jahrhunderts mit unterschiedlichen Schicksalen nach der Säkularisation von 1803. Was verbindet sie mit den noch älteren Benediktinerklöstern in Siegburg (1064-1803/1914-2011) und Essen-Werden (um 800-1802) und wo gibt es heute aktive Klöster in der Region? Worüber diskutierten der Zisterzienser Bernhard von Clairvaux (1090-1153) und Hildegard von Bingen (1098-1179)? Wie schmecken 2024 die Leckereien und Liköre aus dem Klosterladen oder dem Museumsshop?

Der Dozent ist dem Altenberger Dom seit Jahrzehnten durch verschiedene Tätigkeiten verbunden und schlüpft nun in die Rolle des Cellarius. Jetzt geht es ans Eingemachte! Vielleicht auch um die Wurst! Auf jeden Fall um Spirituelles! Bitte bringen Sie zwei Likörgläschen und ein kleinformatiges Besteck mit! In den Gebühren enthalten sind bereits Verkostung und Infomaterial i.H.v. 12 €.

Freitag, 15. November 2024, 16.00 - 18.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 ZStd.; 28,- € (inkl. Lebensmittelkosten, ermäßigt 20,- €)

**B20601 Haan**

### “Wozu brauche ich Füße, wenn ich Flügel habe?“

#### Ein Abend im Zeichen von Frida Kahlo

in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Hilden und dem Wilhelm-Fabry-Museum

Stefanie Hoppe

Ein authentischer Einblick in die Welt der Frida Kahlo, die weit mehr als nur Malerin war und wie keine andere als Ikone ihrer Zeit uns bis heute mit ihrer Energie berührt. Als lateinamerikanische Künstlerin, Feministin und Schmerzensfrau bietet sie vielfältige Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit ihrer Person und ihrer Zeit. Mit Bildbetrachtungen im Dialog, biografischen und Briefzitatzen, erschließt sich Fridas Leben mit ihren vitalen Themen von Feminismus, Kinderlosigkeit, Beziehungsprobleme, Krankheit und Schmerz, Lust und Liebe. Der Abend führt mit Bild, Musik und Film in Fridas Licht- und Schattenecke.



Donnerstag, 19. September 2024, 19.30 - 21.00 Uhr  
 Wilhelm-Fabry-Museum, Benrather Str. 32a, Hilden, Fassraum  
 2 UStd.; 5,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B20602 Hilden**

## LITERATUR

### „Menschenrechte haben kein Geschlecht!“ Hedwig Dohm - Schriftstellerin, Philosophin, Radikale der Frauenbewegung

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Elke Nußbaum

Zu ihren Lebzeiten (1831 - 1919) ist Hedwig Dohm berühmt, berüchtigt und die Radikalste und Brillianteste unter den historischen Frauenrechtlerinnen. Ihr Verstand ist messerscharf, die Ironie ihre schärfste Waffe und ihre Unbestechlichkeit ihr bester Schutz. Ihre Forderungen aus dem 19./20. Jahrhundert klingen aber auch im 21. Jahrhundert noch kühn. Doch wie viele Frauen in der Geschichte wurde auch sie nach ihrem Tod für lange Zeit vergessen. Erst seit einigen Jahren trägt die Herausgabe ihres umfangreichen Gesamtwerks zu ihrer Wiederentdeckung bei. Deshalb ist es über hundert Jahre nach ihrem Tod (01.06.1919) an der Zeit, Hedwig Dohm aus der Vergessenheit zu retten und an sie als „Schriftstellerin, Philosophin, Radikale der Frauenbewegung“ zu erinnern.

Donnerstag, 14. November 2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
 Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden  
 2 UStd.; 6,- € (keine Ermäßigung)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**B21070 Hilden**

### Franz Kafka - Leben und Werk

„Ein Buch muß die Axt sein für das gefrorene  
 Meer in uns!“



in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Elke Nußbaum

Vor 100 Jahren ist Franz Kafka gestorben. Was macht ihn bis heute so interessant, so spannend, dass man ihm als Person und seinem Werk im März 2024 eine Fernseh-Mini-Serie gewidmet hat? Er wird noch immer gelesen, seine Stücke auf Bühnen aufgeführt, über ihn erscheinen neue Graphic Novels (z.B. Nicolas Mahler, Komplette Kafka), neue Kinofilme, Ausstellungen... Der Mensch im Dickicht der Bürokratie, die Angst vor Überwachung, das Leben in einer komplexer werdenden Welt: Die Themen Franz Kafkas sind im 21. Jahrhundert noch immer aktuell. Deshalb finden sich so viele Menschen in seinen Texten wieder. Wir widmen uns ein ganzes Wochenendseminar lang dem Leben und Werk von Franz Kafka. Zwei Erzählungen sollten zu diesem Seminar gelesen werden: Das Urteil (1913) sowie Die Verwandlung (1915).

Samstag, 28. September 2024, 14.00 - 18.00 Uhr  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 5 UStd.; 23,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**B21071 Hilden**

### Literarischer Salon Haan

**Andrea Petkovic: Zeit, sich aus dem Staub zu machen**

in Kooperation mit der Stadtbücherei Haan

Ina Schubert

In ihrer bereits zweiten Publikation erzählt die ehemalige Profisportlerin von ihren Gedanken und Zweifeln, die sich mit dem richtigen Zeitpunkt des Abschieds vom internationalen Tennissport ergeben haben. Diese Entscheidung bedeutet einen radikalen Wendepunkt in jeder Sportlerkarriere, der folgenreiche Konsequenzen für das gesamte Lebensumfeld und eine private wie berufliche Neuorientierung erfordert. Andrea Petkovic reflektiert ihre Selbstzweifel und ihre Leidenschaft für den Tennissport auf eine literarisch oft witzige, aber auch nachdenklich anrührende Weise.

ISBN: 978-3-462-00626-1, Kiepenheuer & Witsch; 23,00 €

Montag, 02.09.2024 , 16.09.2024 , 30.09.2024 , 07.10.2024 ,  
 28.10.2024 , 11.11.2024 , 25.11.2024 , 02.12.2024  
 jeweils 19.30 - 21.00 Uhr  
 Stadtbücherei Haan, Neuer Markt 17, Haan (Seiteneingang)  
 16 UStd.; 86,- € (keine Ermäßigung)

**B21200 Haan**

## MALEN UND ZEICHNEN

### 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: 29. Oktober 2024  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
 20 UStd.; 23,- € (keine Ermäßigung)

**B23002 Hilden**

### 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. 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.





7 x montags, 19.30 - 21.30 Uhr  
 Beginn: 28. Oktober 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 14 ZStd.; 87,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B23003 Haan**

7 x dienstags, 10.00 - 12.15 Uhr  
 Beginn: 29. Oktober 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 21 UStd.; 88,- € (ermäßigt 47,- €)

**B23014 Haan**

## Abstrakte Acrylmalerei mutig malen - MAL auf eigene ART



Pia Stojkovic

An diesem Wochenende widmen wir uns dem individuellen Ausdruck. Nicht nur die Farbe selbst, auch die Art des Auftrags bestimmt die Wirkung im Bild. So zeigen sich gerade in der Pinselführung, ob lasierend oder pastös, der Moment, die Stimmung, spontan und intuitiv. Die abstrakte Acrylmalerei bietet nahezu grenzenlose Möglichkeiten und lässt kaum Wünsche offen. Um diese Freiheit für eine eigene, individuelle Bildersprache zu nutzen, werden in diesem Workshop Grundlagen und unterschiedliche Techniken der modernen abstrakten Acrylmalerei sowie Bildaufbau, Komposition und Farbenlehre vermittelt. Neben den Farbvorlieben beschäftigen wir uns mit der Bewegung, dem Rhythmus und Fluss beim Malen. Mit Pinsel oder Spachtel wird Schicht für Schicht das eigene Bild entwickelt, ob mit schwungvollen oder zarten, großen oder kleinen Bewegungen. Die eigenen Ausdrucksmöglichkeiten werden unterstützt und je nach Bedarf angeleitet zu individuellen, ansprechenden Bilderergebnissen. Für Anfänger\*innen, Wiedereinsteiger\*innen und auch die, die meinen „ich kann nicht malen“, sowie Fortgeschrittene. Eine Auflistung des Materials, das mitzubringen ist, finden Sie unter der Kursbeschreibung auf der Webseite.

Samstag, 11. Januar 2025, 15.00 - 18.00 Uhr  
 Sonntag, 12. Januar 2025, 10.00 - 13.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 8 UStd.; 39,50 € (ermäßigt 22,- €)

**B23011 Haan**

## Acrylmalerei für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Pia Stojkovic

Die Acrylmalerei bietet ein reiches Repertoire an Möglichkeiten. Insbesondere in der abstrakten Malerei sind kaum Grenzen gesetzt. Neben den Grundlagen, dem Handwerk der modernen Acrylmalerei werden neue Techniken in Übungen ausprobiert und angewendet. Dabei bleibt viel Raum für die eigene Kreativität. Themen sind u.a. Bildaufbau, Komposition, Farblehre und -wirkung, Licht und Schatten, räumliche Wirkung, Farbauftrag mit Pinsel oder Spachtel. Je nach Bedarf gibt es individuelle Unterstützung: Schritt für Schritt zu eigenen, ansprechenden Bildern und dem eigenen, individuellen Ausdruck. Eine Auflistung des Materials, das mitzubringen ist, finden Sie unter der Kursbeschreibung auf der Webseite.

7 x dienstags, 10.00 - 12.15 Uhr  
 Beginn: 27. August 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 21 UStd.; 88,- € (ermäßigt 47,- €)

**B23013 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, waserdurchlässige 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: 27. August 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 54 UStd.; 70,- € (keine Ermäßigung)

**B23017 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 Farbigkeit entwickeln ein Zusammenspiel auf dem weißen Papier. Gemeinsam probieren und experimentieren wir, was uns gefällt und was zufällig auf dem Papier entsteht. Eine Auflistung des Materials, das mitzubringen ist, finden Sie unter der Kursbeschreibung auf der Webseite.

2 x donnerstags, 26.09.2024 und 10.10.2024,  
 jeweils 15.00 - 17.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 4 ZStd.; 29,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B23019 Haan**

2 x donnerstags, 15.00 - 17.00 Uhr  
 Beginn: 7. November 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 4 ZStd.; 29,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B23020 Haan**



2 x donnerstags, 15.00 - 17.00 Uhr  
 Beginn: 5. Dezember 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 4 ZStd.; 29,- € (max. 50% Ermäßigung)

### B23021 Haan

2 x donnerstags, 15.00 - 17.00 Uhr  
 Beginn: 9. Januar 2025  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 4 ZStd.; 29,- € (max. 50% Ermäßigung)

### B23022 Haan

## Verrückt nach Farbe: Einstieg in die Aquarellmalerei

Alexandra Skedzuhn-Safir

Dieser Wochenendkurs bietet den TeilnehmerInnen einen Einstieg in die Aquarellmalerei. Die charakteristischen Techniken und Materialien der Aquarellmalerei werden vorgestellt und eingeübt sowie Möglichkeiten der Farb- und Bildkomposition erprobt. Eine Auflistung des Materials, das mitzubringen ist, finden Sie unter der Kursbeschreibung auf der Webseite.

Freitag, 8. November 2024, 18.00 - 20.30 Uhr  
 Samstag, 9. November 2024, 11.00 - 15.30 Uhr  
 Sonntag, 10. November 2024, 10.00 - 14.30 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 11,5 ZStd.; 69,- € (keine Ermäßigung)

### B23025 Haan

## Abenteuer Aquarellmalerei

Dagmar Hebestreit

Die Aquarellmalerei gilt als Königsdisziplin. In dieser vielfältigen Technik lassen sich immer wieder Geheimnisse entdecken. Wir wollen ergründen, wie das Licht ins Aquarell kommt. Fragen zur Motivwahl und zur Komposition werden erörtert und weitere Themen wie Landschaft, Stillleben und Abstraktion werden behandelt. Die Dozentin gibt Tipps und möchte dabei den individuellen Stil der Teilnehmenden fördern. Die Kursleitung durch die Dozentin findet im zweiwöchigen Rhythmus statt. An den anderen Mittwochabenden trifft sich die Gruppe zum gemeinsamen Malen ohne Kursleitung. Das Angebot richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen in der Aquarellmalerei.

Material: Aquarellfarben, Aquarellblock (DIN A3 oder A4, Papierstärke mind. 300g), Aquarellpinsel (Nr. 4/Nr. 12) und zum Schutz der Tische eine wasserundurchlässige Abdeckfolie oder Tischdecke.

12 x mittwochs, 17.30 - 19.45 Uhr  
 Beginn: 4. September 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 36 UStd.; 93,- € (ermäßigt 59,- €)

### B23030 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. Eine Auflistung des Materials, das mitzubringen ist, finden Sie unter der Kursbeschreibung auf der Webseite.

Samstag, 18. Januar 2025, 10.00 - 14.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 4 ZStd.; 29,- € (max. 50% Ermäßigung)

### B23034 Haan

## KREATIVES GESTALTEN

## Glasperlen selbst herstellen

Christin Barthelmie

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. 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, 11. Oktober 2024, 18.30 - 21.00 Uhr  
 Samstag, 12. Oktober 2024, 10.15 - 17.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
 11 UStd.; 69,- € (zzgl. Materialkosten vor Ort)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

### B23059 Haan

## Offene Glasperlenwerkstatt

Christin Barthelmie

In der offenen Glasperlenwerkstatt ist jeder willkommen, der schon mal Glasperlen an einem Gasbrenner gemacht oder Grundkenntnisse aus dem Kurs B23059 erworben hat. Die Glasperlenwerkstatt bietet jedem viel Zeit und Gelegenheit, individuell und kreativ zu arbeiten. Der erste Tag dient zur Vorbesprechung und vor allem zum



„Einperlen“ und „Wiederreinkommen“. Am zweiten Tag können anhand von konkreten Beispielen, wenn gewünscht, fortgeschrittene Techniken erlernt und eigene Projekte in Absprache mit der Kursleiterin angegangen werden.

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, 12. Oktober 2024, 18.30 - 21.00 Uhr  
Sonntag, 13. Oktober 2024, 10.15 - 17.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
11 UStd.; 69,- € (zzgl. Materialkosten vor Ort)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

### B23061 Haan

Freitag, 24. Januar 2025, 18.30 - 21.00 Uhr  
Samstag, 25. Januar 2025, 10.15 - 17.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
11 UStd.; 69,- € (zzgl. Materialkosten vor Ort)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

### B23062 Haan

## 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: 4. September 2024  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
24 UStd.; 99,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

### B23101 Haan

8 x mittwochs, 19.00 - 21.15 Uhr  
Beginn: 13. November 2024  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
24 UStd.; 99,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

### B23102 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: 8. Oktober 2024  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
16 ZStd.; 92,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

### B23110 Haan

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

### B23111 Haan

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

### B23112 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. 20 bis 30 € und sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Samstag, 07.09.2024, Sonntag, 08.09.2024, Sonntag, 29.09.2024, 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

### B23120 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.

18 x mittwochs, 19.30 - 21.30 Uhr  
 Beginn: 28. August 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7  
 36 ZStd.; 49,- € (keine Ermäßigung)

**B23201 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 Papier DIN A4 Format, gerne alternativ auch auf einem USB Stick mit.

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

5 x mittwochs, 19.00 - 21.00 Uhr  
 Beginn: 4. September 2024  
 Dorotheenviertel, Haus Ahorn, Horster Allee 7-9, Hilden  
 10 ZStd.; 58,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 9 Teilnehmende

**B23204 Hilden**

## GOLDSCHMIEDEN

Für alle unsere Goldschmiedekurse gilt: **Zusätzliche Materialkosten i.H.v. 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 an VHS) anmelden!**

### 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr  
 Beginn: 2. September 2024  
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
 20 UStd.; 99,- € (zzgl. Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**B23300 Haan**

### Goldschmieden - Grundkurs 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 Fasserarbeiten von Edelsteinen erworben werden. Die handwerkliche und gestalterische Beratung erfolgt von der Skizze bis zum fertig Stück ganz individuell.

4 x freitags, 9.30 - 12.30 Uhr  
 Beginn: 6. September 2024  
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
 16 UStd.; 79,- € (zzgl. Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**B23301 Haan**

### Goldschmieden - Intensivkurs am Vormittag

Susanne Mayer

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

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





4 x freitags, 9.30 - 12.30 Uhr  
 Beginn: 8. November 2024  
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
 16 UStd.; 79,- € (zzgl. Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**B23302 Haan**

## Goldschmieden für Fortgeschrittene

Susanne Mayer

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierte, die Schmuckstücke nach eigener Vorstellung schmieden möchten. Sie 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 Ihren Stücken etwas Besonderes wird. Grundkenntnisse des Goldschmiedehandwerks oder auch Vorkenntnisse aus einem Wochenend-Workshop sind erforderlich.

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr  
 Beginn: 4. November 2024  
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
 20 UStd.; 99,- € (zzgl. Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**B23303 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.

4 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr  
 Beginn: 13. Januar 2025  
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
 16 UStd.; 79,- € (zzgl. Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**B23304 Haan**

## TEXTILES GESTALTEN

### Schneidern für Einsteiger\*innen Grundstufe

Martina Weichselbaum

In der Grundstufe werden alle technischen Grundkenntnisse ver-

mittelt, die zum Erstellen eines modischen Outfits notwendig sind. Die Lerninhalte reichen von der Handhabung der Nähmaschine über Säume, Reißverschlüsse, Schnitt kopieren und Zuschnitt bis zur Fertigung eines einfachen Kleidungsstückes. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist ab einem Alter von 17 Jahren geeignet.

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

10 x dienstags, 18.00 - 20.15 Uhr  
 Beginn: 3. September 2024  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
 30 UStd.; 130,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**B23400 Hilden**

### Schneidern für Fortgeschrittene

Martina Weichselbaum

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

Voraussetzung für diesen Kurs ist, dass Sie bereits mit einigen Grundbegriffen wie Stoffbruch, rechts-auf-rechts, versäubern, verstärken etc. vertraut sind, flüssig nähen können und schon das ein oder andere Kleidungsstück eigenständig genäht haben. 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: 2. September 2024  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
 36 UStd.; 150,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**B23402 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, brauchst aber Tipps und Tricks und eine kleine Portion Motivation zum Vollenden Deines Werkes? Mit anderen Näh-süchtigen 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, 25. Oktober 2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
 Samstag, 26. Oktober 2024, 10.00 - 17.00 Uhr  
 Sonntag, 27. Oktober 2024, 10.00 - 16.00 Uhr  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
 17 UStd.; 75,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

### B23403 Hilden

## Entdecke die Welt des Bouclé!

Martina Weichselbaum



Träumst du davon, luxuriöse und elegante Kleidungsstücke (Jacke, Kleid oder Rock) mit raffinierten Details im Chanel-Stil zu kreieren? Möchtest du deine Nähfertigkeiten auf ein neues Level bringen und mit anspruchsvollen Stoffen arbeiten? Dann ist dieser Kurs „Bouclé-Verarbeitung leicht gemacht“ genau das Richtige für dich! Erfahre alles über diesen edlen Stoff und lerne, wie du ihn mit Leichtigkeit verarbeiten kannst. Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Näh-begeisterte, die bereits eine Jacke oder Ähnliches genäht haben und die ihre Fertigkeiten erweitern und die Kunst der Bouclé-Verarbeitung meistern möchten. Bitte für den ersten Abend mitbringen: den Bouclé, den du verarbeiten möchtest, mit dem dazugehörigen Schnittmuster, eine bi-elastische Einlage (100 % Polyamid / 35 Gramm / 150 cm Breit), 1,5 cm breites Formband, 2,5 cm breites Nahtband. Je nach dem, was es werden soll: Watteline für die Armkugel, Schulterpolster wahlweise. Wir besprechen jedes einzelne Projekt gemeinsam und schauen, was evtl. noch an Material benötigt wird und welche Vorbereitungen zu Hause bereits durchgeführt werden können. Falls du vorab Fragen oder Unsicherheiten hast, kannst du mir schreiben: vhs.naehkurs@jostec.net

Freitag, 10.01. und 17.01.2025 von 18:30 - 20:00 Uhr  
 Samstag, 18.01.2025 von 10:00 - 17:00 Uhr  
 Sonntag, 19.01.2025 von 10:00 - 16:00 Uhr  
 Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
 19 UStd.; 110,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

### B23404 Hilden

## JungeVHS Näh-Workshop für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren in Kooperation mit der Stadtbibliothek 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 anfängergerecht - 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. August 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
 Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
 4 UStd.; 44,- € (inkl. 12,- € Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

### B23405 Hilden

Samstag, 28. September 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
 Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
 4 UStd.; 44,- € (inkl. 12,- € Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

### B23406 Hilden

## JungeVHS - Wir nähen gemeinsam Eltern-Kind-Workshop mit Kindern ab 8 Jahren in Kooperation mit der Stadtbibliothek Hilden

Janina Vorwerk

Dieser Workshop richtet sich an Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel oder andere Erwachsene, die gerne einen Workshop mit ihrem Kind zusammen erleben möchten. Wir werden mit ein bis zwei einfachen Näh-Projekten gemeinsam die Nähmaschine erkunden. Hierfür steht für jedes Eltern-Kind-Paar jeweils eine Nähmaschine zur Verfügung. Nähanfänger\*innen sind genauso herzlich willkommen wie Teilnehmende, die bereits an der Nähmaschine gesessen und Erfahrung gesammelt haben. Die Gebühren verstehen sich pro Erwachsenem mit 1 Kind inklusive Materialkosten i.H.v. 15 Euro.

Samstag, 5. Oktober 2024, 9.30 - 13.30 Uhr  
 Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
 4 ZStd.; 58,- € pro Paar (1 Erw. + 1 Kind, inkl. 15,- € Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Eltern-Kind-Paare

### B23407 Hilden

## JungeVHS Näh-Workshop Weihnachten für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren in Kooperation mit der Stadtbibliothek 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 rund um Weihnachten kleine Geschenke entstehen. Absolut anfängergerecht - 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, 23. November 2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
 Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden  
 4 UStd.; 44,- € (inkl. 12,- € Materialkosten)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

### B23408 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.

Mittwoch, 27. November 2024, 17.00 - 22.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
6 UStd.; 56,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**B23420 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, 30. Oktober 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

**B23421 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 zu rechtzufinden. 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. 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, 21. September 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

**B23422 Hilden**

Samstag, 9. November 2024, 14.00 - 17.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
4 UStd.; 29,- € (inkl. 5,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**B23423 Haan**

## JUNGE VHS

**JungeVHS Lipgloss und Handcreme selbst gemacht  
für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren**

Britta Steinhardt

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 sollstest Kleidung tragen, die schmutzig werden kann oder eine Schürze mitbringen. Außerdem benötigst du zwei Geschirrtücher. Die Materialien im Wert von 10 € werden von der Kursleitung mitgebracht und sind bereits in den Kursgebühren enthalten.

Samstag, 31. August 2024, 10.30 - 13.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
2,5 ZStd.; 32,- € (inkl. 10,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**B23510 Haan****JungeVHS Kinderkreativwerkstatt  
Wir basteln Geschenke zu Weihnachten  
für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren**

Britta Steinhardt

Weihnachten steht vor der Tür und du brauchst noch Geschenke für deine Familie? Dann lass deiner Fantasie freien Lauf und kreiere unter Anleitung einzigartige Weihnachtsgeschenke. Bitte bring zwei Marmeladengläser und ein altes Tuch mit. Außerdem sollstest du Kleidung tragen, die schmutzig werden kann oder einen Malkittel mitbringen. Die restlichen Materialien im Wert von 15 € werden von der Kursleitung mitgebracht und sind bereits in den Kursgebühren enthalten.

Samstag, 7. Dezember 2024, 10.30 - 13.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
2,5 ZStd.; 37,- € (inkl. 15,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**B23511 Haan**



Samstag, 7. Dezember 2024, 15.00 - 17.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
2,5 ZStd.; 37,- € (inkl. 15,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**B23512 Haan**

## JungeVHS Wir erstellen Badebomben und Knetseife

für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

Britta Steinhardt

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 kreiere 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 10 € werden von der Kursleitung mitgebracht und sind bereits in den Kursgebühren enthalten.

Samstag, 28. September 2024, 10.30 - 13.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
2,5 ZStd.; 32,- € (inkl. 10,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**B23513 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 10 € werden von der Kursleitung mitgebracht und sind bereits in den Kursgebühren enthalten.

Samstag, 14. September 2024, 10.30 - 13.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
2,5 ZStd.; 32,- € (inkl. 10,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**B23514 Haan**

## JungeVHS Der etwas andere Adventskalender für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

Britta Steinhardt

Heute basteln wir kleine Geschenke für den Adventskalender. Es entstehen 24 kreative, weihnachtliche Adventsgeschenke aus Süßigkeiten und Kerzen, oder aber weihnachtliche Dekoration z.B. für



den Weihnachtsbaum. Eine Woche später verpacken wir die Geschenke und hängen sie an einem Stock auf. Und dann kann jedes Kind vor Weihnachten pro Tag ein Türchen öffnen! Bitte bring zu den Terminen ein Geschirrtuch mit und trag Sachen, die dreckig werden können. Die Materialien im Wert von 24 € werden von der Kursleitung mitgebracht und sind bereits in den Kursgebühren enthalten.

Samstag, 02.11.2024, 09.11.2024  
jeweils 10.30 - 13.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1  
5 ZStd.; 68,- € (inkl. 24,- € Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**B23515 Haan**

## MUSIK

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

Ralf Kunkel

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

Samstag, 16. November 2024, 11.00 - 14.45 Uhr  
Trommelschule Yencago, Corneliusstraße 2, 42329 Wuppertal  
5 UStd.; 54,- € inkl. Leihgebühr für die Trommeln (keine Ermäßigung)

**B24001 Haan**

### Einfach singen! Singkreis für Sangesfreudige

Sylvia Dürnhöfer

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

12 x mittwochs, 10.35 - 11.40 Uhr  
Beginn: 11. September 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
17,33 UStd.; 78,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B24004 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: 11. September 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
 17,33 UStd.; 78,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B24005 Haan**

4 x samstags, 10.45 - 11.30 Uhr  
 Beginn: 9. November 2024  
 Musikschule Haan, Raum OG 17, Dieker Str. 69, Haan  
 4 UStd.; 45,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 4 Teilnehmende

**B24121 Haan**

## Gesangsworkshop

Sylvia Dürnhöfer



In diesem Workshop beschäftigen wir uns zunächst mit den Grundlagen des Singens. Nach gemeinsamen Atemübungen unter Einbeziehung des ganzen Körpers sowie Übungen zur Stimmbildung erzeugen wir auf gesunde Art und Weise Töne. Hier dürfen auch spielerische Elemente nicht fehlen. Schließlich singen wir Lieder, Songs, Evergreens und Kanons in deutscher und englischer Sprache. Das zuvor Geübte wenden wir in den Liedern an, wobei die Freude am gemeinsamen Klang und an Melodien im Vordergrund steht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, 23. November 2024, 11.00 - 13.15 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
 3 UStd.; 20,- € (keine Ermäßigung)

**B24006 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: 9. November 2024  
 Musikschule Haan, Raum OG 17, Dieker Str. 69, Haan  
 4 UStd.; 45,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 4 Teilnehmende

**B24120 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

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. 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, 27. September 2024, 17.00 - 21.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
4 ZStd.; 32,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31000 Hilden**

### Der Geschmack des Orients

Sameh Fares

„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. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Kunst der orientalischen Küche meistern können. 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, 8. November 2024, 17.00 - 21.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
4 ZStd.; 32,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31002 Hilden**

### Quer Beet - Gemüseküche

Angelika Tamse / Mathias Eichler

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. Lass dich von vielfältigen Lebensmitteln zu neuen Gerichten inspirieren. 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.

Du erhältst ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 14,- € pro Person werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bring ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze, Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen und dein Lieblingsgetränk mit.

Sonntag, 8. September 2024, 15.30 - 19.15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31007 Hilden**

### Vegetarische orientalische Köstlichkeiten

Angelika Tamse / Mathias Eichler

Gemeinsam versetzen wir uns kulinarisch in ein Märchen aus Tausend und einer Nacht und bereiten orientalische Köstlichkeiten zu. Die orientalische Küche bietet eine Vielfalt pikanter Suppen, frischer Salate, delikater Vorspeisen, wohlschmeckender Hauptgerichte und außergewöhnlicher Desserts. Wir werden mit typischen Zutaten wie Kreuzkümmel, Zitrone, Pinienkerne, Minze, Paprikamark und Tahin (Sesampaste) kochen. Alle Zutaten sind leicht erhältlich, die einfachen und aromatischen Rezepte laden zum wiederholten Kochen und Backen ein.

Du erhältst ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 12,- € 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.

Sonntag, 6. Oktober 2024, 15.30 - 19.15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31008 Hilden**

### Magie der Gewürze - indisch vegetarisch kochen

Angelika Tamse / Mathias Eichler

Indien ist von allem etwas mehr, mehr Farbe, mehr Gegensätze, mehr Aroma, mehr Chaos, mehr Süße! 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. Freu dich 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.

Du erhältst ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 10,- € pro Person 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, 2. November 2024, 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31009 Hilden**

## 7-Gänge-Nikolausmenü

Angelika Tamse / Mathias Eichler



In diesem vorweihnachtlichem Kochkurs verwöhnen wir uns mit einer herrlichen Menüfolge. Ein frischer Möhrensalat mit karamellisiertem Nusstopping leitet den ersten Gang ein, gefolgt von Schweinefilet in Rotweinjus. Preiselbeer- Bratäpfel mit Vanillesoße runden das Menü ab. Sei gespannt auf die Zwischengänge und lass dich für die kommenden Festtage inspirieren.

Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 18,- € 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.

Freitag, 6. Dezember 2024, 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31010 Hilden**

## Indischer Thali-Kochkurs

Angelika Tamse / Mathias Eichler

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 unabhängig ist jedoch auch ein Dal-Gericht (Hülsenfrüchte), Gemüse- und Fleischcurrys, eine Joghurtkomponente, eine saure Zutat und etwas Süßes. Du erhältst viele interessante Informationen zu Indiens Kochkultur, verwendete Zutaten und ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen.

Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 12,- € pro Person werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bring ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze, Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen und dein Lieblingsgetränk mit.

Sonntag, 3. November 2024, 15.30 - 19.15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31011 Hilden**

## Pfeffernuss und Mandelkern

Angelika Tamse / Mathias Eichler



Fröhliche Weihnachtsbäckerei zum zweiten Advent in gemütlicher Runde. Wir backen ganz traditionelle Klassiker wie Vanillekipferl und Spekulatius, aber auch neue raffinierte Plätzchenvarianten. Als kleines Extra bereiten wir gebrannte Mandeln wie vom Weihnachtsmarkt zu und genießen gemeinsam die Leckereien bei Kerzenschein, Latte

Macchiato und heißer Schokolade.

Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 14,- € je Teilnehmer werden am Kurstag bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bring drei Geschirrtücher, eine Schürze, eine Keksdose für eventuell übriggebliebene Backwaren und dein Lieblingsgetränk mit.

Samstag, 7. Dezember 2024, 14.30 - 17.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
4,33 UStd.; 25,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31012 Hilden**

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

Angelika Tamse / Mathias Eichler

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, 7. September 2024, 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31013 Hilden**

## GenussReicher Herbst

Angelika Tamse / Mathias Eichler

In diesem Kochkurs wollen wir gemeinsam aus dem Vollen schöpfen und beliebte Herbstaromen zu Gaumenfreuden kreieren. Freu dich auf feine Maronensuppe, Herbstnuss-Salat mit warmer Honigvinaigrette, aromatischen Zwiebelkuchen mit einem Gläschen Federweißer oder Apfelschorle, selbstgemachte Knödel und vielen weiteren Herbst-Highlights. Um die gemütliche Atmosphäre zu unterstreichen, zaubern wir gemeinsam eine herbstliche Tischdekoration. Du erhältst ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 16,- € pro Person werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bring ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Samstag, 5. Oktober 2024, 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31014 Hilden**

## Abwechslungsreiche Gemüseküche

Angelika Tamse / Mathias Eichler







In diesem Kurs bringen wir gemeinsam Gemüse in zahlreichen Varianten auf den Tisch. Mal als Lasagne, mal als Strudel oder ganz simpel im Burger-Format. Hier heißt es vegetarisches Kochen mit Einfallsreichtum und Spaß!

Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 14,- € 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, 18. Januar 2025, 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31015 Hilden**

## Türkische Gastfreundschaft und authentische Gerichte

Angelika Tamse / Mathias Eichler



Reise mit uns quer durchs Land und bereite originale Rezepte aus der Türkei zu. Die türkische Küche ist vielfältig und gemüselastig, sehr aromatisch und immer köstlich. Auch das ein oder andere aufwendigere Gericht ist in der Gemeinschaft mit viel Spaß schnell zubereitet. Nach dem Kurs kannst du gefüllte Weinblätter herstellen und beherrscht ein paar türkische Wörter, die dir im nächsten Urlaub oder beim türkischen Lebensmittelhändler sicherlich ein freundliches Lächeln einbringen.

Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 14,- € 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.

Sonntag, 19. Januar 2025, 15.30 - 19.15 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31016 Hilden**

## Meal Prepping Gesunde Essensvorbereitung für den Arbeitsalltag

Sabine Naarmann



Sie legen unschöne Gewohnheiten ab und vermeiden den Gang in die Bäckerei oder den Fast-Food-Laden, um unseren Heißhunger zu stillen. Sie wissen genau, was auf Ihren Teller kommt und stellen Ihre Mahlzeit genau so zusammen, wie es Ihnen am besten schmeckt. Die Zubereitung leckerer Gerichte im Voraus zu Hause spart Zeit und Geld, ist gesund, schont die Umwelt und macht großen Spaß. Sie erlernen in der Schritt-für-Schritt Anleitung wie Sie planen, einkaufen, vorkochen, aufbewahren und die Mahlzeiten zusammenstellen. Werden Sie zu Hause kreativ und kombinieren Sie aus Ihren vorgekochten Zutaten leckere Gerichte aus Kartoffeln, Lachs, Zucchini und Paprika oder zaubern Sie aus Reis, Kichererbsen, Möhren und weiteren bunten Gemüsen eine vegetarische Köstlichkeit. Wir kochen zusammen u.a. eine Gemüsepfanne und gebackene Kartoffeln mit veganer Mayo, Vollkornspaghetti mit vegetarischer Linsensauce oder Couscous-Salat mit Gemüse.

Dieser Kurs ist vegetarisch. Die anteiligen Lebensmittelkosten (14-16 € pro Person) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit. Für diesen

Kurs eignen sich besonders eckige Gefäße aus Glas.

Freitag, 6. September 2024, 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31100 Hilden**

## Ein Gruß aus der Küche mit leckeren Brotaufstrichen und selbst gebackenem Brot

Sabine Naarmann



Die originellen Brotaufstriche sind die Krönung für jedes Brot oder Brötchen. Wir entdecken die pflanzlichen Alternativen zu Wurst und Käse, probieren die mediterrane oder die orientalische Variante und sorgen für die richtige Würze - ob chilischarf, nussig-pikant oder süß und crunchy. Wir verwenden frische Kräuter, Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide u.v.m. So entstehen z.B. Linsen-Curry Aufstrich, Champignon-Cashew-Paste oder der crunchy Kakaoaufstrich. Es ist auf jeden Fall für reichlich Abwechslung gesorgt und wir bringen Vitalstoffe, Vitamine und Ballaststoffe auf die leckeren Brotscheiben. Das Brot und die Brötchen werden aus feinen Vollkornmehlen selber gebacken.

Dieser Kurs ist vegetarisch. Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 14,- € pro Person) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Freitag, 13. September 2024, 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31101 Hilden**

## Saftiges vom Apfel- und Birnbaum

Sabine Naarmann



Wir alle essen gerne einen knackigen Apfel oder eine saftige Birne, kochen Kompott und backen Kuchen. Obwohl wir wissen, dass durch das Erhitzen einige Nährstoffe dieser leckeren Obstsorten verloren gehen, wollen wir mit ihnen auch kochen und backen. Heute genießen wir die regionale Sortenvielfalt der aromatischen Früchte und zaubern u.a. herzhaften Apfelkuchen mit glasierten Zwiebeln, „Himmel und Erde“ mit Hähnchenleber, bunten Salat mit Apfel und Linsen, Focaccia mit Äpfeln und Lauch oder Kartoffelgratin mit Apfel und Kohlrabi. Aus saftigen Birnen kreieren wir ein Birnen-Carpaccio mit Ziegenkäse oder eine Käseterrine mit Birnen. Auch ein leckeres Apfelbrot darf nicht fehlen.

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

Mittwoch, 18. September 2024, 18.00 - 21.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31102 Hilden**

## Vollwertiges Essen und Trinken nach





## der Regel „5 am Tag“

Sabine Naarmann

3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst sollten wir täglich laut der Gesellschaft für Ernährung zu uns nehmen. Wie setze ich diese Regel einfach und schmackhaft für mich und meine Familie im Alltag um? In diesem Kurs erfahren Sie, was genau in Obst und Gemüse steckt. Sie sind nicht nur wichtig für die Gesundheit, sondern auch sehr lecker. Sie bringen Abwechslung in unseren Speiseplan und mit den richtigen Tipps und Rezepten können Sie auch Ihre Familie von den leckeren Gerichten überzeugen. Empfehlungen für jede Mahlzeit machen es Ihnen leicht, die „5 am Tag“ zu erreichen. Ein Blick auf die Ernährungspyramide vertieft Ihre neu erworbenen Kenntnisse. Vielleicht überzeugt Sie die Smoothie Bowl mit leckeren Beeren zum Frühstück oder Linsenbolognese mit Gemüsenudeln. Auch einen Gemüseauflauf mit Blumenkohlsauce oder einen jahreszeitlich gestalteten Salatteller dürfen Sie sich schmecken lassen. Salate auf Linsen- oder Kichererbsenbasis sind gesund und sorgen für gute Sättigung. Füllen sie selbst gemachte Vollkornwraps mit Gemüse und Salat und runden Sie Ihre Mahlzeit mit einem fruchtigen Nachtisch ab.

Dieser Kurs ist vegetarisch. Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 14,- € pro Person) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Donnerstag, 10. Oktober 2024, 18.00 - 21.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31103 Hilden**

## Kochen mit Immunboostern

### Wir wappnen uns gegen Erkältungserreger

Sabine Naarmann

Mit ausgewogenen und köstlichen Rezepten wappnen wir uns gegen Erkältungserreger - die haben gerade im Winter Hochkonjunktur, denn, wenn die Tage kürzer werden, beginnt die Erkältungszeit. Die vielfältigen Zutaten unserer Gerichte sind reich an Vitalstoffen, sorgen für viel Farbe auf dem Teller und die Immun-Booster stärken unsere Abwehrkräfte auf natürliche Weise. Wir zaubern leckere Köstlichkeiten mit saisonalem Gemüse, Obst und Salaten: Z.B. sorgen Zitrusfrüchte, Grünkohl oder Paprika für den Vitamin C Bedarf, Ingwer wirkt antibakteriell, Mandeln und Nüsse enthalten das Spurenelement Zink und stärken das Abwehrsystem. Wir freuen uns u.a. auf Ofengemüse mit Polenta oder Avocado-Orangensalat, probieren leckere Möhren-Hirse-Küchlein und andere Köstlichkeiten. Ein belebender Wohlfühlpunsch mit Obst, Zimt und Gewürzen rundet unser köstliches Mahl ab.

Die anteiligen Lebensmittelkosten (14-16 € pro Person) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Donnerstag, 31. Oktober 2024, 18.00 - 21.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31104 Hilden**

## Winterküche

### Mit winterlichen Zutaten köstliche und

## raffinierte Gerichte kochen

Sabine Naarmann

Die kalte und dunkle Jahreszeit verlangt nach Wohlfühlgerichten. Wir freuen uns auf Rosenkohl, Maronen, Wirsing, Rote Bete, Lachs und weitere leckere Zutaten. Mit gutem Essen lässt sich die kalte Jahreszeit wunderbar genießen und mit Geschick zaubern Sie viele Vitalstoffe auf Ihren Teller. Eine rote Bete-Suppe mit Wirsing sorgt für Farbe, das Rosenkohl-Zwiebel-Blech mit Granatapfelkernen ist in 30 Minuten fertig. Semmelknödel mit Pilzrahmsauce schmecken rustikal und herzhaft, Blätterteigtaschen mit Sauerkraut passen sehr gut zu Bier und Wein. Wir kochen eine würzige Wirsing-Frittata u.a.m. und runden unser Menü mit einem winterlichen Nachtisch ab. Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 14,- € pro Person) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Donnerstag, 21. November 2024, 18.00 - 21.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31105 Hilden**

## Süße und herzhafte Post

### Leckereien zum Verschicken in der Weihnachtszeit

Sabine Naarmann

Überraschen Sie Freunde und Verwandte und schicken Kuchen, Chutney, Likör und andere selbstgemachte und liebevoll verpackte Köstlichkeiten auf die Reise. Wir kreieren Backmischungen im Glas für Brownies oder Haselnusskuchen und backen sie auch selbst vor Ort. Freuen Sie sich auf weihnachtlichen Vanillelikör oder fruchtigen Zitronenlikör, verschiedene phantasievoll gemischte Salzcreations, Chutneys und winterliche Marmelade. Das Highlight ist der versandfähige weihnachtliche Schokomarzipan-Kuchen. Auch ein gesundes Knusper-Müsli ohne Zucker und köstliche Aprikosenkugeln lassen sich gut auf die Reise schicken.

Kosten für die Verpackung und Dekoration der „Post“ sind nicht im Kurspreis enthalten. Es werden Hinweise und Tipps für die Deko und den Versand gegeben, dies ist aber kein wesentlicher Bestandteil des Kurses. Dieser Kurs ist vegetarisch. Die anteiligen Lebensmittelkosten (14-16 € pro Person) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit. Für diesen Kurs bringen Sie bitte geeignete Marmeladengläser und kleine Flaschen (0,1 l) mit.

Donnerstag, 28. November 2024, 18.00 - 21.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31106 Hilden**

## Rote Köpfe, weiße Köpfe

### Rotkohl und Weißkohl - mehr als nur Beilage

Sabine Naarmann

Winterzeit ist Rotkohl- und Weißkohlzeit. Die schmackhaften Köpfe lassen sich gut lagern und enthalten reichlich Vitamin C und der Rotkohl zusätzlich sekundäre Pflanzenstoffe. Wir sind kreativ und probieren neue Genusswelten aus. Von Flammkuchen mit Rotkohl



und Camembert bis Strudel mit Weißkohl und Feta, von Rotkohlrouladen bis Eintopf mit Rindfleisch und Backpflaumen, Aufstrich mit Meerrettich oder Rotkohlsalat mit Granatapfel, die abwechslungsreichen Kohlköpfe eignen sich wunderbar für viele Herbst- und Wintergerichte.

Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 14,- € pro Person) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Donnerstag, 12. Dezember 2024, 18.00 - 21.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31107 Hilden**

## Hafer - Das heimische Superfood Mehr als nur Porridge



Sabine Naarmann

Wir entdecken Hafer und die Kraft, die in ihm steckt, neu und bereiten ein wirklich leckeres und abwechslungsreiches Menü zu. Hafer besitzt gesundheitsfördernde Effekte und hat sich deshalb den Ruf als neues Superfood erworben. Hafer-Beta-Glucane, ein wasserlöslicher Ballaststoff, machen den Hafer besonders. Hafer kann präventiv gegen einige Krankheiten eingesetzt werden und lässt sich leicht in die tägliche Ernährung einbauen. Wir kombinieren Hafer mit Obst und Gemüse, Milchprodukten und runden alles mit köstlichen Nüssen und Saaten ab. Wir backen ein Hafer-Möhren-Quarkbrot und bereiten leckere Aufstriche zu. Lernen Sie u.a. gebackene Paprika mit Haferfüllung in Tomatensauce kennen oder probieren Sie auf jeden Fall die schnellen Möhren-Hafer-Taler mit Salat. Ein Kaiserschmarren mit Obst rundet unser Menü ab.

Dieser Kurs ist vegetarisch. Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 14,- € pro Person) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Donnerstag, 23. Januar 2025, 18.00 - 21.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31108 Hilden**

## Gesund Essen 55+ Gewusst wie



Sabine Naarmann

Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Körper: Wir benötigen weniger Energie, verlieren Muskeln und setzen oft mehr Fettgewebe an. Der Energiebedarf sinkt, doch oft bleibt die Energiezufuhr gleich, wir essen und trinken wie in jüngeren Jahren, bewegen uns weniger und nehmen dann zu. Energiearm, nährstoffreich und trotzdem lecker essen ist die Devise - mit schmackhaften Gerichten zum Sattwerden für den veränderten Energie- und Nährstoffbedarf. Dieser Kurs gibt praktische Anregungen und Tipps für die Zubereitung gesunder Mahlzeiten zu Hause. Er enthält jeweils auch einen theoretischen Teil, in dem Sie u.a. Informationen zum individuellen Energiebedarf, zur optimalen Nährstoffaufnahme pro Tag und Tipps für das Essen im Alltag erhalten. Freuen Sie sich auf Speisen mit geringer Energie- und hoher Nährstoffdichte wie z.B. Kartoffel-Gemüseauflauf, Hähnchenbrust auf mediterrane Art, Beluga-Linsenbowl mit Lachs oder Erbseneintopf. Probieren Sie Beerenschichtspeise oder

Black-Bean-Brownies mit Walnüssen, Sie werden überrascht sein. Die anteiligen Lebensmittelkosten (14-16 € pro Person je Termin) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

2 x mittwochs, 06.11.2024 und 20.11.2024,  
jeweils 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
10 UStd.; 51,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31109 Hilden**

## Ballaststoffe sind kein Ballast. Wir nutzen die ganze Vielfalt aus Gemüse, Obst, Nüssen und Vollkornprodukten



Sabine Naarmann

Ballaststoffe finden sich in pflanzlichen Lebensmitteln, sie machen satt, unterstützen die Verdauung und sind ein wichtiger Partner für eine gesunde Lebensweise. Viele wohlschmeckende Lebensmittel enthalten eine Menge Ballaststoffe, wir lernen sie und den Ballaststoffgehalt der verschiedenen Lebensmittelgruppen und die Austauschmöglichkeiten für eine ballaststoffreiche Ernährung kennen. Wir kochen mit vielen Gemüsesorten, Hülsenfrüchten und Vollkornnudeln u.a. Wirsingrouladen mit Hirsefüllung. Oder asiatischen Nudel-Gemüse-Wok mit würzigem Räuchertofu, winterlichen Linsensalat, Kidneybohnen-Frikadellen mit Joghurdip und runden unser Menü mit einem ballaststoffreichen Nachtisch ab.

Dieser Kurs ist vegetarisch. Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 14,- € pro Person pro Termin) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

2 x freitags, 17.00 - 20.45 Uhr  
Beginn: 10. Januar 2025  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
10 UStd.; 68,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31110 Hilden**

## Kochabend inspiriert durch Hensslers schnelle Nummer



Regine Steinfort

Seit Jahren betreibt der Spitzenkoch Steffen Henssler bereits seinen Blog „Hensslers schnelle Nummer“. Auch andere Spitzenköche wie Tim Mälzer, Christian Rach und Jamie Oliver zeigen, dass man innerhalb kürzester Zeit und nur mit Verwendung einer begrenzten Anzahl von Zutaten herrliche Gerichte zaubern kann. Wir wollen es den Spitzenköchen heute nachmachen und bereiten leckere Vorspeisen und Feierabendgerichte zu, die teilweise Fleisch oder Fisch enthalten. Lassen Sie sich überraschen.

Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (ca. 16,- € pro Person) werden bei der Kursleiterin bezahlt. Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, Ihr Lieblingsküchenmesser, drei Geschirrtücher und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen.





Dienstag, 1. Oktober 2024, 17.45 - 21.30 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 34,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31205 Hilden**

## Festlicher Gruss aus mediterranen

Regine Steinfurt



Die Adventszeit steht schon vor der Tür. Daher stehen heute festliche Gerichte aus dem Mittelmeerraum auf dem Speiseplan. Ob Tapas, Antipasti oder Mezze: Davon werden wir sicherlich einiges auf unserem selbst gestalteten Buffet finden. Als Hauptspeise werden wir u.a. eine perfekt gegarte Entenbrust mit einer mediterranen Sauce zubereiten. Abgerundet wird der heutige Kurs natürlich - wie immer - mit einem süßen festlichen Dessert.

Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (ca. 16,- € pro Person) werden bei der Kursleiterin bezahlt. Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, Ihr Lieblingsküchenmesser, drei Geschirrtücher und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen.

Montag, 11. November 2024, 17.45 - 21.30 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
5 UStd.; 34,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31206 Hilden**

## Pflanzliche Brotaufstriche selber machen

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Michael Bonke

In diesem Workshop lernen die Teilnehmer:innen, leckere pflanzliche Brotaufstriche selbst herzustellen. Da pflanzliche Zutaten einen deutlich kleineren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck haben als tierische wie z.B. Käse, verwenden wir ausschließlich diese. Die Teilnehmer:innen arbeiten parallel mit verschiedenen Rezepten, und anschließend wird reihum alles probiert.

Bitte bringen Sie eine Rührschüssel, ein Schneidebrett, ein Küchenmesser, ein Marmeladenglas mit Deckel und - falls vorhanden - einen Pürierstab mit. Wir treffen uns im Bistro im Souterrain, der Zugang erfolgt über den Fußweg Martin-Luther-Weg.

Donnerstag, 28. November 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

**B31208 Hilden**

## Weißkohl, Rote Bete & Co - Saisonales Gemüse fermentieren

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung 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, son-

dern auch besonders bekömmlich, da im Fermentierungsprozess eine Vielzahl von Nährstoffen entsteht und schwer verdauliche Inhaltsstoffe abgebaut werden. In diesem Workshop lassen sich die Teilnehmer:innen 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 Gemüsereibe / einen Gemüsehobel mit. Die Veranstalter:innen besorgen Bio-Gemüse sowie gegebenenfalls weitere Zutaten und für jede:n Teilnehmer:in zwei Weckgläser. Wir treffen uns im Bistro im Souterrain, der Zugang erfolgt über den Fußweg Martin-Luther-Weg.

Donnerstag, 12. September 2024, 18.30 - 20.30 Uhr  
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke  
Kölner Straße, Hilden  
2 UStd.; 32,- € (inkl. Lebensmittelkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**B31209 Hilden**

## Kochgruppe für Männer über 50

Gerhard Wollmann

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.

8 x miwwochs, 11.09.2024, 25.09.2024, 09.10.2024,  
30.10.2024, 13.11.2024, 04.12.2024, 18.12.2024, 15.01.2025,  
jeweils 17.00 - 20.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
40 UStd.; 44,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31210 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,- € 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.

Mittwoch, 18.09.2024, 25.09.2024, 09.10.2024, 30.10.2024  
jeweils 18.30 - 21.30 Uhr  
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
16 UStd.; 57,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

**B31403 Haan**



Donnerstag, 19.09.2024 , 26.09.2024 , 10.10.2024 ,  
31.10.2024, jeweils 18.30 - 21.30 Uhr  
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan  
Zufahrt über Wiesengrundstraße  
16 UStd.; 57,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßi-  
gung

**B31404 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. 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, 23.09.2024 , 18.11.2024  
jeweils 17.00 - 21.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
8 ZStd.; 4,- € (Nutzungspauschale)

**B31410 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.

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, 28.10.2024 , 02.12.2024  
jeweils 17.00 - 21.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
8 ZStd.; gebührenfrei

**B31411 Hilden**

## GESUNDHEIT INFORMATIV

### Basisqualifizierung „Begleitung von pflegebedürftigen Menschen mit und ohne Demenz“

#### in Kooperation mit dem Stellwerk Hilden

Dienstags 18:30 - 20:15 Uhr  
27.08.24 Einstieg ins Thema, Motivation, Erwartungen, Erfahrungen  
03.09.24 Basiswissen zu Krankheits- und Behinderungsbildern  
10.09.24 Notfall-Wissen  
17.09.24 Bedeutung der Biographie in der Begleitung von Personen mit Pflegebedarf  
24.09.24 Bewegung erleichtern, Mobilität erhalten  
01.10.24 Abschieds- und Trauererfahrungen in der Begleitung von Personen mit Pflegebedarf  
08.10.24 Umgang mit akuten Krisen und Konflikten  
29.10.24 Für sich selber sorgen, eigene Bedürfnisse erkennen, Grenzen setzen und akzeptieren  
05.11.24 Auswertung - Perspektiven - Zertifikatsverleihung

Samstags 10:00 - 15:15 Uhr  
07.09.24 Wertschätzende Kommunikation  
28.09.24 Alltagsgestaltung und Möglichkeiten zur Unterstützung

Infoabend für Unentschlossene und Interessierte  
20.08.24, 18:30 Uhr

9 x dienstags, 18.30-20.45 Uhr, 2 x samstags, 10-15.15 Uhr  
Beginn: 27. August 2024  
Nachbarschaftszentrum St. Marien, Meide 2, Hilden  
40 UStd.; 180,- € (keine Ermäßigung)

**B32000 Hilden**

### “Ich wohne in meinem Körper.“ mit Somatic Bodywork sanft und einfach Verbindung zum eigenen Körper aufbauen



Felicia Kannemann

In diesen vier Einheiten bist du eingeladen, aus dem Kopf raus und in den Kontakt mit deinem Körper zu kommen. Tiefe Verbindung und Nähe zum eigenen Ich werden durch die Elemente Atmung, Bewegung, Rhythmus, Berührung und Sinne erlebt. Durch Somatic Bodywork entspannt das Nervensystem, die Stresstoleranz steigt und unser System erfährt Sicherheit. Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen werden gestärkt, ebenso wie ein friedliches Sein mit dem eigenen Körper und eine feinere Wahrnehmung für dessen Botschaften. Leichte und einfache Übungen können in den Alltag übertragen oder einfach nur im Kurs genossen werden. Ermögliche dir, deine Körperbeziehung zu erleben und zu begreifen. Bitte bequeme Kleidung anziehen, ein Getränk, Yogamatte oder Ähnliches und Decke oder Tuch mitbringen.

4 x mittwochs, 19.15 - 20.45 Uhr  
Beginn: 30. Oktober 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
8 UStd.; 33,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B32005 Hilden**

### “Ich bin mir selbst willkommen.“ In Verbindung mit dem eigenen Körper, Geist und Herz



Felicia Kannemann

Wie oft nimmst du dir die Zeit und den Raum, dich mit dir zu verbin-



den, in dich hinein zu spüren und dich selbst und dein Inneres zu fragen, wie du dich fühlst? In diesen drei Stunden bist du herzlich eingeladen, dich auf eine kleine Reise zu dir selbst zu begeben. Körper, Geist und Herz werden gleichermaßen angesprochen, sodass es leichter fällt, in Balance und Einklang zu kommen. Mit verschiedenen Elementen wie Impuls-Journaling, Verbindungsübungen, Bodywork, Atmung und einer kreativen Gestaltungsmeditation kannst du dich selbst willkommen heißen, Neues und Altes entdecken und wiederfinden. Für alle, die Entspannung und Nähe mit sich selbst erleben oder einer persönlichen Frage nachspüren möchten, einen neuen Impuls suchen oder einfach neugierig sind.

Benötigte Kreativmaterialien sind vorhanden und in den Kursgebühren enthalten. Bitte ergänzend etwas zum Schreiben mitbringen. Besondere Kleidung wird nicht benötigt. Snacks und Getränke können gerne mitgebracht werden.

Samstag, 16. November 2024, 15.00 - 18.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
4 UStd.; 27,- € (inkl. Materialkosten)  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

### B32006 Hilden

## Ein Tag für dich:

### Kraft tanken, Ruhe finden, Selbstliebe spüren

Brigitte Krings



Tauche ein in einen Tag voller Inspiration, Meditation und kreativer Entfaltung! In unserem Seminar erkunden wir gemeinsam die Quellen deiner inneren Kraft und Resilienz. Durch verschiedene Meditationstechniken, Achtsamkeitsübungen und kreative Elemente entdecken und erarbeiten wir: Kraftquellen und Ressourcen, Achtsamkeit, die Kraft der inneren Bilder sowie Werte und Lebensführung: Entdecke, was dir wirklich wichtig ist im Leben und wie du deine Entscheidungen danach ausrichten kannst.

Samstag, 5. Oktober 2024, 10.00 - 17.00 Uhr  
Nachbarschaftszentrum St. Marien, Meide 2, Hilden  
8 UStd.; 48,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

### B32008 Hilden

## Waldbaden im Hildener Stadtwald

Anna Ferdinand

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. 177, 40724 Hilden; rechts neben dem Restaurant „12 Apostel“, beim Wanderschild Richtung Waldeingang.

Samstag, 14. September 2024, 11.00 - 14.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
4 UStd.; 22,- € (keine Ermäßigung)

### B32010 Studienfahrt

Samstag, 12. Oktober 2024, 11.00 - 14.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
4 UStd.; 22,- € (keine Ermäßigung)

### B32011 Studienfahrt

Samstag, 9. November 2024, 11.00 - 14.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
4 UStd.; 22,- € (keine Ermäßigung)

### B32012 Studienfahrt

Samstag, 14. Dezember 2024, 11.00 - 14.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
4 UStd.; 22,- € (keine Ermäßigung)

### B32013 Studienfahrt

Samstag, 18. Januar 2025, 11.00 - 14.00 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
4 UStd.; 22,- € (keine Ermäßigung)

### B32014 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. 177, 40724 Hilden, rechts neben dem Restaurant „12 Apostel“, beim Wanderschild Richtung Waldeingang.

Sonntag, 13.10.2024, 14.00 - 16.15 Uhr  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
3 UStd.; 22,- € (Gebühren je Kind mit einer erwachsenen Begleitperson) keine Ermäßigung  
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Eltern-Kind-Paare

### B32015 Studienfahrt

## Die befreiende Kraft des Loslassens

Brigitte Krings



Du fühlst dich manchmal von den Herausforderungen des Lebens überwältigt? Möchtest du lernen, wie du innere Ruhe finden und belastende Gedanken loslassen kannst? In diesem dreiteiligen Kurs erforschen wir gemeinsam die tiefe Bedeutung des Loslassens für ein erfülltes Leben. Durch geführte Meditationen, Achtsamkeits- und Atemübungen und Reflexionen wirst du lernen, dich von alten Mustern und belastenden Gedanken zu befreien. Unangenehme Gefühle können transformiert werden. Entdecke die Kunst des Zulassens, die Befreiung durch das Loslassen sowie eine Offenheit für etwas Neues in Deinem Leben. Dies ist ein Angebot für alle, die sich nach einem befreiten Lebensgefühl, Leichtigkeit, Klarheit und einem bewussten Umgang mit ihren Gedanken und Emotionen sehnen.

3 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr  
 Beginn: 28. Oktober 2024  
 Nachbarschaftszentrum und Seniorentreff, St. Marien, Meide 2, Hilden  
 6 UStd.; 48,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**B32095 Hilden**

## Zur inneren Harmonie finden Chakrameditationen für ein ganzheitliches Wohlbefinden

Brigitte Krings



Nimm dir Zeit für dich selbst und entdecke die kraftvolle Wirkung der Chakrameditation auf Körper, Geist und Seele. Chakren sind Energiezentren im Körper, die entlang der Wirbelsäule liegen und als Knotenpunkte für den Fluss von Lebensenergie dienen. Insgesamt gibt es sieben Hauptchakren, die verschiedene Aspekte unseres Seins repräsentieren. Sie haben einen Einfluss auf unser physisches und psychisches Wohlbefinden. Während dieses Meditationskurses wirst du nicht nur die Grundlagen der Chakren kennenlernen, sondern auch erfahren, wie du ihre Energie wahrnimmst, aktivierst und harmonisierst. Durch gezielte Meditationspraktiken und Atemübungen wirst du lernen, Blockaden zu lösen, Stress abzubauen und deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Montag, 02.09.2024 , 16.09.2024 , 30.09.2024 , 07.10.2024  
 jeweils 18.30 - 20.00 Uhr  
 Nachbarschaftszentrum und Seniorentreff, St. Marien, Meide 2, Hilden  
 8 UStd.; 48,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**B32096 Hilden**

## 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: 28. August 2024  
 Bürgerhaus Hilden; Mittelstr. 40, Alter Ratssaal, Hilden  
 28 UStd.; 103,- € (Ermäßigung möglich)

**B32122 Hilden**

### Das Stündchen zwischendurch zum Dehnen, Kräftigen, Atem holen, zur Ruhe kommen

Manfred Buchta



Sie lernen eine dreiteilige, aufeinander aufbauende Übungsfolge Wuxing Yangsheng Gong. Leicht erlernbar und hoch effizient, sind die Übungen wirkräftige Begleiter im Alltag zu Hause oder unterwegs. Ein oder zwei Übungsbilder so zwischendurch wenn die Energie stockt, und schon fühlen Sie sich wieder angeregt. Es braucht keine besondere Kleidung und nur wenig Platz. Also: immer und überall - Zeit für sich.

7 x mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr  
 Beginn: 28. August 2024  
 Bürgerhaus Hilden; Mittelstr. 40, Alter Ratssaal, Hilden  
 9,33 UStd.; 38,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B32123 Hilden**

7 x mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr  
 Beginn: 30. Oktober 2024  
 Bürgerhaus Hilden; Mittelstr. 40, Alter Ratssaal, Hilden  
 9,33 UStd.; 51,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B32124 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.





12 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
 Beginn: 27. August 2024  
 Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)  
 24 UStd.; 122,- € (keine Ermäßigung)

**B32125 Hilden**

## 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 aufgehellt. 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: 2. September 2024  
 Wilhelm-Hüls-Schule, Aula, Augustastr. 29, Hilden  
 20 UStd.; 80,- € (Ermäßigung möglich)

**B32130 Hilden**

## Qigong zum Kennenlernen

Heike Sabine Nösner



Dieses Seminar vermittelt einfache Übungen für Interessierte, die Qigong kennenlernen und die Wirkung der Bewegungsübungen erfahren möchten. Qigong ist die Bewegungslehre der jahrtausendealten, traditionellen chinesischen Medizin, die auf den Körper, die Seele und den Geist wirken. Die Bewegungsübungen dehnen den Körper, entspannen und fördern die Konzentration, Körperwahrnehmung, die Koordination und den Gleichgewichtssinn.

Samstag, 7. September 2024, 10.00 - 12.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 2 ZStd.; 10,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**B32131 Haan**

## Qigong Seminar

Heike Sabine Nösner



Du kannst dir Zeit für dich und dein Wohlbefinden nehmen: abschalten, entspannen, deinen Körper wahrnehmen, dehnen, aufatmen und neue Lebensenergie tanken - mit harmonischen und fließenden Bewegungen aus dem Qigong. Es werden Tee, ein Smoothie, Obst und gesunde Snacks gereicht.

Samstag, 2. November 2024, 11.00 - 16.00 Uhr  
 Sonntag, 3. November 2024, 10.00 - 12.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 8 UStd.; 50,- € (inkl. 10,- € Lebensmittelkosten)  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**B32132 Haan**

## Taiji Peking Form

Irmgard Woitas-Ern



Eine Einführung in die weltweit bekannteste Form des Taiji, welche in China in Parks und öffentlichen Plätzen praktiziert wird. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Hallenschuhe.

5 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr  
 Beginn: 29. August 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 5 ZStd.; 32,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**B32135 Haan**

## Phönix-Taiji mit Klangkugeln

Irmgard Woitas-Ern



Vorgestellt wird die noch relativ unbekannteste Form, die Elemente des Taiji und des Qigong harmonisch verbindet. Erforderlich: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder Abs-Socken, wenn vorhanden Klangkugeln oder Golf-/Tennisbälle.

6 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr  
 Beginn: 7. November 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 6 ZStd.; 39,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**B32136 Haan**

## Qigong Wellness

Irmgard Woitas-Ern



Vorgestellt wird eine Übungsform aus dem chinesischen Qigong. Den Abschluss bildet eine Klangschalenmeditation, bei der die Teilnehmer/innen entspannen können. Erforderlich: Matte, Kuscheldecke, bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder ABS-Socken

3 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr  
 Beginn: 9. Januar 2025  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 3 ZStd.; 19,50 €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**B32137 Haan**

## Qigong in Haan - 15 Ausdrucksformen

Daniela Kaeffer-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. 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: 29. August 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 24 UStd.; 124,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B32140 Haan**

## Herz Qigong + 8 Brokate

Daniela Kaever-Stopka

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. Die Kursteilnehmenden lernen Qigong auszuführen und entwickeln in dem Kurs auch über die bewegte Qigong-Form der 8 Brokate ihre Selbstwahrnehmung. Körperliche, geistige und seelische Harmonisierung der eigenen Lebensenergie und aktive Entspannung können erlangt werden. 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.

4 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
 Beginn: 9. Januar 2025  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 6 ZStd.; 42,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**B32141 Haan**

## Themenworkshop Herz Qigong + 8 Brokate

Daniela Kaever-Stopka

Dieser Workshop bietet sich an, wenn man Qigong kennenlernen möchte, ist aber genauso für Qigong-Begeisterte geeignet. Die Form des Herz Qigong (Yuan Shen Gong) ist eine sehr ruhige Qigong-Form, bei der wir mittels einfacher Bewegungsabläufe, Atem- und Meditationsübungen unsere Energieebenen ausgleichen und alte Blockaden loslassen. Ein weiterer Teil des Workshops ist das Kennenlernen der bewegten Form der 8 Brokatübungen. Zum Kurs bitte bequeme Kleidung und dicke/rutschfeste Socken oder leichte Turnschuhe anziehen und nach Bedarf etwas zu trinken

mitbringen.

Sonntag, 15. September 2024, 10.30 - 12.45 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 3 UStd.; 22,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**B32142 Haan**

## Themenworkshop Herz Qigong + Meridiandehnungen

Daniela Kaever-Stopka

Dieser Workshop bietet sich an, wenn man Qigong kennenlernen möchte, ist aber genauso für Qigong-Begeisterte geeignet. Die Form des Herz Qigong (Yuan Shen Gong) ist eine sehr ruhige Qigong-Form bei der wir mittels einfacher Bewegungsabläufe, Atem- und Meditationsübungen unsere Energieebenen ausgleichen und alte Blockaden loslassen. Ein weiterer Teil des Workshops ist das Kennenlernen von Meridiandehnungen, deren Abfolge sich an der Organuhr der traditionellen chinesischen Medizin orientiert. Zum Kurs bitte bequeme Kleidung und dicke/rutschfeste Socken oder leichte Turnschuhe anziehen und nach Bedarf etwas zu trinken mitbringen.

Sonntag, 13. Oktober 2024, 10.30 - 12.45 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 3 UStd.; 22,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**B32143 Haan**

## Qilates

Sylvia Hall

Freut euch auf eine entspannte Mischung aus Qigong und Pilates. Die ruhigen Übungen wirken harmonisierend, entwickeln die Vorstellungskraft, vertiefen die Atmung, verbessern die Körperhaltung und beeinflussen dadurch das gesamte Befinden positiv. Mit dem Mat-enttraining nach H.J. Pilates trainiert ihr vor allem die Tiefenmuskulatur und kräftigt die Körpermitte (Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur). Beide Methoden zusammen ergeben einen perfekten Start in den Tag. Bitte komm in bequemer Sportkleidung und bring dünne Sportschuhe oder Anti-Rutsch-Socken und, wenn du möchtest, ein Handtuch mit.

5 x dienstags, 9.30 - 10.30 Uhr  
 Beginn: 10. September 2024  
 Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)  
 5 ZStd.; 37,- € (ermäßigt 17,00 €)

**B32145 Hilden**

5 x dienstags, 9.30 - 10.30 Uhr  
 Beginn: 5. November 2024  
 Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)  
 5 ZStd.; 48,- € (ermäßigt 26,50 €)

**B32146 Hilden**





## 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).

6 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 4. September 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
12 UStd.; 64,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B32161 Haan**

7 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 6. November 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
14 UStd.; 74,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B32162 Haan**

### Meditationen aus dem Kundalini Yoga

Nejla Ballisoy



Kursbeschreibung wie bei Kundalini Yoga, jedoch werden nur einige wenige Körperübungen zum Aufwärmen durchgeführt und der überwiegende Teil der Kurseinheit dem Meditieren gewidmet. Je nach praktizierter Meditation können Mudras (Handhaltungen), Mantrien, Konzentrationspunkte (z. B. 3. Auge), Bewegungen, eine bestimmte Atemführung oder eine Kombination daraus Teil der Meditation sein, teilweise unter Verwendung von Musik. Die Meditationen dauern zwischen 5 und 30 Minuten. Regelmäßiges Meditieren hat viele positive Auswirkungen, u. a. Reduktion von Stresssymptomen, verbesserte Selbstwahrnehmung, Stärkung des Immunsystems, Verbesserung der Schlafqualität.

Meditationserfahrung ist hilfreich, aber nicht Voraussetzung. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen mit: Übungsmatte (oder Wolldecke), Sitzkissen (oder festes Kissen), ggf. zusätzliche warme Bekleidung.

Mittwoch, 22. Januar 2025, 17.30 - 19.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
2 UStd.; 16,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B32163 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. 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: 2. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Haus 3  
Gerresheimer Str. 20 a, Hilden, 1.OG, Übungsraum  
14 UStd.; 75,- € (ermäßigt 38,- €)

**B32170 Hilden**

7 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr  
Beginn: 4. November 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Haus 3  
Gerresheimer Str. 20 a, Hilden, 1.OG, Übungsraum  
14 UStd.; 75,- € (ermäßigt 38,- €)

**B32171 Hilden**

### Yoga Nidra

für einen entspannten Start ins Wochenende



Alexandra Hartwig

Eine sanfte Übungsstunde, aufgeteilt in ca. 20 Minuten leichtes Kundalini Yoga, gefolgt von einer geführten Entspannung mit den Techniken des Yoga Nidra für eine erholsame Auszeit. Die kurze, lockere Yoga-Einheit wird (auch) am Boden durchgeführt, das Yoga Nidra findet in der Rückenlage am Boden statt.

Bitte mitbringen: Matte, ggf. Kopf-/Nackenkissen, ggf. Decke. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

6 x freitags, 14.30 - 15.30 Uhr  
Beginn: 6. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Haus 3  
Gerresheimer Str. 20 a, Hilden, 1.OG, Übungsraum  
8 UStd.; 33,- € (ermäßigt 17,00 €)



**B32172 Hilden**

6 x freitags, 14.30 - 15.30 Uhr  
Beginn: 8. November 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Haus 3  
Gerresheimer Str. 20 a, Hilden, 1.OG, Übungsraum  
8 UStd.; 44,- € (ermäßigt 22,50 €)

**B32173 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.

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: 3. September 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
12 UStd.; 57,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B32270 Haan**

6 x dienstags, 20.15 - 21.45 Uhr  
Beginn: 29. Oktober 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
12 UStd.; 57,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B32271 Haan**

## Autogenes Training kennenlernen in Verbindung mit der Progressiven Muskelrelaxation



Christian Mörsch

In diesem Workshop lernen Sie die bekannte Entspannungsmethode kennen, die Sie ganz praktisch im Alltag einsetzen können. Gönnen Sie sich Ihre ganz persönliche Auszeit in unserem 1,5-stündigen Kennenlern-Workshop.

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

Dienstag, 14. Januar 2025, 20.15 - 21.45 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
2 UStd.; 9,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B32272 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.

11 x mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr  
Beginn: 11. September 2024  
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
11 ZStd.; 75,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B33080 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 leichter fallen. 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.

Kommt bitte in bequemer Sportbekleidung und bringt feste Schuhe mit. Viel Spaß beim gemeinsamen Trainieren!

10 x donnerstags, 10.15 - 11.15 Uhr  
Beginn: 12. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal  
10 ZStd.; 69,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B33082 Hilden**

10 x donnerstags, 11.15 - 12.15 Uhr  
Beginn: 12. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal  
10 ZStd.; 69,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B33084 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? 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).

Samstag, 14. September 2024, 10.30 - 13.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
4 UStd.; 34,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

**B33087 Haan**



Samstag, 14. September 2024, 14.30 - 17.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
4 UStd.; 34,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

## B33088 Haan

Samstag, 25. Januar 2025, 10.30 - 13.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
4 UStd.; 34,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

## B33089 Haan

Samstag, 25. Januar 2025, 14.30 - 17.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
4 UStd.; 34,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

## B33090 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. Komm bitte in bequemer sportlicher Kleidung und festen Turnschuhen! Mitzubringen sind: Getränk, Sportmatte und gute Laune.

15 x montags, 17.25 - 18.25 Uhr  
Beginn: 26. August 2024  
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
20 UStd.; 65,- € (max. 50% Ermäßigung)

## B33130 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. Komm bitte in bequemer sportlicher Kleidung und festen Turnschuhen! Mitzubringen sind: Getränk, Sportmatte und gute Laune.

15 x montags, 18.35 - 19.35 Uhr  
Beginn: 26. August 2024  
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
20 UStd.; 65,- € (max. 50% Ermäßigung)

## B33131 Hilden

**Fitnessworkout für Frauen zum Ausprobieren**  
Lass Dich inspirieren



NEU

Heike Dziwisch

Starte das Jahr 2025 mit neuem Schwung bei einem Fitness-Workout! Am 20.01.25 wird der Turbo für Deinen Stoffwechsel gezündet und Du lernst Übungen für Kraft und Beweglichkeit kennen. Mit Hilfe von Kleinhanteln werden die großen (und kleinen) Muskelgruppen aktiviert. Eine Fitness-Stunde nur für Frauen, die sich gerne (wieder) bewegen (möchten)! Im Vordergrund steht der Spaß. Bitte ein (stilles) Getränk mitbringen und eine Matte. Komme bitte in Sportkleidung und festen Turnschuhen. Ich freue mich auf Dich!

Montag, 20. Januar 2025, 17.30 - 18.30 Uhr  
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
1 ZStd.; 4,- € (max. 50% Ermäßigung)

## B33132 Hilden

Montag, 20. Januar 2025, 18.40 - 19.40 Uhr  
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
1 ZStd.; 4,- € (max. 50% Ermäßigung)

## B33133 Hilden

### Die fitte Mittagspause

Sylvia Hall



Falls euer Arbeitstag vor allem im Sitzen stattfindet, seid ihr hier auf jeden Fall richtig. Egal, ob ihr sportlich seid oder eher nicht, hier bekommt ihr eine Stunde, die für jeden etwas bietet. Einen bewegten Ausgleich zum Stillsitzen, etwas mehr Fitness, Koordination, Kraft und Entspannung. Hier findet ihr eine bewegte Mittagspause, bei der jede\*r mitmachen kann, denn jede Übung hat eine Variante, die genau zu dir passt. So wird niemand über- oder unterfordert. Bitte kommt in bequemer Sportkleidung und bringt feste Schuhe und eventuell ein Handtuch mit.

5 x mittwochs, 12.15 - 13.15 Uhr  
Beginn: 11. September 2024  
Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)  
5 ZStd.; 37,- € (ermäßigt 21,00 €)



## B33135 Hilden

5 x mittwochs, 12.15 - 13.15 Uhr  
Beginn: 6. November 2024  
Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)  
5 ZStd.; 48,- € (ermäßigt 26,50 €)

## B33136 Hilden

### Beckenbodentraining

Iris Bollwerk



Der Beckenboden ist ein wichtiger Muskel, auch wenn man ihn im Alltag kaum wahrnimmt. Ist er zu schwach, kann es zu Inkontinenz kommen - vor allem beim Lachen, Husten, Niesen, Laufen, Springen oder beim Heben schwerer Gegenstände. Durch gezielte Übungen lernen Sie, die Muskelgruppen des Beckenbodens, die von außen nicht sichtbar sind, zu erspüren und zu trainieren. Außerdem erhal-



ten sie Tipps, wie Sie bestimmte Übungen in den Alltag integrieren können. Beschwerden können vorgebeugt, gelindert oder beseitigt werden. Bitte kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs. Mitzubringen sind: Handtuch, Stoppersocken, Getränk. Bei gesundheitlichen Problemen, nach Operationen oder bei einer Schwangerschaft holen Sie sich im Zweifel bitte ein ärztliches OK ein. Der Zugang zum Kursraum ist nicht barrierefrei.

6 x montags, 11.15 - 12.15 Uhr  
 Beginn: 25. November 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 8 UStd.; 42,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**B33138 Haan**

## Koordinationstraining für Senioren mit Schwerpunkt Sturzprophylaxe



Iris Bollwerk

Die Prävention sturzbedingter Verletzungen ist für die Gesundheit im Alter von großer Bedeutung. Die Sturzprophylaxe hat zum Ziel, das Sturzrisiko zu vermindern und damit Stürze zu verhindern. Inhalte dieses Kurses sind das Ermitteln und Vermeiden von Risikofaktoren sowie Übungen zur Senkung der Sturzgefahr. Geschult werden hierbei insbesondere das Gleichgewicht, die Muskelkraft und das Reaktionsvermögen. Denn Bewegung ist die beste Sturzprophylaxe und eine wichtige Voraussetzung, um auch im Alter möglichst lange selbstständig, fit und gesund leben zu können. Bitte kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs. Mitzubringen sind: Handtuch, Turnschuhe, Getränk. Der Zugang zum Kursraum ist nicht barrierefrei.

2 x montags, 11.15 - 12.15 Uhr  
 Beginn: 9. September 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 2,67 UStd.; 14,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**B33140 Haan**

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

**B33232 Haan**

## Zirkeltraining für alle Fitnesslevel

Iris Bollwerk

Das Zirkeltraining (Kreistraining, Circuit-Training) ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining. Hierbei wird in einer vorgegebenen Zeit an verschiedenen Stationen mit Kleingeräten (z.B. Therabänder, Hanteln) trainiert. Durch den Wechsel von Station zu Station sind die kurzen Pausenzeiten zwischen den Übungen definiert. Die Wiederholungszahl und das Tempo an den Stationen werden von den Teilnehmenden selbst bestimmt und sind daher individuell. Es werden im Wechsel Kraft, Ausdauer als auch die Koordination trainiert. Dieser Mix an Übungen macht das Training besonders abwechslungsreich und kurzweilig. Es gibt leichtere und schwerere Varianten der Übungen. Das Training ist daher für (Wieder-) Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene geeignet. Musik begleitet das Training. Bei geeignetem Wetter kann das Training in Absprache mit den Teilnehmenden auch draußen stattfinden. Bitte bringen Sie zum Training Hallenschuhe, ein Getränk, eine Matte und ein Handtuch mit.

4 x donnerstags, 18.45 - 19.45 Uhr  
 Beginn: 29. August 2024  
 Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
 4 ZStd.; 28,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B33233 Hilden**

8 x donnerstags, 18.45 - 19.45 Uhr  
 Beginn: 31. Oktober 2024  
 Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
 8 ZStd.; 56,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B33234 Hilden**

## Fit und gesund durch Ganzkörpertraining

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 uvm). Passende Musik motiviert zusätzlich. Es gibt immer verschiedene Variationen der Übungen. Deshalb ist das Training für Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet. Bitte Hallenschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

4 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr  
 Beginn: 29. August 2024  
 Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
 4 ZStd.; 28,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B33235 Hilden**

8 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr  
 Beginn: 31. Oktober 2024  
 Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden  
 8 ZStd.; 56,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B33236 Hilden**



## Gymnastik für Senioren

Marlene Altmann

Gymnastik mit Musik zur allgemeinen Beweglichkeit

12 x dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr  
Beginn: 27. August 2024  
Elisabeth-Strub-Haus,  
Prälat-Marschall-Straße 58, Haan  
16 UStd.; 56,- € (Ermäßigung möglich)

**B33237 Haan**

## Fit in die Woche für die Generation 55+

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 einigen 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 oder Kleingeräten (z.B. Bälle). Durch die unterschiedliche Gestaltung der Kursstunden ist das Training sehr abwechslungsreich und auf die Generation 55+ abgestimmt. Es gibt für alle Übungen leichte und schwerere Varianten, sodass dieser Kurs für Einsteigende und Geübte geeignet ist. Bitte in Sportkleidung zum Kurs kommen. Mitzubringen sind: Getränk, Handtuch. Der Zugang zum Kursraum ist nicht barrierefrei.

4 x montags, 10.00 - 11.00 Uhr  
Beginn: 26. August 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
4 ZStd.; 37,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**B33238 Haan**

8 x montags, 10.00 - 11.00 Uhr  
Beginn: 28. Oktober 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
10,67 UStd.; 74,- €  
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

**B33239 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, sodass 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.

7 x dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr  
Beginn: 8. Oktober 2024  
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext  
7 ZStd.; 57,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B33240 Haan**

## SELBSTSCHUTZ

### PowerProtection

#### Selbstschutz für Jungen und Männer

Marvin Friederichs



Der Kurs richtet sich an Jungen und Männer und konzentriert sich auf die Vermittlung von Fähigkeiten und Prinzipien, um sich in verschiedenen Situationen selbst zu behaupten und zu verteidigen. Durch die Vermittlung von praktischen Übungen aus den Bereichen körperliche Auseinandersetzung, Cardio-Fitness und Situationstraining als auch theoretischen Kenntnissen erlernen die Teilnehmer grundlegende Prinzipien des Selbstschutzes, um Gefahrensituationen zu erkennen und angemessen darauf reagieren zu können. Der Kurs fördert eine Kultur der Gewaltfreiheit und des Respekts und befähigt die Teilnehmer, selbstsicher und entschlossen aufzutreten, während sie ihre persönliche Sicherheit gewährleisten.

Der Kurs steht allen interessierten Jungen und Männern ab 15 Jahren offen, unabhängig von den eigenen Vorkenntnissen oder des Fitnesslevels. Mitzubringen sind ggf. Verpflegung, ausreichend Trinken, Hallenschuhe, lockere Sportkleidung (ggf. Jacke für Theoriephasen) und gute Laune.

5 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 26. August 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
10 UStd.; 41,- € (max. 50% Ermäßigung)



**B33501 Haan**

5 x montags, 19.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 18. November 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
10 UStd.; 55,- € (max. 50% Ermäßigung)

**B33502 Haan**

### Sicher im Alltag

#### Selbstschutz für Senioren

Marvin Friederichs



In diesem Kurs lernen Senioren, wie sie sich im Alter einfach und effektiv selbst schützen können. Durch eine Mischung aus praktischen Übungen und theoretischen Kenntnissen werden die Teilnehmenden geschult, potenzielle Gefahren zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Integration von Gehhilfen wie Gehstöcken oder Rollatoren als Hilfsmittel in Gefahrensituationen. Darüber hinaus werden einfache und leicht





erlernbare Abwehrprinzipien vermittelt, die es Senioren ermöglichen, sich selbstbewusst und sicher in verschiedenen Situationen zu behaupten. Das Ziel ist es, den Teilnehmenden Wissen und Fähigkeiten zu vermitteln, um die persönliche Sicherheit zu stärken und ein aktiveres und selbstbewusstes Leben zu führen.

Die Kurse sind für alle Senioren offen, unabhängig der eigenen körperlichen Fitness. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Mitzubringen sind: eigene Gehhilfe (wenn vorhanden), ggf. Verpflegung, ausreichend Trinken, Hallenschuhe, lockere Sportkleidung (ggf. Jacke für Theoriephasen) und gute Laune.



Sonntag, 8. September 2024, 11.00 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
6 UStd.; 25,- € (max. 50% Ermäßigung)

## B33503 Haan

5 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 18. November 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
10 UStd.; 55,- € (max. 50% Ermäßigung)

## B33504 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. Normale Fitness ist ausreichend. Bitte Turnschuhe mitbringen.

Samstag, 9. November 2024, 9.30 - 16.00 Uhr  
Sonntag, 10. November 2024, 9.30 - 14.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
14 UStd.; 59,- € (Ermäßigung möglich)

## B33505 Haan

## Aufbauworkshop Frauenselbstverteidigung

Gaby Müller-Richiusa

Dieser Workshop wendet sich an Frauen, die bereits an einem Einstiegskurs (z.B. B33505) 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.

Samstag, 23. November 2024, 13.00 - 16.15 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
4 UStd.; 19,- € (Ermäßigung möglich)

## B33506 Haan

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

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.

Samstag, 11.01.2025, und Sonntag, 12.01.2025,  
jeweils 9.30 - 14.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
11 UStd.; 59,- € (pro Mutter/Tochter-Paar; Ermäßigung möglich)

## B33507 Haan

## TANZ

## Dehnung und Haltungstraining

Emilia Andrada



Durch einfache Bewegungen arbeiten wir daran, die Elastizität und den natürlichen Tonus des Körpers durch Haltungsausrichtung und das Gleichgewicht des Muskeltonus wiederherzustellen. Sanfte Tanzbewegungen und Koordination sind Grundlage für die Verbesserung der alltäglichen Mobilität. Einzelanmeldungen erwünscht, kein\*e Partner\*in erforderlich.

7 x dienstags, 17.00 - 18.00 Uhr  
Beginn: 27. August 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
7 ZStd.; 41,- € (max. 50% Ermäßigung)



## B34000 Haan

7 x dienstags, 17.00 - 18.00 Uhr  
Beginn: 5. November 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
7 ZStd.; 55,- € (max. 50% Ermäßigung)

## B34001 Haan

## Cumbia Latina

Emilia Andrada



In diesem Kurs werden verschiedene Cumbia-Schritte, einfache und unterhaltsame Choreografien sowie die reiche Geschichte und die ansteckende Energie dieser fröhlichen Musik vermittelt. Begeben Sie sich mit Cumbia auf eine spannende Reise in die Lebensfreude der lateinamerikanischen Kultur. Einzelanmeldungen erwünscht, kein\*e Partner\*in erforderlich.



7 x dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr  
 Beginn: 27. August 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 7 ZStd.; 41,- € (max. 50% Ermäßigung)



## B34002 Haan

7 x dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr  
 Beginn: 5. November 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 7 ZStd.; 55,- € (max. 50% Ermäßigung)

## B34003 Haan

## Tango Argentino für Einsteiger\*innen

Emilia Andrada

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des originalen Tango Argentino. Tango verbessert die Körperhaltung, Koordination und Stabilität und lässt Sie elegant aussehen.

Einzelanmeldungen erwünscht, kein\*e Partner\*in erforderlich.



7 x dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr  
 Beginn: 27. August 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 7 ZStd.; 41,- € (max. 50% Ermäßigung)



## B34004 Haan

7 x dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr  
 Beginn: 5. November 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 7 ZStd.; 55,- € (max. 50% Ermäßigung)

## B34005 Haan

## JungeVHS lateinamerikanischer Volkstanz für Kinder von 9 bis 11 Jahren

Emilia Andrada

Dieser Choreografiekurs mit lateinamerikanischer Volksmusik richtet sich an Kinder zwischen 9 und 11 Jahren. In dieser entscheidenden Entwicklungsphase erleben Kinder ein schnelles Wachstum und ihr Körper verändert sich ständig, während das Gehirn Zeit braucht, um sich anzupassen. Der Kurs ist so konzipiert, dass er auf unterhaltsame Art sowohl die motorische Koordination als auch das Selbstvertrauen fördert.



4 x montags, 15.30 - 17.00 Uhr  
 Beginn: 2. September 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 8 UStd.; 36,- € (keine Ermäßigung)



## B34007 Haan

4 x montags, 15.30 - 17.00 Uhr  
 Beginn: 4. November 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 8 UStd.; 48,- € (keine Ermäßigung)

## B34008 Haan

## tanZen Körper-Energie Arbeit

Antonio Rusciano



Zen wird oft definiert als „die Offenbarung der Einfachheit“, deswegen ist tanZen die Offenbarung der Einfachheit, erfahren durch unseren Körper in Bewegung im gegenwärtigen Moment. Auf seinen Körper zu hören ist bereits der erste Akt des Bewusstseins. Im Workshop werden wir mit einem Warm-up anfangen, um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen. Der Fokus liegt auf der Atmung, dem Gewicht und der Verbindung mit der Erde. In einer zweiten Phase wird der Improvisation und der Suche nach der eigenen Originalität in der Bewegung viel Platz gegeben. Wir werden gemeinsam versuchen, einen „Raum“ zu schaffen, in dem Fantasie und Kreativität frei durch den Körper fließen können. In der Bewegung liegt das Mysterium unserer Emotionen und durch die Sprache des Körpers schafft die Energie, sich in einen Dialog zu verwandeln und eine echte Kommunikation zwischen Menschen zu schaffen. In einer Zeit, in der die virtuelle Kommunikation die Oberhand hat, kann die Wiederentdeckung des Körpers als Ausdrucksmittel ein weiteres Werkzeug sein, um einen Dialog mit denen zu schaffen, die uns „zuhören“.

Tanz- und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich, alle Menschen sind herzlich willkommen zum tanZen! Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Samstag, 16. November 2024, 14.00 - 17.00 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
 3 ZStd.; 27,- € (keine weitere Ermäßigung)

## B34050 Haan

## 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, 11. Januar 2025 und Sonntag, 12. Januar 2025,  
 jeweils 11.00 - 15.30 Uhr  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
 12 UStd.; 75,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

## B34090 Haan

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

Cornelia Schoenwald / Ulrich Schoenwald

Lindy Hop ist Spaß pur! Wer bereits einen Anfängerkurs besucht hat, kann sich hier mit uns einmal im Monat treffen, um Neues zu probieren und Bekanntes zu festigen (der nächste Anfängerkurs wird im





Januar angeboten). Bitte bringen Sie saubere Schuhe zum Wechseln mit.

Samstag, 14.09.2024, 12.10.2024, 16.11.2024, 14.12.2024,  
18.01.2025  
jeweils 10.00 - 12.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
10 ZStd.; 77,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

**B34091 Haan**

## SPORT UND SPIEL

### JungeVHS Jonglierworkshop und Spiele für Kinder ab 8 Jahre

Simone Bengler

An diesem Herbstferientag 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? Das kriegst du hin! Und wenn nicht? Dann nehmen wir nur einen Ball und machen eine Show daraus. Es darf jeder kommen, der Lust mitbringt, auszuprobieren, zu üben und Gruppenspiele mitzumachen. Egal, ob du schon richtig gut bist oder noch nie die Kunst der Jonglage ausprobiert hast - hier kannst du reinschnuppern, mitmachen und ausprobieren. Wer eigenes Material besitzt, darf es mitbringen. Wer Spielewünsche hat, darf sie vorstellen.

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 euch Getränke und Snacks mit.

Montag, 21. Oktober 2024, 8.00 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)  
10 UStd.; 39,- € (keine Ermäßigung)

**B35050 Haan**



## FACHBEREICH 4

### Deutsch und Fremdsprachen

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



#### 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!

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



© 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

**B40000 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 ebendem übernommen.

Weitere Informationen erhalten Sie durch die Erstberatung (siehe auch B40000).

## DEUTSCH INTEGRATIONSKURSE AM VORMITTAG

## DEUTSCH INTEGRATIONSKURSE AM NACHMITTAG

## DEUTSCH INTEGRATIONSKURSE AM ABEND

## 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

## „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

Freitag, 18. Oktober 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.

**B41501 Hilden**



Samstag, 19. Oktober 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.

## B41502 Hilden

Freitag, 13. Dezember 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.

## B41503 Hilden

Freitag, 14. Februar 2025, 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.

## B41504 Hilden

Samstag, 15. Februar 2025, 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.

## B41505 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, 11. Oktober 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: Freitag, 20. September 2024, 12.00 Uhr

## B41511 Hilden

Donnerstag, 31. Oktober 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: Donnerstag, 10. Oktober 2024, 12.00 Uhr

## B41512 Hilden

Donnerstag, 31. Oktober 2024, 10.30 - 11.30 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, 10. Oktober 2024, 12.00 Uhr

## B41513 Hilden

Freitag, 06. Dezember 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: Freitag, 15. November, 12.00 Uhr

## B41514 Hilden

Freitag, 06. Dezember 2024, 10:30 - 11:30 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: Freitag, 15. November, 12.00 Uhr

## B41515 Hilden



Freitag, 07. Februar 2025, 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: Freitag, 17. Januar 2025, 12.00 Uhr

**B41516 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): 13. Januar 2025. Sprechen Sie uns gern für mehr Informationen an.

Zusätzlich zu unserem geplanten Deutschkursangebot werden der aktuellen Situation entsprechend kurzfristig neue Kurse, auch über das Integrationskursystem hinaus, gestartet. Sprechen Sie uns gern für mehr Informationen

## EINBÜRGERUNGSTEST

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

Der Einbürgerungstest umfasst 33 Fragen aus Politik, Geschichte und Kultur in Deutschland, die einem Katalog aus 300 bundeseinheitlichen Fragen und 10 landesspezifischen Fragen entnommen werden. Sprachkompetenzen der Stufe B1 werden vorausgesetzt. Für die Beantwortung der Testfragen haben Sie eine Stunde Zeit. Sie haben bestanden, wenn Sie mindestens 17 der 33 Fragen richtig beantwortet haben. Den Katalog der möglichen Testfragen finden Sie im Online-Testcenter unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de).

## Einbürgerungstest

Marta Sobczak

Donnerstag, 31. Oktober 2024, 12:00-13:00 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: Montag, 30. September 2024, 12.00 Uhr

**B41521 Hilden**

Freitag, 06. Dezember 2024, 12:00-13:00 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, 06. November 2024, 12.00 Uhr

**B41522 Hilden**



© 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

### Englisch für Anfänger für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English A1.1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520806-2)

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch ist lebensnah, lernspaßorientiert und die Grammatik steht im Hintergrund.



12 x mittwochs, 15.30 - 17.00 Uhr  
Beginn: 4. September 2024  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum, Raum  
1.14, Am Holterhöfchen 24a, Hilden  
24 UStd.; 66,- €

**B42000 Hilden**

### Easy English A2.1 for Beginners für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English A2.1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520815-4) 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 A1.2 schon gelernt haben, sinnvoll weiter und helfen Ihnen in der großen Welt der englischen Sprache. Der Kurs ist auch für Neueinsteiger\*innen mit Vorkenntnissen geeignet.

12 x donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 5. September 2024  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum, Raum  
1.14, Am Holterhöfchen 24a, Hilden  
24 UStd.; 120,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B42101 Hilden**

## ENGLISCH ZIELNIVEAU A2

### Easy English für Anfänger\*innen 2. Semester/A2 für Teilnehmende mit A2.2-Vorkenntnissen

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English A2.2  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520817-8) ca. ab unit 13

Dieser Englischkurs wendet sich an fortgeschrittene Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen, die einen schnellen Lernfortschritt anstreben. Kurzweilig und mit lebendigen Einblicken in die englischsprachige Welt erlernen Sie die Sprache.

12 x montags, 11.45 - 13.15 Uhr  
Beginn: 2. September 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
24 UStd.; 120,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B42102 Haan**

### Easy English A1.2 für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English A1.2  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520807-9) ab unit 1

Englisch für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen. Auch geeignet für Nochmal-neu-Starter. Ganz ohne Stress.

12 x mittwochs, 17.15 - 18.45 Uhr  
Beginn: 4. September 2024  
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum, Raum  
1.14, Am Holterhöfchen 24a, Hilden  
24 UStd.; 66,- €

**B42103 Hilden**

### Easy English A2.2 für Teilnehmende mit A2-Vorkenntnissen

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English A2.2  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520817-8) ca. ab unit 1

Mit Hilfe des Buches entwickeln wir das, was Sie schon oder noch beherrschen, sinnvoll weiter und helfen Ihnen in der großen Welt der englischen Sprache. Der Kurs ist für fortgeschrittene Anfänger\*innen geeignet.

12 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 2. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
24 UStd.; 66,- €

**B42111 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 14

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.

12 x dienstags, 17.45 - 19.15 Uhr  
Beginn: 3. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
24 UStd.; 120,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B42212 Hilden**

## 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 11

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.

11 x donnerstags, 12.15 - 13.45 Uhr  
Beginn: 5. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
22 UStd.; 61,- €

**B42222 Hilden**

## ENGLISCH ZIELNIVEAU B1

### 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)! Der Kurs wird von unserem langjährigen Englischdozenten durchgeführt, der zusätzlich ausgebildeter Soziologe ist und sich mit Offenheit und Sensibilität der Komplexität der menschlichen Themen widmet.

8 x mittwochs, 12.00 - 13.30 Uhr  
Beginn: 4. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
16 UStd.; 44,- €

**B42300 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: 9. September 2024  
online-Angebot;  
24 UStd.; 180,- € (Erhöhte Gebühr wegen Mini-Gruppen-  
Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**B42340**

### 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.

12 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr  
Beginn: 4. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
24 UStd.; 120,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B42350 Hilden**

### Refresh your English B1.2

Elke Littmann

Lehrmaterial: Easy English B1.2  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520823-9) ab unit 8

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.



12 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Beginn: 2. September 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 24 UStd.; 66,- €

**B42352 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.

12 x donnerstags, 19.15 - 20.45 Uhr  
 Beginn: 5. September 2024  
 Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum, Raum  
 1.14, Am Holterhöfchen 24a, Hilden  
 24 UStd.; 66,- €

**B42528 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.

12 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr  
 Beginn: 2. September 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7  
 24 UStd.; 120,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B42353 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.

12 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr  
 Beginn: 4. September 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 24 UStd.; 66,- €

**B42630 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.

12 x dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr  
 Beginn: 3. September 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 24 UStd.; 66,- €

**B42354 Hilden**

## 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!

12 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
 Beginn: 3. September 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 24 UStd.; 66,- €

**B42650 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 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 discussions on and off based on current news stories, travel reports,



short stories, song lyrics and other short texts.

12 x dienstags, 9.50 - 11.20 Uhr  
Beginn: 3. September 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7  
24 UStd.; 120,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B42681 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 12 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.

12 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 2. September 2024  
online-Angebot;  
24 UStd.; 180,- € (Erhöhte Gebühr wegen Mini-Gruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**B42682**

### Business English Fundamentals B2 ONLINE

Jacqui Orr

In this Business English course I look forward to discussing various interesting topics with participants followed by practical application. The course is aimed at those with an English skills level of B2 plus. For those who do not qualify for B2 plus I offer an intermediate Business English course, please check with VHS Hilden Haan for further information. I look forward to meeting you in our virtual classroom.

What is Business English?

Business English is used in professional settings to facilitate effective communication in the business world. Lessons include:

Vocabulary, phrases, and idioms  
Grammar and Syntax  
Writing Skills  
Speaking Skills

Reading Comprehension  
Listening Comprehension

Topics for the B2 plus 15 lesson course:

Why Business English? Course overview

Basic English Grammar  
Globalisation  
Start Ups  
Effective Meetings  
Meeting Mishaps  
Presentations  
African Potential  
Networking - Bagel or Croissant  
Business Idioms  
Concerns at Open AI  
Conflict Resolution  
Burnout  
Dress Code  
Final Project - Group Presentation

This sequence aims to gradually build language skills and business knowledge while allowing for practical application through the final group presentation project. The order may be adjusted based on the specific needs and preferences of participants

12 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 11. September 2024  
online-Angebot;  
24 UStd.; 180,- € (Erhöhte Gebühr wegen Mini-Gruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**B42683**

### Business English for Job Interviews ONLINE 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 ses-



sions 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, 30. Dezember 1899, 10.00 - 13.00 Uhr  
online-Angebot;  
4 UStd.; 30,- € (Erhöhte Gebühr wegen Mini-Gruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**B42686**

## Business English for Meetings and Presentations ONLINE

### für Teilnehmende mit B1+ Kenntnissen

Jacqui Orr

<https://www.youtube.com/watch?v=t27-tWqFaws>

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, 30. Dezember 1899, 10.00 - 13.00 Uhr  
online-Angebot;  
4 UStd.; 30,- € (Erhöhte Gebühr wegen Mini-Gruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**B42691**

## Business English for Negotiations ONLINE 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, 30. Dezember 1899, 10.00 - 13.00 Uhr  
online-Angebot;  
4 UStd.; 30,- € (Erhöhte Gebühr wegen Mini-Gruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**B42696**

## ENGLISCH - AKTIV ÄLTER WERDEN

### Englisch Refresher B1.1 in Hilden

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English B1.2

(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520823-9) ab unit 1

Das Lehrbuch wird um diverse (Sach-)Texte ergänzt.





Möchten Sie Ihre schon fortgeschrittenen Englischkenntnisse auffrischen? Wir treffen uns in netter Runde, um stressfrei unsere Englischkenntnisse zu pflegen und auszubauen. Viel Konversation und wenig Grammatik mit viel Vergnügen. Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen.

12 x dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr  
Beginn: 3. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
24 UStd.; 66,- €

**B42720 Hilden**

Irmgard Woitas-Ern invites you to haunted places in Ireland. True or false? This time, amongst other things, there will be a stone circle where time stands still, a disappearing lake and a ghost coach, a little girl in a deserted village, a ghost train, a dappled pony, and of course pictures from the Emerald Isle that will delight you or... send shivers down your spine.

Dienstag, 14. Januar 2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 UStd.; 9,- €

**B42999 Haan**

## Englisch für Senior\*innen - Refresher B1.2 in Haan

Ulrike Lamade-Golz

Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

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.

12 x mittwochs, 14.00 - 15.30 Uhr  
Beginn: 4. September 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
24 UStd.; 66,- €

**B42730 Haan**

## SPANISCH ZIELNIVEAU A1

### Spanisch für Anfänger 1. Semester/ A1.1



für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Perspectivas contigo A1  
(Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9)

Ziel dieses Kurses ist, mit viel Spaß und Erfolg in netter Runde Spanisch zu lernen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

12 x dienstags, 15.45 - 17.15 Uhr  
Beginn: 3. September 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
24 UStd.; 66,- €

**B43006 Haan**

## ENGLISCH MAL ANDERS

### Hidden roads and haunted places Dangerous Bogs & Cliffs



Bildvortrag für Teilnehmende mit B1-Kenntnissen und höher

Irmgard Woitas-Ern

Find out more about ghosts and haunted places in Ireland. Get off the beaten tracks and visit places, that tourists usually do not see: Castles, cottages, country roads, dangerous bogs and cliffs. Irmgard Woitas-Ern leads you through 90 enchanted Minutes of stories and pictures from the Emerald Isle.

Dienstag, 12. November 2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
2 UStd.; 9,- €

**B42998 Haan**

### Spanisch für Anfänger\*innen 2. Semester/ A1.1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Blanca Richter

Lehrmaterial: Perspectivas contigo  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-120933-9) ab unidad 4

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

12 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 4. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
24 UStd.; 66,- €

**B43007 Hilden**

### Hidden roads and haunted places A Magic Stone Circle



Bildvortrag für Teilnehmende mit B1-Kenntnissen und höher

Irmgard Woitas-Ern

### Spanisch für Anfänger\*innen 3. Semester/ A1.2



## für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A1  
ISBN 978-3-464-20488-7 ab unidad 7

Zusammen lernen wir weiter in einer freundlichen und motivierenden Lernumgebung, in der wir gemeinsam Fortschritte machen. ¡Bienvenidos!

12 x dienstags, 19.15 - 20.45 Uhr  
Beginn: 3. September 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
24 UStd.; 66,- €

**B43008 Haan**

## Spanisch 4. Semester/A1.1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sonia Urbina

Lehrmaterial: Caminos neu  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0) ab unidad 9

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!

12 x dienstags, 16.15 - 17.45 Uhr  
Beginn: 10. September 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1  
24 UStd.; 66,- €

**B43009 Haan**

## Spanisch 6. Semester/A2

Eva Bouscher-Keller

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

Wir wiederholen kurz das bereits Gelernte aus dem Vorsemester und setzen dann mit  
Unidad 1 von Perspectivas ¡Ya! A2 fort. ¡Bienvenidos!

12 x dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: 3. September 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5  
24 UStd.; 120,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B43100 Haan**

**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 4

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über Kenntnisse im Sprachniveau A1 verfügen.

12 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 2. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
24 UStd.; 66,- €

**B43102 Hilden**

## Spanisch A2 Adelante A2!

Josefa Mellado

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A2  
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20489-4) ab unidad 12

Für alle, die Spanisch auf dem Niveau A1 bereits beherrschen und die Sprache nun systematisch auf dem Niveau A2 weiter erlernen möchten!

12 x samstags, 11.00 - 12.30 Uhr  
Beginn: 7. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
24 UStd.; 120,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B43206 Hilden**

## Spanisch A2 Caminamos juntos hacia A2

Sonia Urbina

Lehrmaterial: Caminos neu A2  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4) ca. ab unidad 11

In netter Atmosphäre können Sie hier Ihre Spanischkenntnisse auf dem Niveau A2 ausbauen und aktiv anwenden.

12 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 10. September 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7  
24 UStd.; 66,- €

**B43210 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!

12 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr  
Beginn: 3. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
24 UStd.; 120,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B43250 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.

12 x dienstags, 18.15 - 19.45 Uhr  
Beginn: 3. September 2024  
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8  
24 UStd.; 120,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B43335 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.

12 x dienstags, 10.35 - 12.05 Uhr  
Beginn: 3. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
24 UStd.; 180,- € (Erhöhte Gebühr wegen Mini-Gruppen-  
Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende)  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**B43631 Hilden**

## ITALIENISCH ZIELNIVEAU A1

### Italienisch - 1. Semester / A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



Anna-Maria Altendorf

Lehrmaterial: Dieci A1 (Hueber-Verlag), ISBN: 978-3-19-005647-7

In diesem Kurs erwerben Sie Basiskenntnisse der italienischen Sprache, um sich mit italienischen Freunden oder im Urlaub verständigen zu können.

Der Unterricht in einer entspannten Lernatmosphäre bietet viele Gelegenheiten zum Sprechen.

11 x donnerstags, 12.30 - 14.00 Uhr  
Beginn: 5. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
22 UStd.; 61,- €

**B44100 Hilden**

### Italienisch ONLINE für Anfänger 1. Semester/A1.1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



Sonia Asuni

Lehrmaterial: Con Piacere Nuovo A1  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525201-1)

In diesem Online-Kurs Italienisch für Anfänger 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.

12 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 3. September 2024  
online-Angebot;  
24 UStd.; 120,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B44101**



## Italienisch für Anfänger\*innen 4. 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 5/6  
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!

12 x mittwochs, 10.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 4. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
24 UStd.; 120,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B44102 Hilden**

## Italienisch 4. Semester/A1.1 ONLINE für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sonia Asuni

Lehrmaterial: Con Piacere Nuovo A1  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525201-1) ab lezione 8  
Weiteres Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

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.

12 x montags, 19.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 9. September 2024  
online-Angebot;  
24 UStd.; 120,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B44103**

## Italienisch 7. Semester/A1.2 am Vormittag

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 1  
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-205438-9) ca. ab lezione 9/10

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!

12 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 2. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
24 UStd.; 66,- €

**B44105 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 Lektion 6/7  
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!

11 x donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr  
Beginn: 12. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
22 UStd.; 110,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B44202 Hilden**

### Italienisch A2 Gruppe 2

Anna-Maria Altendorf

Lehrmaterial: Con Piacere Nuovo A2  
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525206-6) ca. ab Lektion 6/7

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!



11 x donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr  
 Beginn: 12. September 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
 22 UStd.; 110,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B44203 Hilden**

Montag, 14. Oktober 2024 bis Donnerstag, 17. Oktober 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

**B45103 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 Lektion 4/5  
 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 gram-  
 matische Zusammenhänge kommen nicht zu kurz.

12 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Beginn: 5. September 2024  
 Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum, Raum  
 1.13, Am Holterhöfchen 24a, Hilden  
 24 UStd.; 120,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B44370 Hilden**

### Französisch 1. Semester A2

Ophélie Hahn

Lehrmaterial: Voyages neu A2 Kurs- und Übungsbuch mit Audios  
 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529422-6) ab leçon 1  
 Voyages neu A2 Französisch für Anfänger Trainingsbuch  
 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529425-7)

Sie wollten schon immer einmal Ihre rudimentären Französisch-  
 kenntnisse 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!

12 x montags, 12.00 - 13.30 Uhr  
 Beginn: 2. September 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 24 UStd.; 120,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B45104 Hilden**

## FRANZÖSISCH ZIELNIVEAU A1

### Französisch für Anfänger - Intensivwo- che in den Herbstferien für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



Clémentine Marcovici

Lehrmaterial: Voyages Neu A1 Kurs- und Übungsbuch (Klett-Verlag,  
 ISBN 978-3-12-529412-7)

Sie möchten von hier aus ohne Vorkenntnisse in Französisch in  
 den Herbstferien nach Frankreich fahren? Dann sind Sie hier genau  
 richtig. Vier Tage lang werden wir in die französische Sprache ein-  
 tauchen, dabei eine Tour durch verschiedene Regionen Frankreichs  
 machen und Ausflüge in die französische Kultur unternehmen. Nach  
 unseren ersten gemeinsamen Schritten auf der anderen Seite des  
 Rheins werden Sie hoffentlich Lust bekommen, das Land und die  
 Sprache unserer Nachbarn weiter zu erkunden.

Bei ausreichendem Interesse besteht die Möglichkeit, den Französi-  
 schkurs im Rahmen eines Reihenkurses fortzuführen.  
 Bon voyage!

## FRANZÖSISCH ZIELNIVEAU A2

### Französisch A2 am Vormittag

Ophélie Hahn

Lehrmaterial: On y va! A2  
 (Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-103351-4) ab leçon 9

Für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen bzw. abge-  
 schlossenen A1-Kursen.

Der Kurs konzentriert sich hauptsächlich auf die Entwicklung der  
 mündlichen Fertigkeiten.

Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen!





12 x freitags, 10.00 - 11.30 Uhr  
 Beginn: 6. September 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 24 UStd.; 120,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B45208 Hilden**

## FRANZÖSISCH ZIELNIVEAU B2

### Conversation française B2

#### in Haan

Chantal Plümacher

Conversation de „très bon“ niveau.

Adieu le „stress“ de tous les jours. La porte se ferme, nous sommes en France! Hourra!! Dans une ambiance joyeuse venez:

- Discuter (bien sûr qu'en Français) sur les événements français et mondiaux.
- Lire les articles de journaux.
- Réviser notre „belle“ grammaire.

A bientôt!

12 x dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr  
 Beginn: 3. September 2024  
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8  
 24 UStd.; 66,- €

**B45610 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.

12 x donnerstags, 10.30 - 12.00 Uhr  
 Beginn: 5. September 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 24 UStd.; 66,- €

**B45620 Hilden**

## NIEDERLÄNDISCH ZIELNIVEAU A1



### Sinterklaas is hier! - Der niederländische Nikolaustag in Hilden für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Tineke Brouwer

Der holländische Nikolaustag, der in den Niederlanden am 05. Dezember gefeiert wird, scheint für unsere Nachbarn sogar noch wichtiger zu sein als Weihnachten. Jedes Jahr besucht der Sinterklaas eine andere niederländische Stadt - diesmal macht er allerdings eine Ausnahme und begrüßt sogar die Hildener und Haaner mit ganz viel Freude und Zuversicht. Unsere Niederländischdozentin und Muttersprachlerin lädt dazu ein, die Geschichte des Nikolaustages sowie die für den Tag typischen Traditionen und Aktivitäten kennenzulernen. Im Rahmen der Veranstaltung erlernen Sie in gelassener vorweihnachtlicher Atmosphäre die ersten Wörter auf Niederländisch und probieren einige holländische Leckereien, die dieses besondere Fest vervollständigen.

Donnerstag, 5. Dezember 2024, 18.00 - 21.00 Uhr  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 4 UStd.; 35,- €

**B47000 Hilden**

### Niederländisch A1 ONLINE 2. Semester für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

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 mit geringen Vorkenntnissen. Die Dozentin lädt ein, den wichtigsten Wortschatz für einen Aufenthalt in den Niederlanden zu erwerben: über Familie, Tagesablauf sowie Freizeitaktivitäten erzählen und nach Informationen in einem Touristenbüro fragen. Sie benötigen PC/Laptop mit Kamera und Mikro, eine stabile Internetverbindung und das Lehrwerk Welkom! Ihre Dozentin freut sich auf Sie!

Die Veranstaltung findet über Zoom statt.

10 x freitags, 10.15 - 11.15 Uhr  
 Beginn: 6. September 2024  
 online-Angebot;  
 10 ZStd.; 68,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B47001**

### Niederländisch 3. Semester/A1.1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Gertie Thiesen

Lehrmaterial: „Goed idee!“ Niederländisch für Anfänger A1 ab Lektion 5  
 ISBN: 978-3-12-528606-1

Wenn Sie systematisch und längerfristig Niederländisch lernen wol-



len, 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.

12 x donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr  
Beginn: 5. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
24 UStd.; 66,- €

**B47002 Hilden**

## Niederländisch 3. Semester/A1.1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Gertie Thiesen

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. B47002

12 x donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr  
Beginn: 5. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
24 UStd.; 66,- €

**B47003 Hilden**

## 12 Provinzen der Niederlande - Holland mal anders

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Tineke Brouwer

Ein Wochenendausflug nach Den Haag oder ein Tagestrip nach Maastricht - immer wieder schön, aber doch nicht mehr überraschend. Haben Sie schon darüber nachgedacht, unser Nachbarland Holland aus einer anderen Perspektive kennenzulernen? Was hat eins der Lieblingsreiseziele der Deutschen sonst noch zu bieten? Tineke Brouwer beantwortet diese Frage im Rahmen einer abwechslungsreichen Veranstaltung, in der Sie in gelassener Stimmung Wissenswertes über eher unbekanntere Traditionen und Sehenswürdigkeiten aus allen 12 Provinzen der Niederlande erfahren werden. Auch das Kulinarische kommt nicht zu kurz!

Donnerstag, 16. Januar 2025, 18.00 - 21.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
4 UStd.; 35,- €

**B47004 Hilden**

## NIEDERLÄNDISCH KOMPAKTKURSE

## Niederländisch für die Reise Kompaktwoche Teil 2 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Tineke Brouwer

Lehrmaterial:

Leve de vakantie! Neu

Hueber-Verlag ISBN 978-3-19-037243-0

Teil 2 von „Leve de vakantie“ ist die logische Fortsetzung von Teil 1. Wir machen weiter da, wo wir aufgehört haben. Ab Lektion 4/5 werden wieder verschiedene Themen besprochen, die für einen Besuch in den Niederlanden nützlich sein können.

Mittwoch, 7. August 2024, 9.30 - 15.30 Uhr  
Donnerstag, 8. August 2024, 9.30 - 15.30 Uhr  
Freitag, 9. August 2024, 9.30 - 15.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
20 UStd.; 100,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B47005 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: 5. Januar 2025  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
12 UStd.; 33,- €

**B47019 Hilden**

## NIEDERLÄNDISCH ZIELNIVEAU A2

## Nederlands zonder boek A1/A2 für Teilnehmende mit mind. A1-Vorkenntnissen

Tineke Brouwer

Laat je verrassen! Iedere week op een andere manier bezig zijn met de Nederlandse taal.

Lezen, woordenschat uitbreiden, spelen, puzzelen en natuurlijk spreken.

Ideeën van de cursisten zijn van harte welkom.

12 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 3. September 2024  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
24 UStd.; 66,- €

**B47021 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 Türkeurlauber sind herzlich willkommen!

12 x dienstags, 17.00 - 18.30 Uhr  
Beginn: 3. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
20 UStd.; 100,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B47102 Hilden**

## SCHWEDISCH ZIELNIVEAU A1

### Schwedisch Intensivkurs für Anfänger vor Semesterbeginn für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



Petra Lyon

Lehrmaterial: Rivstart A1 und A2 (Klett-Verlag, ISBN: Textbuch 978-3-12-527964-3) ab Lektion 1; Zusätzliches Material wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt

Sprachkurs für Interessenten 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.

Freitag, 9. August 2024, 17.00 - 20.00 Uhr  
Samstag, 10. August 2024, 14.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag, 11. August 2024, 14.00 - 17.00 Uhr  
Freitag, 16. August 2024, 17.00 - 20.00 Uhr  
Samstag, 17. August 2024, 14.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag, 18. August 2024, 14.00 - 17.00 Uhr  
online-Angebot;  
24 UStd.; 100,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B47201**

### 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 3  
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.

10 x mittwochs, 17.00 - 18.30 Uhr  
Beginn: 18. September 2024  
online-Angebot;  
20 UStd.; 100,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B47204**

### Schwedisch 3. 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 6

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.

10 x mittwochs, 18.45 - 20.15 Uhr  
Beginn: 18. September 2024  
online-Angebot;  
20 UStd.; 100,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B47205**

## 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.



12 x donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr  
 Beginn: 5. September 2024  
 online-Angebot;  
 12 ZStd.; 104,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B47250**

Samstag, 9. November 2024 und Sonntag, 10. November 2024, jeweils 15.00 - 18.15 Uhr  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
 8 UStd.; 40,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B47300 Hilden**

## RUSSISCH ZIELNIVEAU A1

### Dänisch A1 ONLINE 2. Semester für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Walter Paulsen

Lehrmaterial: „Vi snakkes ved!“ aktuell A1+, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105379-6, ab Lektion 4  
 Velkommen til dansk kapitel 4! Hier wiederholen wir und vertiefen die Aussprache und Zahlen im Alltag mit vielen Zeitbegriffen und Uhrzeiten. Danach wird eingekauft und in die Zukunft geschaut, Kapitel 4-6. Dazu wieder Vieles über dänische Kultur und Mentalität.

Der Kurs findet als Videokonferenz über Zoom statt.

15 x mittwochs, 9.00 - 10.00 Uhr  
 Beginn: 4. September 2024  
 online-Angebot;  
 15 ZStd.; 104,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B47251**

## 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.

### 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. Gemeinsam lernen wir die kyrillische Schrift und die russische Kultur kennen.

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: 3. September 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 20 UStd.; 100,- € (14-tägig)  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B47500 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 ab Lektion 4)

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.



10 x dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr  
 Beginn: 3. September 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06  
 20 UStd.; 150,- € (14-tägig, erhöhte Gebühr wegen Mini-  
 Gruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende))  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**B47503 Hilden**

## JAPANISCH ZIELNIVEAU A1

### 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 - 19.30 Uhr  
 Beginn: 21. August 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
 6 UStd.; 30,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B47603 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 Gebärden-

sprache. Sie lernen nicht nur das Fingeralphabet zur grundlegenden Verständigung in der Gebärdenwelt kennen, sondern ebenso erste spannende Einblicke in eine Lebenswelt, die alles andere als „still“ ist!

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, 17. August 2024 und Sonntag, 18. August 2024,  
 jeweils 10.30 - 13.45 Uhr  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
 8 UStd.; 55,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B47800 Hilden**

### 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 Gebärdenwelt 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. Januar 2025 und Sonntag, 26. Januar 2025,  
 jeweils 10.30 - 13.45 Uhr  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
 8 UStd.; 55,- €  
 Kleingruppen-Angebot:  
 Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B47801 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 Gebärden.

Samstag, 21. September 2024 und Sonntag, 22. September 2024, jeweils 10.30 - 13.45 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
8 UStd.; 55,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B47814 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, 08.09.2024 , 28.09.2024 , 10.11.2024 , 07.12.2024 ,  
12.01.2025  
jeweils 10.30 - 13.45 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01  
20 UStd.; 128,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B47816 Hilden**

## Deutsche Gebärdensprache Sommer- Workshop

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Oliver Leder-Tietz

KURSBESCHREIBUNG?

Montag, 05.08.2024,  
Dienstag, 06.08.2024,  
Mittwoch, 07.08.2024,  
jeweils 10.15 - 14.15 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
15 UStd.; 91,- €  
Kleingruppen-Angebot:  
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B47817 Hilden**



## GRIECHISCH ZIELNIVEAU A1

### Griechisch 2. 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 6

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: 27. August 2024

Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,

Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03

20 UStd.; 100,- € (14-tägig)

Kleingruppen-Angebot:

Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B47900 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 6

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: 27. August 2024

Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,

Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03

20 UStd.; 150,- € (14-tägig, erhöhte Gebühr wegen Mini-

Gruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende)

Kleingruppen-Angebot:

Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

**B47920 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**

**B50001 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 haben deshalb im Herbst 2022 erstmals 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 ist in Planung!

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.

Die Dozentin ist Gedächtnis- und Kommunikationstrainerin und Cheftrainerin des Roland Geisselhart Team NRW

Weitere Informationen unter Nr. B55107 auf [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de).

Samstag, 07. Dezember 2024 , 9.30 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
8 UStd.; 87,- €

**B55107 Hilden**

## GEDÄCHTNISTRaining MOTIVATION

### VHS-Intensiv: Kopf oder Zettel Locker mit leicht erlernbaren Techniken und Methoden das Gedächtnis trainieren

Monika Scherbaum

Die nahezu ständige Präsenz das Arbeiten mit digitalen Medien sind für unser Gehirn nicht förderlich. Die Merkfähigkeit lässt nach und Konzentrationsschwächen setzen - kaum merkbar - ein. Waren gestern Telefonnummern und Informationen noch im Gedächtnis vorhanden, erleben Sie immer häufiger, dass diese nicht mehr abrufbar sind.

In diesem Seminar lernen Sie schnell und systematisch, Ihre Gedächtnisleistung zu steigern. Die vermittelten Kenntnisse und Anwendungen der Techniken werden praxisnah vermittelt.

Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin und Cheftrainerin des Roland Geisselhart Team NRW

Weitere Informationen unter Nr. B55109 auf [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de).

Samstag, 23. November 2024, 9.30 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
8 UStd.; 87,- €

**B55109 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.

Montag, 4.11. und Dienstag 5.11.2024, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 4. November 2024  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche  
8 UStd.; 90,- €

**B55110 Hilden**





## STIMMTRAINING

### 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 präseanter 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.

Mittwoch, 30. Oktober 2024, 18.30 - 21.30 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
4 UStd.; 45,- €

**B55112 Hilden**

### JungeVHS - Locker und rhetorisch gewandt auftreten

#### Rhetorik Coaching für junge Leute von 15 bis 21 Jahren

Monika Scherbaum

Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit sind keine natürlichen Begabungen. Die Beherrschung von rhetorischen Kenntnissen ist hilfreich bei Prüfungen, Vorträgen, Diskussionen und mündlichen Beiträgen. Aber auch und gerade bei mündlichen Prüfungen - wie beim Abitur - ist ein überzeugender und souveräner Auftritt sehr bedeutsam. Ein gekonnter Auftritt in schulischen und beruflichen Bereichen stärkt das Selbstbewusstsein in die eigenen Fähigkeiten, bewirkt Anerkennung und verleiht Selbstsicherheit.

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

Weitere Informationen finden Sie unter der Kursnummer B51115 auf [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de)

Samstag, 16. November 2024, 9.30 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
8 UStd.; 75,- €

**B55115 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

Die Dozentin ist IHK zertifizierte Business- und Knigge-Trainerin sowie Mitglied des Vorstandes der Deutschen Knigge Gesellschaft e.V.

Dieses Seminar kann z.B. von Schulen oder Gruppen individuell gebucht werden. Fragen Sie uns!,  
8 UStd.; 67,- €

**B55116 Hilden**

### VHS-Intensiv: Wortschatztraining

Christoph Dahms

Grundlegend für erfolgreiche Reden und Vorträge, treffende Formulierungen, Schlagfertigkeit und spontanes überzeugendes Sprechen ist ein großer aktiver Wortschatz. Die Fähigkeit geschickt mit Sprache umzugehen, ist eine der zentralen Begabungen der Menschen. Durch den gekonnten Einsatz der Sprache in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen zeigen sich Überzeugungskraft, Entschlossenheit und Durchsetzungsvermögen.

In diesem Seminar erweitern die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihren aktiven Wortschatz in zahlreichen Trainingseinheiten. Sie können sich besser, präziser und schneller ausdrücken, um durch Redegewandtheit zu beeindrucken und eigene Ziele effizienter zu vertreten. Zudem erhalten sie Hinweise, wie Sie die Seminarinhalte nach der Veranstaltung weiter trainieren können.

Details finden Sie unter KNr.B55120 auf [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de)  
Wenn gewünscht, können die Teilnehmenden zum Preis von 14 € ein zum Thema passendes Trainingsbuch im Seminar erwerben.

Mittwoch, 4. Dezember 2024, 17.30 - 21.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
5 UStd.; 55,- €

**B55120 Hilden**



## TASTSCHREIBEN

### 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 eingepägt. Dabei werden Sprache und Musik harmonisch miteinander verbunden, mit den Bildern des abstrakten Lehrstoffes verknüpft und vor dem geistigen Auge visualisiert. Dieser Vorgang wird als „Lernen mit Assoziationen“ bezeichnet. Lernen Sie das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand! Sie werden begeistert sein! Teilnehmeralter von 8 - 88 Jahren - speziell für Jugendliche ist aber Kurs B55205 gedacht!!

Samstag, 31.08.2024 , 07.09.2024, jeweils 16.00 - 18.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
55,- € (incl. 20,- € für Lehrmaterial)  
ermäßigte Gebühr für Schüler/Studenten: € 45,-

**B55203 Hilden**

### JungeVHS - Tastschreiben am PC - kompakt für Jugendliche

Brigitte Weck

Kursbeschreibung siehe B55203

Die Gebühr ist bereits ermäßigt und beinhaltet die Schulungshefte.

Samstag, 02.11.2024 , 09.11.2024  
jeweils 16.00 - 18.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
45,- € (incl. 20,- € für Lehrmaterial)

**B55205 Hilden**

## FINANZBUCHFÜHRUNG

### Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (Xpert Business)

Die Ausbildung umfasst die Module Finanzbuchhaltung 1-3 sowie die jeweiligen Prüfungen dazu und wird vermutlich im Jahre 2025 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 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 startet vermutlich erst 2025. Weitere Informationen wird es daher leider frühestens zum ersten Semester 2025 geben., 18.00 - 21.00 Uhr  
995,- €

**B55300 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.

Weitere Informationen unter Nr. B55408 auf [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de).

Mittwoch, 9. Oktober 2024, 19.00 - 20.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03  
2 UStd.; gebührenfrei

**B55408 Hilden**

### Ich mache mich selbständig - aber wie? In Kooperation mit dem STARTERCENTER NRW beim Kreis Mettmann

Lars Brede

Sie möchten sich selbständig machen und sich vor einer Existenzgründung einen ersten Überblick über die nötigen Schritte verschaffen?

In dieser Veranstaltung geht es um wichtige Fragen auf dem Weg in die Selbständigkeit: Was muss ich bedenken, bevor ich mich selbständig mache?

Welche Faktoren spielen eine wichtige Rolle? Wo finde ich Unterstützung?

Und: Welche Schritte sollten in welcher Reihenfolge gegangen werden - außer der Teilnahme an diesem Informationsabend natürlich!

Nach dem Vortrag beantwortet der Referent gerne Ihre persönlichen Fragen zum Thema.

Dienstag, 19. November 2024, 18.00 - 20.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden  
2 ZStd.; gebührenfrei  
Anmeldung erforderlich

**B55501 Hilden**



## EDV-BERATUNG

Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie ein EDV-Seminar besuchen. Machen Sie deshalb das Beste daraus. Nutzen Sie die Möglichkeit unserer kostenlosen, unverbindlichen und persönlichen Beratung.

Wir beraten und informieren Sie gerne bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse, geben Ihnen Informationen zu Kursinhalten und Zielen, mit einem auf Ihre Wünsche abgestimmten Vorschlag zur Kursplanung.

Gerne helfen wir Ihnen auch in der Beratungszeit bei der Lösung kleinerer EDV-Probleme, denn manche Fragestellungen lassen sich ja mit einem Klick an der richtigen Stelle schnell lösen. Bei komplexeren Fragen bekommen Sie ebenfalls Hinweise, wie sich Ihr Problem lösen lässt.

Anmeldung nicht erforderlich - Telefonische Beratung unter 02103 - 500553 (B58001 Hilden) bzw. 02129 - 941030 (B58002 Haan). Eine Online-Beratung über z.B. vhs.cloud ist nach Absprache ebenfalls möglich.

### EDV-Beratung live

#### Wie finde ich den richtigen Computerkurs?

Manfred Brandt

Montag, 26.08.2024 , 02.09.2024 , 09.09.2024  
jeweils 15.00 - 18.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
gebührenfrei

**B58001 Hilden**

Mittwoch, 28.08.2024 , 04.09.2024  
jeweils 15.00 - 18.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
gebührenfrei

**B58002 Haan**

### Windows 10 und Microsoft Office (2016 ff.) 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!

Samstag, 9. November 2024 und Sonntag, 10. November  
2024, jeweils 10.00 - 16.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
16 UStd.; 89,- €

**B58104 Haan**

### Windows 10 und Office-Paket (2016 ff.) 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. 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: 4. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
18 UStd.; 98,- €

**B58105 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: 4. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
24 UStd.; 125,- €

**B58106 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 ff.) (Praktische Tastenbefehle, Tabulatoren und Einzüge, Textbausteine und Vorlagen, Kopf- und Fußzeilen usw.) und die Tabellenkalkulation mit Excel (2016 ff.) (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, 26. Oktober 2024 und Sonntag, 27. Oktober 2024,  
jeweils 9.30 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
16 UStd.; 89,- €

**B58107 Hilden**

## SCHNELL UND KOMPAKT

### Intensiv-Seminar I - Word und Excel

Gabriele Schramm

Dieses Kompakt-Seminar richtet sich an Teilnehmer, die eine kompakte, praxisnahe Einführung suchen. An nur zwei Tagen lernen Sie das Wichtigste, um Ihren PC mit der üblichen Büro- Standard-Software sicher nutzen zu können. Im Vordergrund steht das Microsoft Office-Paket 2016. Sie sollten daher schon über Vorkenntnisse im Umgang mit Windows 10 verfügen.

Behandelt werden die Bereiche:

- Word (u.a. Schreiben, Formatieren und Korrigieren von Texten, Einfügen von Grafiken, Kopf- und Fußzeilen, Schnellbausteine, Rechtschreibprüfung nutzen, Speichern und Drucken von Dokumenten)
- Excel (u.a. Grundaufbau von Tabellen und Listen, Formatierungen, Arbeiten mit Tabellen und Listen, einfache Berechnungen mit Formeln und Funktionen)

Samstag, 14. September 2024 und Sonntag, 15. September 2024,  
jeweils 9.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
16 UStd.; 89,- €

**B58151 Hilden**

### Intensiv-Seminar II - Word, Excel, Power-Point 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 nutzen)
- Excel (u.a. Bildschirmansichten und Druckeinrichtung sowie Datenfilter, Diagrammerstellung)
- Powerpoint (u.a. Erstellen einer einfachen Präsentation mit Übergängen und Animationen, Einbinden von Diagrammen sowie speziellen Effekten)
- Outlook (u.a. Senden und Empfangen von E-Mails, Mitversenden und Lösen von Dateien als E-Mail-Anhänge, E-Mail-Sonderfunktionen)

Samstag, 28. September 2024 und Sonntag, 29. September 2024,  
jeweils 9.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
16 UStd.; 89,- €

**B58152 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 B58106 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: 30. Oktober 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
24 UStd.; 125,- €

**B58203 Hilden**





## Windows 10 und Office-Paket (2016 ff.)

### 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. B58105) 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: 6. November 2024  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
 18 UStd.; 98,- €

**B58204 Hilden**

## VHS-Intensiv:

### Kompaktseminar Word (2016 ff.)

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.

Weitere Details finden Sie unter der Kursnummer B58205 auf [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de)

Samstag, 23. November 2024 und Sonntag, 24. November 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

**B58205 Haan**

## VHS-Intensiv:

### Kompaktseminar Excel (2016 ff.)

Michael Adams

In diesem Seminar lernen Sie das Tabellenkalkulationsprogramm Excel im Detail kennen. Vorkenntnisse im Umfang der Grundlagenkurse B58100 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, 9. November 2024 und Sonntag, 10. November 2024, jeweils 9.30 - 16.00 Uhr  
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
 16 UStd.; 96,- €  
 Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

**B58206 Hilden**

## VHS-Intensiv:

### Formeln und Funktionen mit Excel (2016 ff.)

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, 7. Dezember 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

**B58207 Hilden**

## VHS-Intensiv:

### Pivot-Tabellen mit Excel (2016 ff.)

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, 8. Dezember 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

**B58208 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.

Samstag, 16. November 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

**B58215 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.

Details zur zu den Inhalten und Buchung als Bildungsurlaub finden Sie unter der Kursnummer B58220 auf [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de)

Montag, 7. Oktober 2024 bis Freitag, 11., Oktober 2024,  
jeweils 8.30 - 15.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
40 UStd.; 210,- € incl. Lehrmaterial.

**B58220 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.

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.

Details zur zu den Inhalten und Buchung als Bildungsurlaub finden Sie unter der Kursnummer B58220 auf [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de)

## 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: 12. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
12 UStd.; 65,- €

**B58250 Hilden**



## HILFE FÜR DEN 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.

Weitere Informationen unter Nr. B58260 auf [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de)

Sonntag, 17. November 2024, 10.00 - 16.30 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
8 UStd.; 49,- €

**B58260 Haan**

## JUNGE VHS EDV FÜR KINDER & 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, sachgemäßer Umgang mit einem Computer
- das Betriebssystem Windows 10 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 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, 2. November 2024 und Sonntag, 3. November 2024, jeweils 10.00 - 15.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
12 UStd.; 49,- €

**B58311 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 kleinen Snack für die Mittagspause nicht vergessen! Der Kurs richtet sich an Kinder ab der 5. Klasse.

Samstag, 11. Januar 2025 und Sonntag, 12. Januar 2025, jeweils 10.00 - 15.00 Uhr  
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2  
12 UStd.; 49,- €

**B58314 Haan**

### Gefahren in der „globalen Welt“ - Wie sicher ist das Internet?

#### Ein Abend mit vielen praktischen Live-Demonstrationen

Joachim Pütz

Im Zeitalter von E-Mails, Sozialen Netzwerken und Smartphone-Messaging-Systemen haben Betrugsnetze 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.

Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter der Kursnummer B58402 auf [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de)

Donnerstag, 10. Oktober 2024, 18.30 - 21.45 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
4 UStd.; 21,50 €

**B58402 Hilden**



## SMARTPHONES & TABLETS

### 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: 25. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
9 UStd.; 49,- €

**B58411 Hilden**

### iPad für Einsteiger

#### Ein Computer mit vielen Möglichkeiten... nicht nur für die Generation 60+

Manfred Brandt

Das iPad von Apple lässt sich bequem per Bildschirm bedienen und ersetzt heute in vielen Bereichen den PC. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die einen Überblick über die Bedienung des Geräts bekommen möchten. Dabei behandeln wir die Einrichtung des iPad, die Verbindung mit WLAN ebenso wie das Kontrollzentrum oder die Bedienung von Standard-Apps. Außerdem geht es um das Einrichten von Mail-, Kontakt- und Kalenderaccounts, das Installieren von nützlichen Apps aus dem Apple-Store und das Anlegen und Benutzen einer Apple-ID

Bitte bringen Sie Ihr iPad unbedingt zu diesem Kurs mit, die VHS stellt keine Geräte zur Verfügung!

Achtung! Dieser Kurs richtet sich NICHT an Nutzer anderer Tablet-Computer!

3 x donnerstags, 10.00 - 12.15 Uhr  
Beginn: 5. September 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
9 UStd.; 49,- €

**B58412 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 B58411 oder B58412 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: 30. Oktober 2024  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
9 UStd.; 49,- €

**B58413 Hilden**

### 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.

Eine ausführliche Beschreibung und die Teilnahmevoraussetzungen finden Sie unter Kursnummer B58422 auf [www.vhs-hilden-han.de](http://www.vhs-hilden-han.de)

Samstag, 23. November 2024, 9.00 - 16.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,  
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13  
9 UStd.; 49,- €

**B58422 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 Tastaturgehäuse eingebaut.

Weitere Informationen finden Sie unter Kurs-Nr. 58510 auf [www.vhs-hilden-haan.de](http://www.vhs-hilden-haan.de)

Samstag, 16. November 2024 und Sonntag, 17. November 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

**B58510 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?

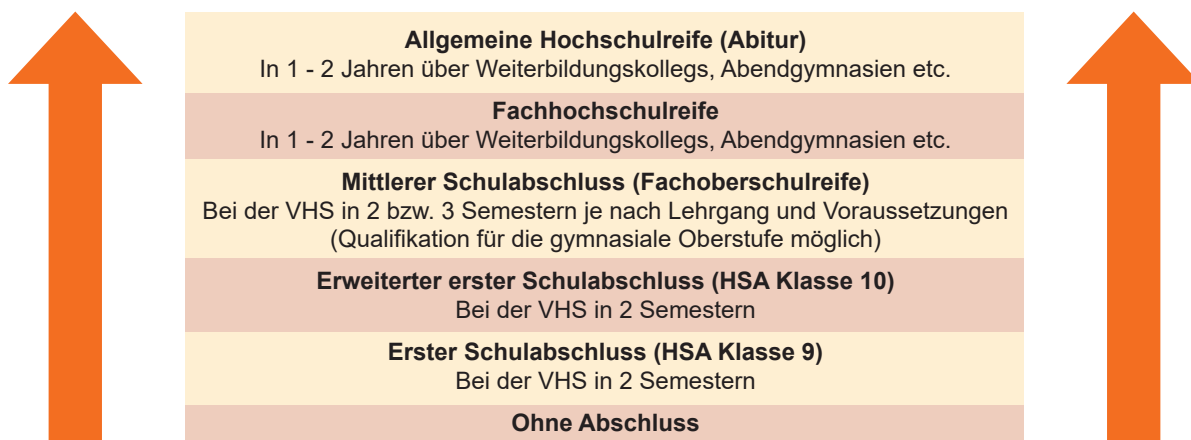
Aufgrund der Fülle der Möglichkeiten zum Erwerb eines Schulabschlusses ist eine **persönliche Beratung** zwingend erforderlich. Einen Termin vereinbaren Sie bitte unter 02103 - 967 56 12 bzw. -11.

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

**B601 - Hilden**

## SCHULABSCHLUSS-LEHRGÄNGE KLASSE 9, 10 & FOR

### Erster Schulabschluss (HSA Klasse 9) Einjähriger staatlicher Lehrgang, 1. Semester

Teilnehmer ohne Schulabschluss können in **zwei Semestern** den Hauptschulabschluss erreichen.

Mo. – Fr., ca. 8.00 Uhr – 13.30 Uhr  
Beginn des 2. Halbjahres am 26.8.2024  
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

**B612 - Hilden**

### Mittlerer Schulabschluss, Einjähriger staatlicher Lehrgang, 1. Semester

Teilnehmer mit Hauptschulabschluss Klasse 9 oder Klasse 10 können in **zwei Semestern** den mittleren Schulabschluss (Realschulabschluss) erreichen. Der Erwerb der Qualifikation für den Besuch der gymnasialen Oberstufe ist möglich.

Mo. – Do., ca. 14.30 Uhr – 18.30 Uhr  
Beginn des 2. Halbjahres am 26.8.2024  
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

**B608 - Hilden**

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

### Mittlerer Schulabschluss

#### 18-monatiger staatlicher Lehrgang, 1. bzw. 3. 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 (eESA) 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 26.8.2024  
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

**B611.1 - Hilden**

Mo. – Fr., ca. 8.00 Uhr – 13.30 Uhr  
Beginn des 2. Halbjahres am 26.8.2024  
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

**B611.3 - 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)

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen

