

Ein erster Überblick



IHRE VHS

Vorwort	3
Öffnungszeiten und wichtige Termine	6
Mitarbeiter/-innen der VHS	7



FACHBEREICH 1 WELTANSICHTEN

Europa	9
Geschichte	10
Politik und Zeitgeschehen	12
Wissenschaft, Natur, Umwelt, Mensch, Familie und Gesellschaft	16
Stadtführungen	19
Finanzen und mehr	23



FACHBEREICH 2 KUNSTVOLL

Kultur und Kul-Touren	29
Literatur und mehr	30
Kunst und Kreativität	30
Musik	38



FACHBEREICH 3 GESUNDES LEBEN

Ernährung und Kochen	41
Entspannung und Konzentration	48
Bewegung	54
Tanzen und mehr	57



FACHBEREICH 4 VERSTÄNDIGUNG

Deutsch	60
Fremdsprachen	64



FACHBEREICH 5 WEITERKOMMEN

Firmenschulungen	80
Berufliche Weiterbildung	82
EDV	87

über unsere Inhalte

Schulabschlüsse 93

FACHBEREICH 6 ZWEITE CHANCE



Berufliche Qualifizierung 93

FACHBEREICH 7 WIEDEREINSTIEG



Alle Angebote 96

FACHBEREICH 8 JUNGE VHS



Alle Angebote 98

FACHBEREICH 9 AKTIV ÄLTER WERDEN



Alle Angebote 100

FACHBEREICH 10 FRAUEN & MÄNNER



Unterrichtsstätten 102

AUF EINEN BLICK

Regelungen für Anmeldung
und Teilnahme 104

Datenschutz 106

Leitbild der VHS 107

Mitwirkung & Impressum 108





FACHBEREICH 1

Politik und Europa
Familie und Gesellschaft
Umwelt und Natur

Ihr Ansprechpartner:

Martin Kurth

Telefon: 02103-50 05 33

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

VHS-Haus „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.09

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



VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs Weltansichten ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.



Im Oktober 2023 kamen 47 Staats- und Regierungschefs zum dritten Treffen der neuen Europäischen Politischen Gemeinschaft (EPG) in der Alhambra, der maurischen Festung Granadas, zusammen, um im Dialog die Sicherheit, Stabilität und den Wohlstand auf dem europäischen Kontinent zu stärken.

„Alhambra“, Wolfgang Niederhagen, Haan 2006
Edition 2024/25 – Ein Herz für Europa

EUROPA PARTNERLAND 2025: ÖSTERREICH

Haaner Rathausgespräche zu Europa Österreich im Jubiläumsjahr 2025 (Hybrid-Veranstaltung)

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

Gerald Sonnleitner

Am 26. Oktober 2025 feiert die Republik Österreich den Nationalfeiertag zum sechzigsten Mal. Dieser Feiertag basiert auf einem Beschluss des Nationalrats vom 26. Oktober 1955, der die „immerwährende Neutralität“ Österreichs nach dem 2. Weltkrieg verfassungsrechtlich manifestierte. Was bedeutet diese Neutralität heute - in der Welt, in Europa, national?

Gerald Sonnleitner ist Präsident der Österreichischen Gesellschaft e.V. Düsseldorf und Gründer des Netzwerks Österreich NRW. Die Veranstaltung findet im Hybrid-Format statt. Weitere Infos hierzu finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

Montag, 24.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Rathaus, Kaiserstraße 85, Haan, Ratssaal
2 UStd.; gebührenfrei

C10002 Haan



Wir kochen ein Menü aus der österreichischen Küche

Kochabend in Zusammenarbeit mit der Europa-Union Haan

Peter Kannemann / Steffen Borth

Passend zum Partnerland 2025 „Österreich“ kochen wir ein leckeres Menü aus der österreichischen Küche. Lassen Sie sich überraschen! Die anfallenden Kosten werden auf die Teilnehmer umgelegt.

Freitag, 23. Mai 2025, 17.00 - 22.00 Uhr
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan
Zufahrt über Wiesengrundstraße
5 ZStd.; gebührenfrei

C10008 Haan

Europa blickt (und hört) in die Sterne Tagesexkursion in Kooperation mit der Europa-Union Haan



Martin Kurth

In Deutschland gibt es wichtige Standorte der „Europäischen Weltraumorganisation ESA“. So befinden sich in Darmstadt zum Beispiel das „Europäische Satellitenkontrollzentrum ESOC“ sowie die „Europäische Organisation für die Nutzung meteorologischer Satelliten EUMETSAT“. Astronautinnen und Astronauten hingegen trainieren im „Europäischen Astronautenzentrum EAC“ bei Köln für künftige Missionen. Dieses ist Teil des „Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt“ - unseres ersten Ziels an diesem Tag. Im Anschluss besuchen wir das Radioteleskop Effelsberg. Dieses ist mit 100 Metern eines der weltweit größten vollbeweglichen Teleskope, das erst kürzlich an e-EVN angeschlossen wurde, Europas größtem Netzwerk interferometrischer Radioteleskope. Durch den Neuzugang konnte das europäische Netzwerk Fläche und Empfindlichkeit verdoppeln. Achtung: Das Gelände des DLR ist sehr weitläufig und die Strecke der Führung muss zu Fuß zurückgelegt werden. Die längste Strecke liegt bei gut 2,5 Kilometern. Es bestehen während der Führung keine Sitzgelegenheiten. Die Kleidung ist den Witterungsverhältnissen anzupassen.

Weitere Infos und Details finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

Freitag, 23. Mai 2025, 8.30 - 19.00 Uhr
Treffpunkt: siehe Ausschreibungstext auf www.vhs-hilden-haan.de
9,5 ZStd.; 53,- €

C10009 Studienfahrt



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 miteinander.

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.

donnerstags, 06.02., 06.03., 03.04., 05.06., 03.07. 2025,
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
10 UStd.; gebührenfrei

C10011 Haan

62 Jahre Élysée-Vertrag

Der deutsch-französische Motor für Europa

Walter Lehming



Gerne wird dem deutsch-französischen Verhältnis eine besondere Rolle für die Entwicklung des europäischen Einigungsprozesses nachgesagt. Welche Tandems seit Charles de Gaulle und Konrad Adenauer diese Rolle tatsächlich ausgefüllt haben, wollen wir in diesem Vortrag anlässlich des Jahrestages der Unterzeichnung des Élysée-Vertrags am 22. Januar 1963 nachgehen.

Mittwoch, 22. Januar 2025, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
1,5 ZStd.; gebührenfrei

C10012 Hilden

Beachten Sie auch unsere landessprachlichen Veranstaltungen im Fachbereich „Verständigung“:

Kiss me, I'm Irish! – St. Patrick's Day 2025 in Hilden

Montag, 17. März 2025, 18.00 - 20.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2,5 ZStd.; 39,- €

C10012 Hilden

Königsdag 2.0 - Feiern Sie mit uns (nochmal) den Königstag!

Samstag, 26. April 2025, 10.30 - 14.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
4 ZStd.; 39,- €

C47000 Hilden

GESCHICHTE

Gedenkonzert zur Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz in Kooperation mit der Musikschule Haan

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

Karten ausschließlich unter www.neanderticket.de

Sonntag, 26. Januar 2025, 17.00 - 18.15 Uhr
Forum Dieker Carré, Dieker Straße 69, Haan
2 ZStd.; gebührenfrei

C11003 Haan

Erlebt! Frauengeschichtliche Arbeitsgruppe

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

Willkommen sind alle Frauen, ob 50plus oder jünger, ob aus Haan, Hilden oder von weiter zugezogen. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

Donnerstag, 30.01., 20.02., 20.03., 15.05., 26.06.2025
jeweils 10.30 - 12.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
10 UStd.; 12,- €

C11009 Hilden



Exkursion in die historische Stadthalle Wuppertal



Ute Trenz

Erlebte Geschichten: Führungen durch die Historische Stadthalle sind immer ein Erlebnis, wenn man mit Muße durch alle Säle wandern, die über 100-jährige Geschichte des Wilhelminischen Prachtbaus vor Ort erfahren und auch Winkel entdecken kann, die Besucher*innen sonst eher verborgen bleiben.

Selbstanreise; Treffpunkt: 10:45 Uhr: Pforte, hinter dem Eingang des linken Turmes (schwere Eisentür) der Historischen Stadthalle, Johannisberg 40, 42103 Wuppertal

Dienstag, 18. Februar 2025, 11.00 - 12.30 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
1,5 ZStd.; 14,- €

C11013 Studienfahrt

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, 05.03.2025, 18.30 - 20.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
2 ZStd.; 7,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

C11017 Haan

Kinderverschickungen in der Bundesrepublik



Detlef Lichtrauter

Zwischen 1950 und 1990 wurden mehr als zehn Millionen Kinder in der Bundesrepublik Deutschland auf sogenannte Erholungskuren verschickt. Statt gesund, kehrten viele traumatisiert zurück. Esszwang und Toilettenverbot gehörten zum Alltag vieler Kinder, aber auch körperliche Strafen, Demütigungen, Erniedrigungen, Medikamentenmissbrauch und sexualisierte Gewalt - sogar Todesfälle sind dokumentiert. Viele leiden noch heute unter den Folgen der erlittenen Traumata.

Detlef Lichtrauter, 1. Vorsitzender des Vereins „Aufarbeitung Kinderverschickungen NRW e.V.“ referiert über die Geschichte der Kinderverschickungen und den aktuellen Stand der Aufarbeitung im Bund und in NRW.

Donnerstag, 13. März 2025, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
1,5 ZStd.; 9,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

C11020 Haan

In den Fußstapfen deiner Ahnen Verbindungen, die uns prägen?



Nina Köhler

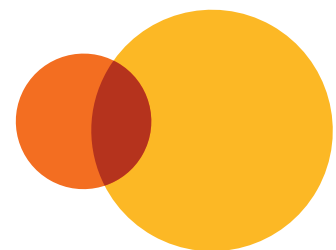
Urgroßväter, die in den Krieg zogen, Großmütter, die Flucht und Vertreibung erlebten, verlorene Kinder und Männer, Verdrängung.... Das ist über 70 Jahre her! Doch ist es vergessen? Ist es möglich, dass Ereignisse aus zwei oder gar drei Generationen Auswirkungen auf uns und unsere Nachkommen haben? Ja! Tiefgreifende Familienschicksale können das Leben von Kinder- und Enkelgenerationen beeinflussen. Wenn einschneidende Ereignisse wie Enteignung, Kriegserlebnisse, Flucht oder zerrissene Familien nachwirken, zeigen sich unbewusst die Auswirkungen im Hier und Jetzt. Eine Mischung aus Analyse und Würdigung der Familienbiografie kann neue Blickwinkel eröffnen. Die Kräfte, die im eigenen Familiensystem stecken, werden ans Tageslicht gebracht und aktiviert.

Anhand eines Beispielgenogramms trägt Nina Köhler, familienbiografischer Coachin, Zusammenhänge vor und bezieht Ihre Fragen und Anmerkungen aktiv in diesen Vortrag mit ein.

Samstag, 22. März 2025, 11.00 - 13.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2,5 ZStd.; 12,- €

C11023 Hilden

**Programm und
Online-Anmeldung
www.vhs-hilden-haan.de**





Die Geschichte der Reisebürosonderzüge (Touropa, Hummel, Scharnow und TUI mit dem TUI-FerienExpress)



Armin Gärtner

In den 50er und 60er Jahren fuhren viele Urlauber mit dem TOUROPA-Fernexpress oder mit Reisebürosonderzügen der anderen Veranstalter in den Urlaub. Sie wurden dabei von Mitarbeitern der Sonderzug-Betriebsgesellschaft (SBG) betreut. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Entwicklung und die eisenbahngeschichtlichen Aspekte des Turnusverkehrs mit Liegewagen der Reiseveranstalter Hummel, Touropa, Dr. Degener, Scharnow, TUI u. a. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

Mittwoch, 02.04.2025, 18.30 - 20.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
2 ZStd.; 7,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl
dennoch bitte anmelden!)

C11026 Hilden

Exkursion und Führung durch das Schloss Benrath



Britta Masuch

Bei einer exklusiven Führung erhalten wir eine Einführung zur Geschichte des Schlosses und zum Kurfürstenpaar, begleitet von Erläuterungen zum Dekor und der Funktion der Räume, sowohl im kurfürstlichen Appartement als auch in den Festsälen. Die Dauer der Führung beträgt etwa eine Stunde, Falls Interesse besteht, wird nach der Führung ein gemeinsamer Tisch im Schlosscafé reserviert (Selbstzahler). Die Anreise erfolgt selbstorganisiert. Treffpunkt: 14.15 Uhr im Museumsshop

Dienstag, 22. April 2025, 14.30 - 15.30 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
1 ZStd.; 22,- €

C11030 Studienfahrt

Der Altenberger Dom Führung



Martin Banniza

Viel Neues gibt es zu entdecken: einen barrierefreien Weg (1,4 km), der die barocke Orangerie und die gotische Kirche umrundet, mit informativen „Zwitscherkisten“ und Sitzbänken, den „Klosterlandschaftsweg“ im Rahmen des europäischen Kulturerbe-Projektes Cister(cian land)scapes, eine neue Ehrung für eine Powerfrau des 19. Jhdts. - und im Dom gibt es auch immer wieder Überraschungen! Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Programmtext auf unserer Website. Die Anreise erfolgt selbstorganisiert. Treffpunkt: an der Jakobswegstele auf dem Domvorplatz, Eugen-Heinen-Platz 2, Odenthal

Montag, 9. Juni 2025, 12.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
4 ZStd.; 22,- €

C11035 Studienfahrt

DIE GLOBALE PERSPEKTIVE

Webinar: Die USA nach den Präsidentschaftswahlen

Thomas Greven

Zum Zeitpunkt des Vortrags wird sich der neue Präsident oder die neue Präsidentin in den ersten „hundert Tagen“ seiner oder ihrer Präsidentschaft befinden. Der Vortrag analysiert die Präsidentschaftswahl in den Vereinigten Staaten und die potentiellen Auswirkungen auf die amerikanische Innen- und Außenpolitik. Weitere Informationen zum Webinar und zum technischen Ablauf entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Dienstag, 25. Februar 2025, 19.00 - 20.00 Uhr
online-Angebot;
1 ZStd.; 7,50 €

C11112 Hilden



In Armenien kreuzen sich globale Machtkämpfe

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Isolde Ruhdorfer

Israel und Iran, Indien und Pakistan, Russland und der Westen: In Armenien, einem kleinen Land im Südkaukasus, treffen sich mehrere globale Konfliktlinien. Armenien ist deshalb ein Beispiel dafür, wie vernetzt das Weltgeschehen ist - und dass sich im Kleinen an Armenien beobachten lässt, was die Weltpolitik im Großen bestimmt.

Freitag, 21. März 2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
2 UStd.; 8,- €

C11114 Hilden

Webinar: Die Mächtigen am Golf und ihr Einfluss auf die Weltpolitik

Sebastian Sons

Der Islamwissenschaftler Dr. Sebastian Sons beleuchtet in seinem Vortrag die komplexen gesellschaftlichen Veränderungen der Golfstaaten sowie ihren Einfluss auf regionale Krisen. Außerdem führt er aus, warum die Golfstaaten auch für Deutschland immer wichtiger geworden sind und wie in Zeiten der globalen Krisen mit ihnen umgegangen werden sollte. Weitere Informationen zum Webinar und zum technischen Ablauf entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Mittwoch, 26. März 2025, 19.00 - 20.00 Uhr
online-Angebot;
1 ZStd.; 7,50 €

C11115 Hilden



Grundlagen des Nahostkonflikts in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Martin Kurth

Mit dem Anschlag der Hamas auf Israel vom 7. Oktober 2023 hat der Nahostkonflikt eine neue Eskalationsstufe erreicht. Damals hatte die radikalislamische Terrorgruppe vom Gazastreifen aus Israel mit Raketen beschossen. Israel hat als Reaktion auf die Terrorattacke eine massive Militäroperation gegen den von der Hamas kontrollierten Gazastreifen begonnen, die bis heute andauert. Der Vortrag geht weniger auf die Bewertung der aktuellen Situation als vielmehr auf die Grundlagen dieses Konfliktes ein.

Dienstag, 24. Juni 2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2 UStd.; 8,- €

C11116 Hilden

Der weibliche Blick Eine alternative Perspektive auf Kunst, Fotografie und Gesellschaft

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

Lara Schepers

Dieser Vortrag widmet sich der Frage, wie der (nackte) weibliche Körper in Kunst, Fotografie und Werbung dargestellt wird und welche Auswirkungen dieser „männliche Blick“, aus dem der Großteil dieser Darstellungen entspringt, auf unsere Gesellschaft, auf unser unterbewusstes Frauenbild und auf die Machtverhältnisse zwischen den Geschlechtern hat. Mehr Informationen im Fachbereich „Kunstvoll“ unter der Kursnummer C20601 oder im Internet unter www.vhs-hilden-haan.de.

Samstag, 8. März 2025, 17.00 - 19.00 Uhr
Kunstraum Gewerbepark-Süd
2 ZStd.; 5,- €

C20601 Hilden

POLITIK & GESELLSCHAFT

Offener Austausch: Demokratie in der Krise - Was kommt danach?

In Kooperation mit der Evangelischen
Erwachsenenbildung Hilden

Martina Nies/Thomas Meyer

Viele Menschen fühlen sich von der parlamentarischen Demokratie nicht mehr gut vertreten. Sie wissen nicht, was sie wählen sollen oder bringen mit ihrer (Nicht-) Wahl ihren Protest zum Ausdruck. Diskussionen in und über Politik polarisieren und werden schnell unerbittlich. Wir laden herzlich ein zu einem kritischen Austausch über unsere Demokratie. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Programmtext auf unserer Website.



Freitag, 7. März 2025, 17.00 - 19.00 Uhr
Anmeldung bis zum 24. Februar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal
2 ZStd.; gebührenfrei

C11165 Hilden

Webinar: Wie funktioniert das Beschaffungswesen der Bundeswehr?

Andreas Glas

Der Vortrag bietet einen anschaulichen Einblick, wie sich das Beschaffungswesen der Bundeswehr in der Realität darstellt. Weitere Informationen zum Webinar und zum technischen Ablauf entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Dienstag, 18. März 2025, 19.00 - 20.00 Uhr
online-Angebot;
1 ZStd.; 7,50 €



C11175 Hilden

Zwischen uns - Politische Gespräche auf dem Markt

In Kooperation mit der Evangelischen
Erwachsenenbildung Hilden

Susanne Pramann

An diesem Vormittag können Sie sich auf dem Alten Markt in Hilden mit anderen Menschen über politische Themen austauschen. Was ist Ihnen wichtig für unsere Stadt, unsere Gesellschaft, unser Land? Was darf - in Ihren Augen - bleiben, wie es ist, und was wünschen Sie sich anders? Was fehlt Ihnen in unserer Demokratie und was läuft in Ihren Augen schief? Gibt es etwas, was Ihnen Angst macht oder etwas, worauf Sie stolz sind? Eine Errungenschaft, hinter die Sie nicht mehr zurück möchten? Für diese und andere Fragen gibt es an diesem Vormittag Zeit und Raum und ein Gegenüber, das Ihnen zuhört und auch etwas eigenes zu sagen hat. Und vielleicht kann ja im Gespräch zwischen uns etwas Neues entstehen, auf das wir allein gar nicht gekommen wären. Kommen Sie gern vorbei - auch wenn Sie meinen, dass Sie gar nichts zu sagen haben. Eine Anmeldung ist nicht nötig.



2 x samstags, 10.00 - 13.00 Uhr
Beginn: 5. April 2025
Treffpunkt: Alter Markt, Mittelstraße Hilden;
8 UStd.; gebührenfrei


C11180 Hilden

Programm und
Online-Anmeldung
www.vhs-hilden-haan.de




Hilden spricht


Wie sieht die Zukunft unserer Demokratie aus? Stehen wir am Scheideweg zwischen notwendiger gesellschaftlicher Veränderung und wachsendem Extremismus? Die interaktive Veranstaltungsreihe „Hilden spricht“ ist zurück und widmet sich 2025 den Herausforderungen und Chancen unserer Demokratie. Themen wie der Aufstieg populistischer Parteien, innovative Bürgerbeteiligungsformate und der Einfluss gesellschaftlicher Umbrüche stehen im Fokus. Gemeinsam beleuchten wir aktuelle Entwicklungen und stellen große und kleine Fragen zur Zukunft unserer politischen Landschaft. Diskutieren Sie mit, tauschen Sie sich aus und werden Sie Teil einer lebendigen Debatte – vor Ort oder online, interaktiv und kurzweilig.



Wie verändert Social Media die politische Kultur?



Bürgerbeteiligung: Demokratie-Stärkung oder Chaos?



Populismus: Volksstimme oder Ende der Demokratie?



Freitag, 14. März 2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Freitag, 09. Mai 2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal
jeweils 2 ZStd.; gebührenfrei

C11185 Hilden (14. März)
C11186 Hilden (09. Mai)





Hilden spricht!

eine partizipativ-innovative Veranstaltungsreihe zu Zukunftsthemen, die Hilden bewegen In Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Unsere erfolgreiche Reihe „Hilden spricht“ wird fortgesetzt - mit anderem Schwerpunkt.

Mehr Infos erhalten Sie auf der Sonderseite links!

Freitag, 14. März 2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Freitag, 09. Mai 2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal
jeweils 2 ZStd.; gebührenfrei

C11185 Hilden (14. März)
C11186 Hilden (09. Mai)



Reichsbürger: Eine Gefahr für die Demokratie?

Jérôme Artz

Ein Reichskanzler mit Auftritt in der „heute-Show“, ein Koch, der sich selbst zum König von Deutschland erklärte - auf den ersten Blick erscheinen die Reichsbürger als ein Verbund aus vielen Selbstdarstellern mit Hang zum Größenwahn. Doch handelt es sich bei einem nicht geringen Teil von ihnen keinesfalls um „harmlose Spinner“, was verschiedene Vorfälle, wie etwa die Tötung eines Polizisten im Jahr 2016, belegen.

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

Dienstag, 29. April 2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
1,5 ZStd.; 8,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl
dennoch bitte anmelden!)

C11190 Hilden



Eine bessere Demokratie ist möglich!?

In Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Martina Nies

Stellen Sie sich vor, wir könnten unsere Demokratie ganz neu erschaffen. Alles auf null setzen und noch einmal von vorne anfangen. Wie sollen Entscheidungsprozesse auf kommunaler Ebene stattfinden? Was darf die Kommune festlegen? Was sollte der Freiheit des Einzelnen überlassen werden? Wie sorgen wir für Zusammenhalt? In einer moderierten Gruppe schauen wir kritisch auf die aktuellen demokratischen Prozesse in unserer Kommune.

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

2 x freitags, 16.30 - 18.45 Uhr
16. Mai und 13. Juni 2025

Anmeldung bis zum 30. April 2025

Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden
2 mal 3 UStd.; gebührenfrei

C11192 Hilden

GLAUBENSFRAGEN

Den Islam verstehen

Eine Einführung in die jüngste Weltreligion

Jérôme Artz

Mit ungefähr 2 Milliarden Gläubigen weltweit ist der Islam nach dem Christentum die zweitgrößte Religion der Welt. Mit rund 5 Millionen Muslimen in Deutschland, Tendenz steigend, gewinnt die muslimische Gemeinschaft auch hierzulande an Bedeutung. Auch wenn Muslime damit mittlerweile zum Alltag gehören, ist die allgemeine Kenntnis über den Islam eher gering.

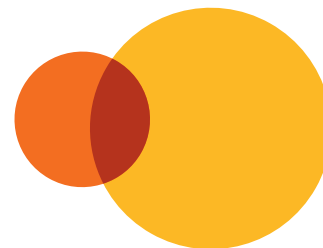
Dieser Vortrag soll eine Einführung in die Glaubenssätze des Islam, seine Geschichte und auch seine Rechtsnormen und Werte in der heutigen Welt, speziell in Europa und im Westen, sein. Dabei geht er auch auf heute kontrovers diskutierte Ge- und Verbote sowie Koranpassagen ein.

Donnerstag, 3. April 2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
2 UStd.; 8,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl
dennoch bitte anmelden!)

C11205 Hilden



**Programm und
Online-Anmeldung**
www.vhs-hilden-haan.de





MEDIEN & TECHNIK

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.

Donnerstag, 20. Februar 2025, 11.30 - 13.00 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
1,5 ZStd.; 6,- €

C12021 Studienfahrt

talentCAMPus

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

Erlebt ein echtes Film-Workshop Abenteuer in der VHS Hilden-Haas: 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?

Weitere Infos und eine ausführliche Beschreibung finden Sie in der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Montag, 14. Juli bis Freitag, 18. Juli 2025,
täglich 10.00 - 17.00 Uhr
Uraufführung: Sonntag, 26. Juli 2025
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
gebührenfrei

C12022 Hilden

talentCAMPus - Illusionen in Kunst und Film



In diesem Ferien-Workshop stellt ihr sowohl individuelle als auch gemeinschaftlich erarbeitete Kunstwerke sowie einen fertiggestellten Film oder Videoclips her. Diese Werke werden in einer abschließenden Ausstellung und Filmvorführung präsentiert.

Weitere Infos und eine ausführliche Beschreibung finden Sie in der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Montag, 4. August bis Samstag, 9. August 2025,
tägl.: 10.00 - 17.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
gebührenfrei

C12023 Hilden

KIWI KINDER UND WISSENSCHAFT

KiWi - das ist die wissenschaftliche Reihe der VHS Hilden-Haas 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 beachten 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: Den Pudding an die Wand nageln

Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Walther Enßlin / Roswitha Dickenscheid-Simon

Ein spannendes Thema: neue Versuche zu Strom und Spannung.

Samstag, 22. Februar 2025, 9.45 - 11.45 Uhr
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haas, Werkraum N1
2 ZStd.; 17,50 € (incl. 2,50 € für Lehrmaterial)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C12051 Haas

JungeVHS KiWi: Magnetismus Die unsichtbare Superkraft

Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Walther Enßlin / Roswitha Dickenscheid-Simon

Schon Sindbad der Seefahrer hatte seine Probleme mit einem Magnetberg. Wir bauen den kleinsten Elektromotor der Welt, aber was hat das mit Magnetismus zu tun?

Samstag, 22. März 2025, 9.45 - 11.45 Uhr
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haas, Werkraum N1
2 ZStd.; 17,50 € (incl. 2,50 € für Lehrmaterial)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C12053 Haas



JungeVHS KiWi: Überleben in der Steinzeit Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Walther Enßlin / Roswitha Dickenscheid-Simon

Feuermachen mit Holz, Feuerstein und Zunderschwamm.

Samstag, 24. Mai 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: Max. 10 Teilnehmende

C12054 Haan

BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Reparaturtreff

Der Reparaturtreff 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 unterschiedlichem Werkzeug bereit, um elektrische Kleingeräte, aber auch Holzspielzeuge zu reparieren.

Infos & Termine: www.reparatur-treff-hilden.de
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden

Pflanzenkundliche Frühlingswanderung durch die Düsselaue zwischen Schöller und Hermgesberg

Regina Thebud-Lassak

Auf unserer ca. 3,5 km langen Wanderung erleben wir den Frühling in der Düsselaue und entdecken dabei Buschwindröschen, Scharbockskraut, Hohe Schlüsselblumen und Goldstern, im Kontrast zum artenärmeren Rotbuchenhochwald mit seinen Hainsimsen- und Ilexbeständen. Auf dem Rückweg beobachten wir, wie Pionierpflanzen allmählich die Kalkschutthänge des nahen Steinbruchs erobern und genießen einen landschaftlich außerordentlich schönen Blick auf Schöller und die Düsselaue. Fotografen werden sehr auf ihre Kosten kommen!

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

Samstag, 29. März 2025, 14.30 - 17.30 Uhr
Wanderparkplatz Schöller am Südrand der Ortschaft Schöller,
nah der Grenze zu Haan-Gruiten.
Ins Navi eingeben: Schöllerweg 4, 42327 Wuppertal.
4 UStd.; 15,- €

C12225 Haan

Wald(er)leben

Waldführungen mit Bernd dem „Waldbaumtroll“

Bernd Plötz



Die Teilnehmer erwarten Spaß, Spiele, Erlebnisse und wissenswertes über die kleinen und großen Bewohner im verborgenen des Waldes.

Als Leitfaden dient das Buch „Hörst du wie die Bäume sprechen“, kleine Entdeckungsreise durch den Wald, von Peter Wohlleben. Die Veranstaltungen sind geeignet für alle ab 6 Jahren, Kinder nur mit Begleitperson. Unbedingt mitzubringen sind: gute Laune und Neugier, gutes Wetter und festes Schuhwerk.

Frühlingserwachen

In der ersten ca. 3-stündigen Führung wird auf das Erwachen des Waldes eingegangen. Nach der Ruhe des Winters, erwacht neues Leben mit aller Kraft. Mit etwas Glück sehen wir, wie Tiere die karge Zeit überbrücken.

Samstag, 12. April 2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Waldschwimmbad;
Elberfelder Straße 173, Hilden
4 UStd.; 16,- €

C12228 Hilden

Tiere des Waldes

Tiere des Waldes: Wo schlafen sie und wer ist der größte Gärtner im Wald?

Samstag, 24. Mai 2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Waldschwimmbad;
Elberfelder Straße 173, Hilden
4 UStd.; 16,- €

C12229 Hilden

Die Kraft der Natur entdecken

Wir entdecken kleines mit großer Kraft, am Beispiel von Löwenzahn, Pilzen und Insekten.

Samstag, 12. Juli 2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Waldschwimmbad;
Elberfelder Straße 173, Hilden
4 UStd.; 16,- €

C12230 Hilden



TIERISCH

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 Dreieckswieher 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

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!

Mittwoch, 9. April 2025, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
2 UStd.; 7,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl
dennoch bitte anmelden!)

C12308 Haan

Die gesunde Ernährung des Hundes

Sabine Degner



Der Markt für Hundefutter und Ergänzungsfuttermittel ist mittlerweile mehr als unübersichtlich geworden. Es wird mit den unterschiedlichsten Slogans geworben, wie z.B. „für Allergiker geeignet“, „besonders verträglich für verdauungssensible Hunde“, „mit Tierärzten entwickelt“, „hoher Fleischanteil“. Die Hundehalter*innen sind durch diese Vielfalt an Informationen häufig überfordert. Dieses Seminar soll ihnen helfen, sich auf dem Markt des Hundefutters besser zurecht zu finden und die einzelnen Futter besser beurteilen zu können. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie in der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Donnerstag, 10. April 2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
3 UStd.; 19,- €

C12310 Hilden

Donnerstag, 22. Mai 2025, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
3 UStd.; 19,- €

C12311 Haan

Spezialführung durch den Aquazoo Thema: Kommunikation



Sylvia Scholten

Die meisten von uns verstehen unter 'Kommunikation' den Gebrauch von Sprache, aber es gibt noch viele andere Möglichkeiten sich zu verständigen, auch im Tierreich. Bei dieser Führung lernen Sie unter anderem die Kommunikation über Düfte, Farben, Körperhaltungen etc. kennen, alles am Beispiel von Tieren, die im Aquazoo ihr Zuhause haben. Freuen Sie sich darauf, die vielfältigen Möglichkeiten kennenzulernen, mit denen auch Tiere ihre Ziele mitteilen und erreichen können!

Die Exkursionsbegleiterin ist studierte Biologin und kann auf Wunsch sicher einige Ihrer Fragen beantworten.

Mindestalter: 18 Jahre

An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert.

Treffpunkt: 12:55 Uhr: Aquazoo Löbbecke Museum, Kaiserswerther Str. 380, 40474 Düsseldorf

Montag, 28. April 2025, 13.00 - 14.30 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
1,5 ZStd.; 26,- €

C12318 Studienfahrt

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 Rundgang 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, 30. April 2025, 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
1,5 ZStd.; 26,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 9 Teilnehmende

C12325 Studienfahrt

ASTRONOMIE

Aurora - Zauber der Polarlichter Exkursion zum Galileum Solingen

Sylvia Scholten

In den vergangenen Monaten waren selbst in unseren Breiten immer wieder Polarlichter zu sehen. Oftmals leuchtete der gesamte Himmel im Farbenspektrum von violett bis grün. Entdecken Sie im heutigen Programm die Schönheit und Vielfalt des Polarlichts in 360° und 4k x 4k in der Planetariumskuppel - ein grandioser Tanz der Formen und Farben!

Originalaufnahmen von Bord der Internationalen Raumstation ISS und naturgetreue Visualisierungen bringen uns die Legenden und wissenschaftlichen Hintergründe dieses Phänomens näher.

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

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

Donnerstag, 13. März 2025, 18.30 - 21.00 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
2,5 ZStd.; 19,- €

C12410 Studienfahrt

WERDEN SIE STADTFÜHRER/IN

Werden Sie Stadtführer/in Ausbildung zur Stadtführung in Hilden und/oder Haan

Dagmar Kasel und andere

Die VHS Hilden-Haan sucht Verstärkung: Sie lieben Ihre Stadt? Sie wollen Ihre Heimat anderen näher bringen? Dann lassen Sie sich doch zur Stadtführerin oder zum Stadtführer in Hilden oder Haan ausbilden! Stadtführer und Stadtführerinnen sind oft die Ersten und manchmal sogar die Einzigen, mit denen der Gast in der Stadt/Region Kontakt hat. Sie prägen so den Eindruck, den der Gast mit nach Hause nimmt. Sie leisten damit sowohl einen Beitrag zur Tourismusförderung als auch für den verantwortungsvollen Umgang mit unserem kulturellen Erbe.

Im Rahmen dieser Ausbildung werden die Kompetenzen vermittelt, die Sie brauchen, um selbst eine Stadtführung entwerfen, anbieten und durchführen zu können. Zum Abschluss der Fortbildung erhalten Sie ein Zertifikat. Es ist außerdem geplant, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in das Team der Stadtführerinnen und Stadtführer für Hilden und Haan zu übernehmen.

Die Ausbildung beginnt am 26. März und endet am 29. November 2025. Interessiert? Dann schauen Sie sich doch auf unserer Website den genauen Ablauf und alle 17 Termine an.

Termine: www.vhs-hilden-haan.de
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
64 UStd.; 19,- €

C13011 Hilden

**Mehr als irgendwas
mit Sternen!**

GALILEUM SOLINGEN®
...im Stadtwerke-Park

Sterne, Musik, Unterhaltung, Planeten, Live-Vorführungen,
Astronomie, Lesungen, Erlebniswelten ...

ERLEBEN SIE UNSER VIELSEITIGES PROGRAMM!

Termine und Themen unter
www.galileum-solingen.de



STADT(ver)FÜHRUNGEN

Kunstspaziergang - Route 3 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 Vorjahr gestarteten Format steht sie ganz im Mittelpunkt. Lassen Sie sich überraschen von der Vielzahl der Objekte aus Kunst und Kunsthandwerk zwischen Karl-August-Jung-Platz und Walder Straße!

Im letzten Teil der Trilogie geht es von der Zeitgeschichte bis weit zurück bis in die Reformationszeit. An der Hauptstraße begegnet uns das pralle Menschenleben - und Tierdarstellungen fehlen auch nicht! Die letzte bei dieser Erkundung zeigt sich an der Walder Straße, wo die kleine Kunstplauderei endet.

Sonntag, 23. März 2025, 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Karl-August-Jung-Platz
2 UStd.; 6,- €

C13012 Haan

Der Hauptfriedhof - Erinnerungskultur und Geschichte Stadtführung

Gerhard Wollmann

Vor mehr als 200 Jahren wurde der Hauptfriedhof angelegt. Der Spaziergang über den Hauptfriedhof ist eine Erinnerungskultur zur Stadtgeschichte. Hier liegen Persönlichkeiten, die das städtische Erscheinungsbild geprägt haben neben Opfern des NS-Regimes. Gleichzeitig sieht man bei dem Spaziergang deutlich den Wandel der Bestattungskulturen von der Sargbestattung hin zur Urnenbestattung zum Beispiel in einem Grab, im Kolumbarium, unter Bäumen oder auf dem Aschestreufeld.

Freitag, 11. April 2025, 16.00 - 17.30 Uhr
Treffpunkt: Hauptfriedhof Hilden, vor der Kapelle
1,5 ZStd.; 6,- €

C13014 Hilden

Aktuelle Themen - historisch Energieversorgung und KRITIS Stadtführung durch die Innenstadt

Martin Banniza

Die im Vorjahr begonnene neue Stadtführungsreihe nimmt für ihr drittes Thema die immer häufiger vorkommenden Pannen und Sabotageakte, z.B. in der IT, zum Anlass, sich mit der Zeit der Neuerungen (z.B. Strom- und Gasversorgung) der vorletzten Jahrhundertwende zu beschäftigen und mit Abläufen während zweier Weltkriege, der anschließenden Besatzungszeit und im Kalten Krieg. Welche Gefährdungen der kritischen Infrastruktur (KRITIS) gab es früher? Wo waren Polizei und Feuerwehr untergebracht?



Sonntag, 4. Mai 2025, 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Städt. Verwaltungsgebäude (Parkplatz),
Alleestraße 8, Haan
2 UStd.; 6,- €

C13015 Haan

Die Reformationskirche - eine Kirche im Wandel der Zeit Barrierefreie Kirchenführung bei jedem Wetter

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 stumme Zeugin von Glaubensstreit und Annäherung.

Samstag, 10. Mai 2025, 16.00 - 17.30 Uhr
Treffpunkt: Reformationskirche, Markt 18, Hilden, vor dem
Eingang am Kirchturm
2 UStd.; 6,- €

C13018 Hilden

Hilden Mitte bis Hilden Süd Stadtführung

Gerhard Wollmann

Gibt es auf dem Weg von Hilden Mitte in den Süden überhaupt etwas Interessantes zu sehen und zu berichten? Angefangen am Bürgerhaus passiert die Stadtführung die 1823 gebaute Adler-Apotheke und das Wilhelm-Fabry-Denkmal neben der im 13. Jahrhundert gebauten Reformationskirche. Was hat der Architekt des neuen Hauses am Axlerhof noch alles in Hilden gestaltet? Abgebogen in die Schulstraße erfahren wir die Geschichte zum 1900 gebauten Haus. Am Ende der Schulstraße fragen wir uns, warum heißt es hier Hagelkreuz und was hat es mit dem Jugendhaus auf sich? Ein Blick von oben auf ein altes Foto zeigt uns die sieben Straßen, die vom Hagelkreuz aus wegführen, und wir erfahren, wie sie während der NS-Zeit hießen. Nachdem wir an Remigius vorbei sind, fragen wir, wer hat das Haus mit dem Türmchen an der S-Bahn-Haltestelle gebaut und was war da schon alles drin? Wer ist denn der bekannte Sprayer, der ein Gürteltier an eine Hauswand fixiert hat? Früher war der Lindenplatz der Kirmesplatz, heute ist er ein Verkehrsdrehkreuz. Bevor wir einkehren, beurteilen wir noch, wie sich das Wohnquartier auf dem Areal der ehemaligen Albert-Schweizer-Schule inzwischen entwickelt hat.

Freitag, 16. Mai 2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Treffpunkt: Vor dem Bürgerhaus, Hilden
2 UStd.; 6,- €

C13021 Hilden

Hilden im Nationalsozialismus

Stadtführung

Yvonne Tsamaloukas

„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.

Sonntag, 18. Mai 2025, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt: Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Gerresheimer Str. 20, Hilden, Parkplatz
2 UStd.; 6,- €

C13025 Hilden

Ihre Stadt Haan -

Wie die Landgemeinde Stadtrechte bekam

Stadtführung

Heidemarie Linke

Am 24. Februar 1921 berichtete die Haaner Volkszeitung mit nur einem Satz: „Nach dem Reichsanzeiger ist unsere Gemeinde zur Stadt erhoben worden.“ Die meisten Menschen in Haan nahmen das eher nebenbei und ohne große Begeisterung zur Kenntnis - sie hatten ganz andere Sorgen. Begeben Sie sich auf eine Zeitreise in das Jahr 1921. Vom Alten Kirchplatz geht es „durchs Dorf“ bis zum Windhövel. Wie lebten die Menschen in dieser schwierigen Zeit? Wie sah Haan damals aus? Was änderte sich für das mehrere hundert Jahre alte Dorf durch die Stadtrechte?

Sonntag, 25. Mai 2025, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Alter Kirchplatz Haan, vor dem Eingang zum Hallenbad
2 UStd.; 6,- €

C13028 Haan

Kunst und Kneipe - Teil 3

Stadtführung durch Hilden

Bernd Gemeiner

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

Samstag, 7. Juni 2025, 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: St. Jacobus-Kirche, Mittelstraße 19, Hilden, - vor dem Haupteingang zur Mittelstraße
2 UStd.; 6,- €

C13032 Hilden

“Von sieben Bächen durchfurcht“

(August Lomberg)

Stadtführung durch die Innenstadt

Martin Banniza

Pünktlich zum Sommerbeginn geht es um Wasserwege und Wasserwissen. Einen der Bäche, den Sandbach, begleiten wir ein kleines Stück bis zum Quellgebiet und erfahren etwas über die Bedeutung der Haaner Gewässer für Landwirtschaft, Industrie und Tourismus. Keine Trinkwasserbrunnen, aber markante Punkte im Gewimmel der Innenstadt sind die beiden von Wolfgang Niederhagen (*1933) bzw. wolf de haan (Wolfram Schneider-Mombaur) künstlerisch (neu)gestalteten Anlagen am Neuen bzw. Alten Markt. Einen thematischen Ausblick ins Ittertal bietet der Schlussteil der Führung am Beginn der Walder Straße.

Sonntag, 22. Juni 2025, 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Sandbachtal; unterhalb der Neustraße, Haan
2 UStd.; 6,- €

C13040 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 C13050 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,- €

C13050 Hilden



<https://www.facebook.com/volkshochschule.hilden.haan>

<https://www.instagram.com/vhshildenhaan/>



PRODUKTIONSWEGE

Führung durchs Wasserwerk in Solingen Glüder

Britta Masuch

Bei der ausführlichen Führung rund um die Wasseraufbereitung betrachten wir die Staumauer von innen und oben und entdecken das gesamte Wasserwerk unter sachkundiger Führung.
Treffpunkt: Wasserwerk Glüder, Solingen; direkt an der Sengbach-Talsperre



Freitag, 28. März 2025, 11.00 - 14.30 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
3,5 ZStd.; 9,- €

C13102 Studienfahrt

Die Toskana - einzigartige Kunstschatze und eine anmutige Landschaft

Tonbildvortrag

Jürgen Schöps

Sanft ansteigende Hügel, Zypressen, Pinien und Olivenhaine, Weinberge, bekannte Heilbäder und eine Fülle von Kunststädten - allen voran Florenz, Siena, Pisa, Lucca und San Gimignano - prägen das Bild der Toskana, die auch liebevoll „das Herz Italiens“ genannt wird. Die Etrusker gaben der Region den Namen, und überall sind Spuren großer Persönlichkeiten wie Dante, Leonardo da Vinci, Galilei, Machiavelli, Michelangelo und vielen mehr zu finden. Die Ton-Bild-Show zeigt die malerischsten Sehenswürdigkeiten, für die die Toskana bekannt ist.

Mittwoch, 26. März 2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
2 UStd.; 5,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

C14005 Hilden

FERNSICHTEN / LANDESKUNDE

Japan Impressionen aus dem Land der aufgehenden Sonne

Steffen Hübner

Mit seiner faszinierenden Kultur und weltbekannten Sehenswürdigkeiten eröffnet Japan Besuchern eine ganz neue Welt. In seinem aussagekräftig bebilderten Vortrag nimmt Steffen Hübner, der selbst 10 Jahre dort lebte, die Zuschauer mit auf eine Rundreise durch die wichtigsten und schönsten Stationen der traditionsreichen Insel. Erleben Sie das Land in all seinen Facetten - vom geschäftigen Treiben in Millionenstädten wie Tokio bis hin zu meditativen buddhistischen Zeremonien, von UNSECO Welterben über lebendige Geisha-Kultur bis hin zu weitläufigen Vulkanlandschaften.



Mittwoch, 19. Februar 2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
1,5 ZStd.; 7,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

C14003 Hilden

Namibia und die deutsche Verantwortung

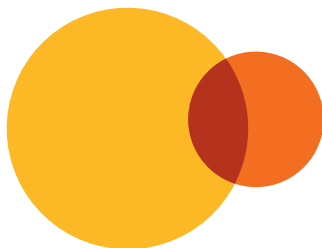
Tonbildvortrag

Jürgen Schöps

Unter den Ländern Afrikas ist Namibia eines der beliebtesten Reiseziele der Deutschen. Nicht nur Fauna und Flora beeindruckten die Besucher, auch die Menschen zeigen sich von einer besonderen Kontaktfreudigkeit. Dabei hat das Land unter deutscher Kolonialherrschaft unsägliches Leid erfahren. Davon, aber auch von dem wundervollen Land, wird die Ton-Bild-Show Zeugnis geben.

Mittwoch, 14. Mai 2025, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
2 UStd.; 5,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

C14007 Haan



**Programm und
Online-Anmeldung**
www.vhs-hilden-haan.de

FINANZEN UND RECHT

Immobilien ohne Makler verkaufen - Schritt für Schritt erklärt vom Profi

Nadja Galetzka



Sie möchten Ihre Immobilie in 2025/2026 selbst verkaufen und die Makler-Courtage einsparen? Beim Immobilien-Verkauf auf eigene Faust gibt es zahlreiche Fallen, die Sie teuer zu stehen kommen können. Von juristischen Fallstricken über das richtige Angebot bis hin zum Umgang mit Kaufinteressenten haben wir alle relevanten Themen in einem Crash-Kurs für Sie zusammengestellt. Von Datenschutz über vollständige Unterlagen, Wertermittlung, gelungene Immobilienfotografie, zielgruppengerechte Ansprache, bis Vorbereitung und Durchführung der Besichtigungstermine, Kaufvertragsgestaltung und Übergabe machen wir Sie von A-Z fit für den Privatverkauf.

Aus der Praxis für die Praxis: Als ausgebildete Immobilienkauffrau mit über 12 Jahren Berufserfahrungen freut sich die Referentin auf einen interaktiven Abend und bringt Fallbeispiele aus dem Berufsalltag mit.

Donnerstag, 27. März 2025, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
1,5 ZStd.; 9,- €

C14151 Hilden

Das 1x1 der Geldanlage

Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Carsten Witt

Die Zinsen für Anleger befinden sich zwar auf gestiegenen Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie
- Risiken bei der Geldanlage
- Vermögenssicherung und -aufbau.

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 25 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

Dienstag, 27. Mai 2025, 18.00 - 20.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2,5 ZStd.; 18,- €

C14155 Hilden

Frauen & Finanzen - Tagesseminar

Carolin Gontard

Frauen kümmern sich noch immer zu wenig um ihre Finanzen. Altersarmut ist weiblich. Diese und ähnliche Aussagen hört und liest man immer wieder. Und leider sind sie richtig. Wir ändern das gemeinsam. Zu Beginn beschäftigen wir uns mit den Themen Rente, Altersvorsorge und Möglichkeiten der Geldanlage. Am Nachmittag 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.

Samstag, 5. April 2025, 9.30 - 16.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
6,5 ZStd.; 48,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C14153 Haan



Birgit Kommessionien

Steuerberatungsgesellschaft mbH

- Steuerberatung
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Erbschaftssteuer
- Lohn- und Gehaltsabrechnungen
- Existenzgründungsberatung



0 21 03 25 59 80

Schwanenstraße 6 | 40721 Hilden

auch Hausbesuche möglich

www.birgit-kommessionien.de



ZWISCHENMENSCHLICHES

Konstruktiv streiten

In Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Martina Nies

Politik, Medien und Kirche - das scheint der Sprengstoff unserer Gesellschaft zu sein. Kaum ein anderes Thema schafft es, Familien und Freunde in unerbittliche Debatten um Wahrheit und die richtige Position zu bringen. Dabei bleibt der wirkliche Austausch häufig schnell auf der Strecke. Der Workshop richtet sich an alle, die Lust haben, eigene Kommunikationsmuster zu ergründen und sich auf neues Erleben einlassen möchten.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Freitag, 28.03.2025, 16.30 - 20.00 Uhr
Anmeldung bis zum 10. März 2025
Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden
3,5 ZStd.; gebührenfrei

C16024 Hilden

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?

Niklas Düllings gibt die Antworten im Rahmen eines Abendvortrags. Weitere Informationen zum Webinar und zum technischen Ablauf entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Donnerstag, 03.04.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
online-Angebot; 2 UStd.; 10,- €



C16026 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.

Mittwoch, 09.04.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
online-Angebot; 2 UStd.; 10,- €



C16028 Haan

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.

10 x mittwochs, 05.02., 19.02., 05.03., 19.03., 02.04., 30.04.,
14.05., 28.05., 11.06., 25.06.2025,
jeweils 15.00 - 17.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
20 ZStd.; 69,- €

C16100 Hilden

Gesprächskreis für Frauen

Anne Grefer

Der Gesprächskreis für Frauen lädt junggebliebene Seniorinnen zum Gedankenaustausch und Gespräch ein über gesellschaftliche, politische, kulturelle Themen aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ein. Sie lernen andere Sichtweisen und Meinungen kennen und begegnen sich in gegenseitigem Zuhören, Respekt und Offenheit. Die Themen richten sich nach den Interessen der Teilnehmerinnen und werden von der Kursleiterin vorbereitet und moderiert. Zur Vertiefung sind punktuell Vorträge von Referentinnen oder Exkursionen möglich.

10 x donnerstags, 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 08.05.,
15.05., 22.05., 05.06., 12.06., 26.06.,
jeweils 10.30 - 12.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7
20 UStd.; 66,- €

C16103 Haan





Treffpunkt zweites Wohnzimmer: Gut altern nach dem LEBE-Prinzip

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Edith Rüdell

Ein langes Leben ist es nicht allein, was viele sich im Alter wünschen. Dazu gehört auch eine gute Lebensqualität. Was macht sie aus? Welche Faktoren tragen dazu bei? Was kann man selber dazu beitragen? Das LEBE Prinzip möchte hierzu eine Antwort geben.

Freitag, 21.02.2025
jeweils 10.00 - 12.15 Uhr
Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden
3 UStd.; 6,- €

C16110 Hilden

Webinar: Schneller, höher, weiter: Wie uns heutige Zeitstrukturen privat und beruflich überfordern

Thomas Fuchs

Beschleunigungsprozesse, Arbeitsverdichtung und Komplexitätssteigerung sind die charakteristischen Herausforderungen der zunehmend digitalisierten Arbeitswelt. Der verinnerlichte Umgang mit Zeit macht auch vor dem privaten Leben nicht Halt. Ständige Zeitnot führt oft zu Gefühlen der Überforderung und schließlich zu Dekompensation, Burn-out oder Depression. Der Vortrag ordnet diese Phänomene in eine Untersuchung der Zeitstrukturen ein, die zu psychischer Krankheit führen können. Weitere Informationen zum Webinar und zum technischen Ablauf entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Mittwoch, 19. März 2025, 19.00 - 20.00 Uhr
online-Angebot;
1 ZStd.; 7,50 €



C17055 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.

5 x dienstags, 18.02., 18.03., 29.04., 20.05., 17.06.2025,
jeweils 19.00 - 21.15 Uhr
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke
Kölner Straße, Hilden
15 UStd.; 180,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 9 Teilnehmende

C18030 Hilden

Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer Hilden e.V.

SKFM Hilden e.V.
Kirchhofstraße 18
40721 Hilden
Tel.: 02103-2019-5
Fax: 02103-2019-60
E-Mail: info@skfm-hilden.de
Web: www.skfm-hilden.de



Ihr SKFM in Hilden bietet Ihnen:

- Rechtliche Betreuung
- Beratung Jugend + Familie
- Schuldnerberatung
- Kleiderkammer
- Hildener Tafel
- Schwangerenberatung Esperanza
- Café K



Fortbildung für Tageseltern: Buchhaltung, Steuern und Finanzen

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Birgit Kommissien

Die Programmbeschreibung finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Website.

Montag, 17.02.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke
Kölner Straße, Hilden
3 UStd.; 36,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 9 Teilnehmende

C18032 Hilden

Fortbildung für Tageseltern: Schwierige Elterngespräch professionell führen üben

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Sabine Fischer

Die Programmbeschreibung finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Website.

2 x montags, 24.02.2025 und 17.03.2025,
jeweils 19.00 - 21.15 Uhr
Ev. Familienzentrum an der Erlöserkirche, Martin-Luther-Weg 3
6 UStd.; 72,- €

C18034 Hilden

Fortbildung für Tageseltern: Übergänge aus der Tagespflege gestalten

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Katrin Boes

Die Programmbeschreibung finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Website.

Mittwoch, 18.06.2025
jeweils 19.00 - 21.15 Uhr
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke
Kölner Straße, Hilden
3 UStd.; 36,- €

C18036 Hilden

LERNPATEN & LEIHGROBELTERN

Lernpate - Eine Aufgabe für Sie?

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

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

Was wird von Ihnen erwartet?

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

Weitere Informationen unter: www.lernpaten-hilden.de

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



<https://www.facebook.com/volkshochschule.hilden.haan>

<https://www.instagram.com/vhshildenhaan/>

Veranstaltungen 2025 1. Halbjahr

Redaktionsschluss: 31.10.24



Termin	Ort	Info
Januar		
Donnerstag 09. Januar um 18.30 Uhr ca. 1,0 Std.	Wilhelm-Fabry-Museum Benrather Straße 32a D-40721 Hilden	Führung durch die Ausstellung: „Fiese Gewächse und solche mit krimineller Vergangenheit“ Führung für Mitglieder & Gäste Kosten: Mitglieder kostenfrei, Gäste 3,00 € Eintritt
Februar		
Samstag 08. Februar um 11.00 Uhr ca. 1,5 - 2,0 Std.	Kreisverwaltung Mettmann Verwaltungsgebäude II Goethestraße 23 40822 Mettmann <i>Treffpunkt: Goethestr 23 40822 Mettmann</i>	Führung im Kreisarchiv: Geschichte, Archivalien, digitales Archiv, Archivgut, Archivmagazine, etc. Kosten: Mitglieder kostenfrei, Gäste 3,00 € eigene Anreise oder Fahrgemeinschaften (Anmeldung erforderlich unter Telefon: 0179 2401177 oder info@unserhilden.de)
Donnerstag 20. Februar um 18.30 Uhr ca. 1,0 Std.	Wilhelm-Fabry-Museum Benrather Straße 32a D-40721 Hilden	Führung durch die Ausstellung: „Kunst und Medizin II“ Führung für Mitglieder & Gäste Kosten: Mitglieder kostenfrei, Gäste 3,00 € Eintritt
März		
Samstag 15. März um 14.00 Uhr ca. 1,0 Std.	WDR-Funkhaus Düsseldorf Stromstraße 24 D-40211 Düsseldorf <i>Treffpunkt: vor dem Haupteingang</i>	Führung durch die WDR-Studios Kosten: Mitglieder kostenfrei, Gäste 3,00 € eigene Anreise oder Fahrgemeinschaften (Anmeldung erforderlich unter Telefon: 0179 2401177 oder info@unserhilden.de)
April		
Samstag 5. April um 15:00 Uhr ca. 1,0 Std. zusätzlich Zeit für eigene Verweildauer einplanen	Gasometer Oberhausen Essener Straße 3 D-46047 Oberhausen <i>Treffpunkt: vor dem Eingang an der linken Seite (für Gruppen)</i>	Führung durch die Ausstellung „Planet Ozean“ <i>Das Gebäude ist nicht beheizt. Je nach Witterung bitte die Kleidung anpassen.</i> Kosten: Mitglieder 16,00 €, Gäste 19,00 € (Anmeldung erforderlich unter Telefon: 0179 2401177 oder info@unserhilden.de)
Mai		
Samstag 17. Mai um 10.00 Uhr ca. 1,5 - 2,0 Std.	Südfriedhof Hilden Ohligser Weg 45 D-40723 Hilden <i>Treffpunkt: Kapelle Südfriedhof</i>	Führung über den Südfriedhof Hilden „Neue Baumarten für den Klimawandel“ Preis: Mitglieder kostenfrei, Gäste 3,00 € (Anmeldung erforderlich unter Telefon: 0179 2401177 oder info@unserhilden.de)
Juni		
Samstag 28. Juni um 15:00 Uhr ca. 1,5 Std.	Stadt Monheim Am Vogelort D-40789 Monheim <i>Treffpunkt: Landschaftspark Rheinbogen, TouristInfo (kleine Hütte) Am Vogelort</i>	Führung durch die Altstadt: Geschichte, Kultur; ein Erlebnis für Jung und Alt! Preis: Mitglieder 5,00 €, Gäste 8,00 € eigene Anreise oder Fahrgemeinschaften (Anmeldung erforderlich unter Telefon: 0179 2401177 oder info@unserhilden.de)
Wir organisieren für Sie auch gerne Fahrgemeinschaften.		



FACHBEREICH 2

Kultur, Kunst und Kreativität

Ihre Ansprechpartnerin:

Simone Münzer

Telefon: 02129-94 10 26

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

VHS-Haus Haan

Dieker Str. 49, Haan, Raum 2

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



© Pixeltheater / Fotolia.com

Kultur macht stark

Kultur ist Bildung. Kultur prägt die Gesellschaft, die sich über die – gemeinsame – Kultur definiert. Neben den sozialen, politischen und historischen Aspekten der Kultur gehören hierzu auch die materiellen und geistigen Bereiche der Kultur: Bau- und Kunstgeschichte, Architektur, Literatur, Theater, Musik und vieles mehr. In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



KUL-TOUR

Führung durch die deutsche Oper am Rhein in Düsseldorf

Sylvia Scholten

Zugegeben...das Phantom der Oper werden Sie auf dieser Führung eher nicht treffen! Aber dafür dürfen Sie hinter die Kulissen schauen: Bei dieser Opernhausführung lernen Sie Orte kennen, die den Besuchern der Aufführungen in der Regel verborgen bleiben: von der Untermaschinerie über die Seiten- und Hinterbühne bis zu dem riesigen Kostümfundus des Opernhauses. Lassen Sie sich überraschen! Das Opernhaus Düsseldorf ist ein historisches Gebäude. Vor allem im Bereich hinter den Kulissen ist es nicht barrierefrei eingerichtet. Teilnehmer*innen der Opernhausführungen sollten mobil sein. Mehrere Stockwerke sind nur über Treppen (ohne Aufzug) zu erreichen. Der Treffpunkt für die Führung ist am Haupteingang der Oper, Heinrich-Heine-Allee 16 a, 40213 Düsseldorf.

Donnerstag, 27. März 2025, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
2 UStd.; 12,- € (keine Ermäßigung)

C20200 Studienfahrt

FRAU & KULTUR

“Der weibliche Blick“

Eine alternative Perspektive auf Kunst, Fotografie und Gesellschaft

in Kooperation mit dem Wilhelm-Fabry-Museum und der Gleichstellungsstelle Hilden anlässlich des Weltfrauentags im Rahmen der Ausstellung „Are you a boy?“ von Susanne Ristow

Lara Schepers

Was haben Statuen aus der Antike, Gemälde aus der Renaissance, Fotografien aus dem 20. Jahrhundert und Werbung aus den letzten Jahren gemeinsam? Welcher rote Faden lässt sich von Albrecht Dürer und Tizian zu Helmut Newton und Heidi und Leni Klum ziehen und was hat eine Fotoserie von halbnackten, jungen Frauen mit Emanzipation und gesellschaftlichen Machtverhältnissen zu tun? Dieser Vortrag widmet sich der Frage, wie der (nackte) weibliche Körper in Kunst, Fotografie und Werbung dargestellt wird und welche Auswirkungen dieser „männliche Blick“ auf unsere Gesellschaft, auf unser unterbewusstes Frauenbild und auf die Machtverhältnisse zwischen den Geschlechtern hat. Wie sieht es aus, wenn Frauen sich selbst als aktive Subjekte repräsentieren? Was geschieht, wenn nicht mehr die Betrachtung des weiblichen Körpers für das männliche Vergnügen im Vordergrund steht, sondern die Lebensrealität der abgebildeten Frauen? Wie kann der „weibliche Blick“ zu einer respektvolleren, egalitäreren Darstellung führen? Dieser Vortrag fordert dazu auf, bekannte Bilder zu hinterfragen, eigene Sichtweisen, Verhaltensweisen und die eigene Körpersprache zu reflektieren sowie eine alternative Sicht auf den weiblichen Körper abseits der patriarchalen Vorgaben zu entwickeln. Zum angeregten Austausch, kritischen Nachfragen und zum neugierig Diskutieren nach dem Vortrag wird ausdrücklich und herzlich eingeladen.



Samstag, 8. März 2025, 17.00 - 19.00 Uhr
Kunstraum Gewerbepark-Süd, Hofstraße 64, Hilden
2 ZStd.; 5,- € (max. 50% Ermäßigung)

C20601 Hilden

Starke Frauen aus Amerika: Taylor Swift, Frida Kahlo, Evita Perón Was macht sie zu Ikonen?



Stefanie Hoppe

Drei Frauen aus den USA, Mexiko und Argentinien bewegen die Welt und begeistern ihrerseits vor allem Frauen. Was macht sie so einzigartig? Was verbindet, was unterscheidet die drei? Ein Vortrag über drei sehr facettenreiche und einflussstarke Frauen; und über ihre Fan-Groups, den „Swifties“, den Frida-Kahlo-Begeisterten und den Argentinier, die „ihrer Präsidentin“ zujubelten. Mit Bildern, Texten und Musik, die den Werdegang und das Wirken dieser „Celebrities“ illustrieren. Die Veranstaltung geht der Frage nach, was für Persönlichkeiten sich hinter den drei Namen verbergen und was ihren Kultstatus ausmacht.

Freitag, 30. Mai 2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2 ZStd.; 12,- € (max. 50% Ermäßigung)

C20602 Hilden

Webinar: Die unsichtbaren Künstlerinnen Kunstgeschichte anders erzählt

Nicole Klemens

Wie viele Künstlerinnen kennen Sie? Wer schreibt eigentlich Kunstgeschichte, und haben Frauen vor dem 20. Jahrhundert als Künstlerinnen gearbeitet? In diesem WebVortrag werfen wir einen neuen Blick in die Kunstgeschichte und schauen, wie Künstlerinnen über die Jahrhunderte hinweg Pionierarbeit geleistet und die Kunst entscheidend geprägt haben. Wir erkunden Werke und Geschichten faszinierender Frauen wie Sofonisba Anguissola und Artemisia Gentileschi und werden sehen, wie bedeutend ihr Beitrag zur Kunst war.

Dieses Webinar läuft browserbasiert ohne Download einer Software. Den Zugangslink schicken wir Ihnen vor Veranstaltungsbeginn zu.

Dienstag, 27. Mai 2025, 19.00 - 20.00 Uhr
online-Angebot;
1 ZStd.; 7,50 € (keine Ermäßigung)



C20650



LITERATUR

Literarischer Salon Uwe Timm: Vogelweide in Kooperation mit der Stadtbücherei Haan

Ina Schubert

In diesem Roman erzählt der renommierte Schriftsteller die Geschichte von zwei befreundeten Ehepaaren, die sich durch Leidenschaft und Ehebruch auseinanderdividiert hatten. Der Protagonist zieht sich als Vogelwart in die Natur zurück und reflektiert das Beziehungsdrama nach sechs Jahren aufgrund eines Besuchs der damaligen Geliebten.

Uwe Timm veröffentlichte diesen Roman bereits 2013. Diese Erzählung enthält in vielen Teilen Parallelen zu den „Wahlverwandtschaften“ von Goethe. Eine spannende Gegenwartslektüre, die wunderbar klug und sehr einfühlsam geschrieben ist.
ISBN: 978-3-423-14379-0, dtv-Verlag; 12,00 €

10 x montags, 27.01.2025, 10.02.2025, 24.02.2025, 10.03.2025, 24.03.2025, 07.04.2025, 28.04.2025, 12.05.2025, 26.05.2025, 16.06.2025, jeweils 19.30 - 21.00 Uhr
Stadtbücherei Haan, Neuer Markt 17, Haan (Seiteneingang)
20 UStd.; 109,- € (keine Ermäßigung)

C21200 Haan

MALEN UND ZEICHNEN

“Die Zeiten des Wassers“ Chinesische Tuschemalerei und Meditation

David Gericke



Meditation und chinesische Tuschemalerei sind Praktiken, die im Laufe der Jahrhunderte wegen ihrer wohltuenden Wirkung auf Geist, Körper und Seele geschätzt wurden. Beide erfordern Konzentration, Geduld und die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment, was zu einem Gefühl der Ruhe und des Wohlbefindens führen kann. Dieser Kurs zielt darauf ab, die Beziehung zwischen chinesischer Tuschemalerei und transzendentaler Meditation zu erforschen, um Kreativität, Konzentration und emotionales Wohlbefinden zu fördern. Eine Auflistung des mitzubringendes Materials finden Sie in der Kursbeschreibung auf unserer Homepage.

4 x donnerstags, 15.00 - 18.00 Uhr
Beginn: 30. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
16 UStd.; 77,- € (max. 50% Ermäßigung)

C23000 Haan

4 x donnerstags, 15.00 - 18.00 Uhr
Beginn: 8. Mai 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
16 UStd.; 77,- € (max. 50% Ermäßigung)

C23001 Haan

Zeichnen lernen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Boris Pahlow

Möchten Sie sich kreativ ausdrücken können, Ihr individuelles Bild schaffen von den Dingen, die Ihnen wichtig sind? Hier können Sie das Zeichnen lernen. Grundlegendes erfahren wie Linienführung, Perspektive, Licht und Schatten. Der Dozent unterstützt Sie, Ihren eigenen Stil auszuarbeiten. Jeder arbeitet nach seinem Tempo. Wir zeichnen gemeinsam an einem Motiv oder auch jeder für sich etwas Organisches, Technisches oder Persönliches. Wissend, wir sind keine Meister, die vom Himmel fallen, nehmen wir uns dennoch der Herausforderung an und freuen uns über kleine und große Schritte. Eine Auflistung des mitzubringendes Materials finden Sie in der Kursbeschreibung auf unserer Homepage.

5 x montags, 19.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 27. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
10 ZStd.; 74,- € (max. 50% Ermäßigung)

C23003 Haan

Abstrakte Ölmalerei für Anfänger*innen

David Gericke



Dieser Kurs ist ideal für alle, die in die Welt der abstrakten Kunst einsteigen und ihre künstlerischen Fähigkeiten in einer freundlichen und unterstützenden Umgebung entwickeln möchten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

Kursinhalte: Einführung in die grundlegenden Prinzipien der Komposition in der abstrakten Malerei, praktische Übungen zur Entwicklung eines ausgewogenen und dynamischen Gefühls in den Werken, Studium der Farbtheorie und deren Anwendung in der abstrakten Malerei, Techniken zur Schaffung effektiver Harmonien und Kontraste, Erforschung verschiedener Techniken in der Anwendung von Öl, Praktiken der Texturierung, Verwendung von Pinseln und Spachteln sowie Mischmethoden.

Eine Auflistung des mitzubringendes Materials finden Sie in der Kursbeschreibung auf unserer Homepage.

4 x donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 30. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
16 UStd.; 77,- € (max. 50% Ermäßigung)

C23004 Haan

4 x donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 8. Mai 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
16 UStd.; 77,- € (max. 50% Ermäßigung)

C23005 Haan

Zeichnen und Skizzieren lernen in der Landschaft um Haan-Gruiten

Boris Pahlow

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

Eine Auflistung des mitzubringendes Materials finden Sie in der Kursbeschreibung auf unserer Homepage.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Steinbruch P7, Am Steinbruch, 42781 Haan. Bei regnerischer Witterung wird der Kurs auf den 11. Mai verschoben.

Samstag, 10. Mai 2025, 11.00 - 14.00 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
3 ZStd.; 19,- € (max. 50% Ermäßigung)

C23007 Studienfahrt

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 Auftragens 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 Farblehre 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 mit und ohne Vorkenntnisse, Wiedereinsteiger*innen und auch die, die meinen „Ich kann nicht malen“, sowie Fortgeschrittene. Eine Auflistung des mitzubringendes Materials finden Sie in der Kursbeschreibung auf unserer Homepage.

Samstag, 15. März 2025, 15.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 16. März 2025, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
8 UStd.; 40,- € (ermäßigt 22,25 €)

C23011 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 des Handwerks 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 mitzubringendes Materials finden Sie in der Kursbeschreibung auf unserer Homepage.

9 x dienstags, 10.00 - 12.15 Uhr
Beginn: 4. Februar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
27 UStd.; 102,- € (ermäßigt 54,- €)

C23013 Haan

9 x dienstags, 10.00 - 12.15 Uhr
Beginn: 29. April 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
27 UStd.; 102,- € (ermäßigt 54,- €)

C23014 Haan

Acrylmalen

David Gericke



Dieser Kurs widmet sich fundiert der Acrylmalerei. Das Malmaterial in seiner Unterschiedlichkeit sowie die verschiedenen Maltechniken und Bildträger werden im Kurs vorgestellt. Komposition, Bildaufbau, Farbkontraste, Licht und Schatten werden Inhalt des Kurses sein. Individuelle Wünsche und Anregungen sind willkommen und werden fachkundig unterstützt. Das Angebot richtet sich an Personen mit Kenntnissen und eigenem Material für die Acrylmalerei (keine Farbspraydosen).

Eine Auflistung des mitzubringendes Materials finden Sie in der Kursbeschreibung auf unserer Homepage.

9 x dienstags, 19.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 4. Februar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
27 UStd.; 99,- € (keine Ermäßigung)

C23017 Haan

9 x dienstags, 19.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 29. April 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
27 UStd.; 99,- € (keine Ermäßigung)

C23018 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 Motivauswahl 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 in einem ein- bis zweiwöchigen Rhythmus statt. An den anderen Mittwochsabenden trifft sich die Gruppe zum gemeinsamen Malen ohne Kursleitung. Das Angebot richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen in der Aquarellmalerei.

Eine Auflistung des mitzubringendes Materials finden Sie in der Kursbeschreibung auf unserer Homepage.

12 x mittwochs, 17.30 - 19.45 Uhr
Beginn: 29. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
36 UStd.; 93,- € (ermäßigt 54,50 €)

C23030 Haan

Urban Sketching

Dagmar Hebestreit

Ein Skizzenbuch ist das beste Medium, um unterwegs schnell Motive festzuhalten, die Umgebung zu erkunden und Spontanes aufzuzeichnen. Es ist ein Schatzkästchen, Sammelsurium und Ideenfundus zugleich. Es erlaubt uns, unsere Empfindungen und Wahrnehmungen immer wieder aufs Neue zu beschreiben. So ist es ein grafisches Tagebuch und zugleich ein persönliches Experimentierfeld. Die Dozentin gibt Tipps für einen lockeren Strich und zum Aquarellieren mit leichter Hand, übt das genaue Hinschauen und Beobachten. Die Teilnehmenden finden Unterstützung, einen individuellen Stil zu entwickeln. Mit der Freude am Malen und Zeichnen, die überspringt auf die Teilnehmenden, bringt es gemeinsam mehr Spaß.

Eine Auflistung des mitzubringendes Materials finden Sie in der Kursbeschreibung auf unserer Homepage.

Samstag, 10. Mai 2025, 10.00 - 14.00 Uhr
Treffpunkt: Nove-Mesto-Platz, Eingang zur Stadtbücherei Hilden
4 ZStd.; 29,- € (max. 50% Ermäßigung)

C23031 Studienfahrt

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 grafische 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 ein Malblock oder lose Blätter sind auch möglich.

Eine Auflistung des mitzubringendes Materials finden Sie in der Kursbeschreibung auf unserer Homepage.

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

C23034 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, die 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 und 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, 28. März 2025, 18.30 - 21.00 Uhr
Samstag, 29. März 2025, 10.15 - 17.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
11 UStd.; 72,- € (zzgl. Materialkosten vor Ort)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C23059 Haan



<https://www.facebook.com/volkshochschule.hilden.haan>

<https://www.instagram.com/vhshildenhaan/>

Offene Glasperlenwerkstatt

Christin Barthelmie

In der offenen Glasperlenwerkstatt ist jeder willkommen, der schon mal Glasperlen an einem Gasbrenner gemacht oder Grundkenntnisse aus dem Kurs C23059 erworben hat. Hier kann man alles anwenden, was man bereits kann - und natürlich Neues dazulernen! Die Glasperlenwerkstatt bietet jedem viel Zeit und Gelegenheit, individuell und kreativ zu arbeiten. 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, 29. März 2025, 18.30 - 21.00 Uhr
Sonntag, 30. März 2025, 10.15 - 17.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
11 UStd.; 72,- € (zzgl. Materialkosten vor Ort)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C23061 Haan

KERAMIK

Keramik rundherum

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: 5. Februar 2025
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
24 UStd.; 102,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C23101 Haan

8 x mittwochs, 19.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 2. April 2025
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
24 UStd.; 102,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C23102 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: 18. Februar 2025
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
16 ZStd.; 94,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C23110 Haan

8 x dienstags, 15.30 - 17.30 Uhr
Beginn: 18. Februar 2025
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
16 ZStd.; 94,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C23111 Haan

8 x dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr
Beginn: 18. Februar 2025
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
16 ZStd.; 94,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C23112 Haan

6 x dienstags, 10.00 - 12.00 Uhr
Beginn: 29. April 2025
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
12 ZStd.; 71,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C23113 Haan

6 x dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr
Beginn: 29. April 2025
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
12 ZStd.; 71,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C23114 Haan



Keramik am Wochenende

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, 08.02.2025,
Sonntag, 09.02.2025,
Samstag, 08.03.2025,
jeweils 10.30 - 15.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
18 UStd.; 77,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C23120 Haan

Samstag, 05.04.2025,
Sonntag, 06.04.2025,
Samstag, 10.05.2025,
jeweils 10.30 - 15.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
18 UStd.; 77,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C23121 Haan

FOTOGRAFIE

VHS-FotoTeamHaan

Wolfgang Thimm / Cornelia Schoenwald

Als FotoTeamHaan sind wir eine Gruppe engagierter FotofreundInnen, die sich regelmäßig zum Austausch über aktuelle Fotothemen trifft. Wesentlich ist dabei die Präsentation und kritische Diskussion der eigenen Fotoarbeit. Wir unternehmen Exkursionen zu interessanten Fotomotiven und arbeiten an gemeinsamen Projekten. Daneben organisieren wir Fotoausstellungen, bei denen wir die aktuellen Ergebnisse unserer Fotoarbeit der Öffentlichkeit vorstellen. Weitere Informationen bei Wolfgang Thimm (Tel. 02104 6408817) und Conny Schoenwald (Tel. 02103 23208).

20 x mittwochs, 19.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 29. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7
40 ZStd.; 49,- € (keine Ermäßigung)

C23201 Haan

Finde deinen eigenen fotografischen Stil

Helga von Berg-Harder

Fotografisches Sehen schulen, mit Licht gestalten, ein Motiv wirkungsvoll in Szene setzen. Die VHS Hilden-Haan bietet Ihnen Gelegenheit dazu. In einem kleinen Kreis versuchen wir, gemeinsam dieses Ziel zu erreichen. Motive werden bei Exkursionen gesucht, gefunden und fotografisch festgehalten. Vorgegebene Themen ergänzen die Bildauswahl. Die Ergebnisse werden in der Gruppe analysiert. Die unterschiedlichen Herangehensweisen der Teilnehmer werden ausführlich besprochen. Ziel ist es, neue Sicht- und Darstellungsweisen aufzuzeigen und somit einen eigenen, unverwechselbaren Stil zu erlangen. Anforderungen an eine spezielle Kamera-Ausrüstung werden keine gestellt. Bringen Sie bitte zum ersten Kursabend drei oder vier Ihrer bisherigen Fotoarbeiten auf einem USB-Stick mit, alternativ gerne auch als Papierfoto (DIN A4). Am ersten Kursabend werden die Exkursionstermine abgesprochen. Der erste ist im Regelfall bereits für das unmittelbar kommende Wochenende vorgesehen. Halten Sie sich diesen Termin bitte frei. Kursort: Graf Recke-Stiftung - Dorotheenviertel Hilden, Horster Allee 9, Hochhaus 8.Stock, Großer Tagungsraum.

5 x mittwochs, 19.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 5. Februar 2025
Dorotheenviertel, Haus Ahorn, Horster Allee 7-9, Hilden
10 ZStd.; 58,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 9 Teilnehmende

C23204 Hilden

Entdecken Sie die Vielfalt unserer
Bücher und Medien!

Nutzen Sie unser
Fachwissen und unseren Service.
Wir beraten Sie kompetent rund um Weiterbildung,
Schule, Studium, Beruf, Hobby
und Freizeit.

Entdecke neue Seiten

Thalia-Buchhandlung
Mittelstraße 69
40721 Hilden
thalia.hilden@thalia.de

Thalia.de
Bücher & mehr

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 info@vhs-hilden-haan.de) anmelden!

Goldschmieden - Grundkurs

Susanne Mayer

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

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 10. März 2025
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
20 UStd.; 100,- € (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C23300 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 fertigen Stück ganz individuell.

5 x freitags, 9.15 - 12.15 Uhr
Beginn: 7. März 2025
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
20 UStd.; 100,- € (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C23301 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. Die handwerkliche und gestalterische Beratung erfolgt individuell.

4 x freitags, 9.15 - 12.15 Uhr
Beginn: 2. Mai 2025
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
16 UStd.; 80,- € (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C23302 Haan

Goldschmieden für Fortgeschrittene

Susanne Mayer

Dieser Kurs richtet sich an alle, 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. Die handwerkliche und gestalterische Beratung erfolgt individuell.

Grundkenntnisse des Goldschmiedehandwerks oder auch Vorkenntnisse aus einem Wochenend-Workshop sind erforderlich.

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 28. April 2025
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
20 UStd.; 100,- € (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C23303 Haan

**Programm und
Online-Anmeldung**
www.vhs-hilden-haan.de



Goldschmieden Wochenendworkshop

Susanne Mayer

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und Fortgeschrittene, die individuell 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.

Es werden keine fachlichen Kenntnisse vorausgesetzt. Die handwerkliche und gestalterische Beratung erfolgt individuell. Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen und können ihre Kenntnisse vertiefen.

Freitag, 27. Juni 2025, 18.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 28. Juni 2025, 13.30 - 17.30 Uhr
Sonntag, 29. Juni 2025, 10.00 - 14.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
11 ZStd.; 74,- € (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C23305 Haan

TEXTILES GESTALTEN

Schneidern für Fortgeschrittene

Martina Weichselbaum

Der Kurs richtet sich an alle Näh-Begeisterten, die noch tiefer in die Kunst des Schneiderns einsteigen möchten (z.B. Ärmel einsetzen oder ein bereits begonnenes Projekt fertigstellen). Voraussetzung für diesen Kurs ist, dass Sie bereits mit einigen Grundbegriffen wie Stoffbruch, rechts-auf-rechts, versäubern, verstürzen etc. vertraut sind, flüssig nähen können und schon das ein oder andere Kleidungsstück eigenständig genäht haben. Außerdem ist die Nähmaschine Ihre beste Freundin... Wir besprechen gemeinsam Ihr Projekt und die Abfolge und Sie erhalten im Kursverlauf wertvolle Verarbeitungstipps. 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: 10. Februar 2025
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
36 UStd.; 152,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C23402 Hilden



UnFertige Objekte bzw. UFOs im Schrank? Wir haben sie alle.

Martina Weichselbaum

Du hast noch UnFertige Objekte, sogenannte UFOs, im Schrank gefunden? Du möchtest diese endlich fertigstellen? Du brauchst aber Tipps und Tricks und eine kleine Portion Motivation zum Vollenden Deines Werkes? Mit anderen Näh-süchtigen, denn Du bist nicht allein, kannst Du an diesem Wochenende das zu Ende bringen, was Du angefangen hast. Oder Du startest ein neues NähProjekt und nimmst Dir ein Wochenende Zeit zum Nähen. Voraussetzung für die Teilnahme am Workshop: Du solltest den Umgang mit Deiner besten Freundin - „Deine Nähmaschine“ - beherrschen und Nähkenntnisse haben.

Freitag, 23. Mai 2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Samstag, 24. Mai 2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 25. Mai 2025, 10.00 - 16.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
17 UStd.; 74,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C23403 Hilden

JungeVHS Näh-Workshop

für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren
in Kooperation mit der Stadtbibliothek Hilden

Manuela Hentschel

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, Haarbänder, Kissen etc. entstehen. Absolut anfängergeeignet! Teilnehmende, die bereits an der Nähmaschine gesessen und Erfahrung gesammelt haben, sind aber natürlich genauso willkommen! Nähmaschinen sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden.

Samstag, 22. Februar 2025, 10.30 - 13.30 Uhr
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden
4 UStd.; 47,- € (inkl. 12,- € Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

C23405 Hilden

Samstag, 3. Mai 2025, 10.30 - 13.30 Uhr
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden
4 UStd.; 47,- € (inkl. 12,- € Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

C23406 Hilden

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

Manuela Hentschel

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.

Samstag, 22. März 2025, 9.30 - 13.30 Uhr
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden
4 ZStd.; 62,- € pro Paar (1 Erw. + 1 Kind, inkl. 15,- € Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Paare

C23407 Hilden

Samstag, 21. Juni 2025, 9.30 - 13.30 Uhr
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden
4 ZStd.; 62,- € pro Paar (1 Erw. + 1 Kind, inkl. 15,- € Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Paare

C23408 Hilden

FÜR MICH

Farb- und Stilberatung für Frauen Farbe bekennen und Stil zeigen

Anke von Garrel

Wissen Sie, welche Farben Sie authentisch, strahlend und natürlich aussehen lassen? Welcher Figurtyp Sie sind und welcher Kleidungschnitt Ihre Figur unterstreicht? Erleben Sie bei einer individuellen Farbanalyse, wie wundervoll Sie mit den richtigen Farben strahlen. Im Anschluss daran analysieren wir Ihren Figurtyp. Sie erhalten wertvolle Tipps zu Ihrem optimalen Kleidungschnitt, Haarschnitt, Brillen- und Schmuckform usw. Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist, sich in seiner Haut wohler und beruflich und privat sicherer und authentischer in seinem Outfit zu fühlen. Bitte kommen Sie ungeschminkt zum Seminar und bringen Ihre dekorative Kosmetik zum Farbabgleich mit. Dieses Seminar beinhaltet keinen Schminkkurs.

Donnerstag, 20. März 2025, 17.00 - 22.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
6 UStd.; 56,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C23420 Haan

Tages-Make-up Kurs

Katharina Rothenbach

Ein tolles Make-up für den Tag zaubern, aber wie? Eine Vielzahl an Produktangeboten und Werbeversprechen machen es uns Frauen nicht leicht, sich im Produktdschungel der Kosmetikindustrie zurechtzufinden. Anhand eines umfangreichen Tages-Make-ups gibt Ihnen eine ausgebildete Visagistin viele nützliche Tipps und Tricks zum Thema Make-up. Von der Wahl der richtigen Grundierung über Puder und Rouge bis hin zum Augen-Make-up mit drei Lidschattenfarben werden Sie Schritt für Schritt angeleitet und können am Ende des Kurses Ihr eigenes Werk im Spiegel bewundern. Sie bringen bitte mit: Sich selbst ungeschminkt, ein kleines Gästehandtuch, evtl. einen Vergrößerungsspiegel und gute Laune! Materialkosten von 5 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Samstag, 15. Februar 2025, 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

C23422 Hilden

Samstag, 5. Juli 2025, 14.00 - 17.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
4 UStd.; 29,- € (inkl. 5,- € Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C23423 Haan

MUSIK

Offenes Singangebot: Lieder aus aller Welt



Petra Jaeger

Ein geladen sind alle, die gerne zusammen singen wollen, und zwar ohne Leistungsstress und „gut sein müssen“, sondern einfach aus Freude und Begeisterung daran, unsere Stimmen gemeinsam erklingen und im Singen schöne Verbundenheit entstehen zu lassen. Jeder und jede kann mitmachen, ob mit oder ohne Gesangserfahrung und/oder Notenkenntnisse. Wir singen einfache Lieder aus aller Welt und unterschiedlichen Kulturen, die leicht zu lernen sind, wie z.B. die „Come together songs“ von Hagara Feinbier. Seien es traditionelle afrikanische Lieder, Gesänge aus Taizé, Lieder der Sufis, Friedenslieder, Volkslieder vom Balkan und den nordischen Ländern oder auch unserer Regionen: Gemeinsam ist allen, dass sie ohne Notenkenntnisse einfach zu lernen sind. Wir singen mit Gitarrenbegleitung, manches auch a capella und mit Trommelbegleitung. If you can walk - you can dance, if you can talk - you can sing.

6 x mittwochs, 05.02.2025, 05.03.2025, 02.04.2025,
07.05.2025, 04.06.2025, 02.07.2025,
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
12 UStd.; 39,- € (Ermäßigung möglich)

C24002 Hilden



MUSIK

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: 12. Februar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
13 ZStd.; 78,- € (max. 50% Ermäßigung)

C24004 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: 12. Februar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
13 ZStd.; 78,- € (max. 50% Ermäßigung)

C24005 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, 22. Februar 2025, 11.00 - 13.15 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
3 UStd.; 20,- € (keine Ermäßigung)

C24006 Haan

Samstag, 17. Mai 2025, 11.00 - 13.15 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
3 UStd.; 20,- € (keine Ermäßigung)

C24007 Haan

Gitarrenkurs für fortgeschrittene Anfänger*innen

Liedbegleitung leicht gemacht

Katy Sedna Mira



Dieser Kurs ist ideal für Gitarrenspieler*innen, die die gängigen Dur- und Moll-Akkorde bereits beherrschen und nun ihre Liedbegleitung ausbauen möchten. Anhand bekannter Songs von Coldplay, Eva Cassidy, Ed Sheeran, Oasis und vielen mehr erweitern die Teilnehmenden ihr Repertoire an Schlagrhythmen und lernen erste Fingerpicking-Techniken.

Inhalte des Kurses:

- Einfache Schlagrhythmen, die die Liedbegleitung bereichern
- Grundlegendes Fingerpicking zur Variation der Spielweise
- Sicherer Akkordwechsel und flüssige Liedbegleitung
- Einführung in die Tabulatur Schreibweise
- Gemeinsames Singen der Songs (für diejenigen, die gerne zusammen mit der Dozentin singen möchten), um das Zusammenspiel von Gitarre und Stimme zu üben

Kursvoraussetzungen: Grundkenntnisse in den gängigen Dur- und Moll-Akkorden. Eigene Gitarre!

9 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 29. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
18 UStd.; 93,- € (max. 50 % Ermäßigung)

C24100 Haan

9 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 30. April 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
18 UStd.; 93,- € (max. 50 % Ermäßigung)

C24101 Haan



<https://www.facebook.com/volkshochschule.hilden.haan>

<https://www.instagram.com/vhshildenhaan/>





Gitarrenkurs für Fortgeschrittene Liedbegleitung und Songtransposition

Katy Sedna Mira



Dieser Kurs richtet sich an Gitarristen, die ihre Techniken weiterentwickeln möchten. Mit Songs von Pink Floyd, Creedence Clearwater Revival, Ed Sheeran und anderen vertiefen die Teilnehmenden fortgeschrittene Schlagrhythmen und Fingerpicking-Techniken. Zudem lernen sie, wie sie Songs in verschiedene Tonarten transponieren, um diese perfekt an ihre Stimme anzupassen.

Inhalte des Kurses:

- Komplexe Schlagrhythmen und fortgeschrittenes Fingerpicking
- Transponieren von Songs in verschiedene Tonarten
- Vertiefung der Akkordkenntnisse
- Einführung in die Tabulaturenschreibweise
- Gemeinsames Singen (für diejenigen, die gerne zusammen mit der Dozentin singen möchten) zur Stärkung der Verbindung von Gitarre und Gesang

Kursvoraussetzungen: Sicheres Beherrschen der gängigen Dur- und Moll-Akkorde sowie Erfahrung in der Liedbegleitung. Eigene Gitarre!

9 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 29. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
18 UStd.; 93,- € (max. 50 % Ermäßigung)

C24102 Haan

9 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 30. April 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
18 UStd.; 93,- € (max. 50 % Ermäßigung)

C24103 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.

4 x samstags, 10.00 - 10.45 Uhr
Beginn: 3. Mai 2025
Musikschule Haan, Raum OG 17, Dieker Str. 69, Haan
4 UStd.; 45,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 4 Teilnehmende

C24120 Haan

4 x samstags, 11.00 - 11.45 Uhr
Beginn: 3. Mai 2025
Musikschule Haan, Raum OG 17, Dieker Str. 69, Haan
4 UStd.; 45,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 4 Teilnehmende

C24121 Haan

vhs 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!



FACHBEREICH 3

Ernährung, Gesundheit,
Bewegung und Entspannung



Ihre Ansprechpartnerin:

Simone Münzer

Telefon: 02129-94 10 26

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

VHS-Haus Haan

Dieker Str. 49, Haan, Raum 2

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



© yellow / Fotolia.com

„VHS macht gesünder!“

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogene Ernährung und Bewegung haben nachweislich einen positiven Einfluss auf den Erfolg von Lernprozessen. Die VHS-Angebote der Gesundheitsbildung berücksichtigen dies seit Langem. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft. Handlungsorientiertes und auf die Gruppe bezogenes Lernen ist eine wichtige Voraussetzung für das Abenteuer „lebenslanges Lernen“.



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.

Bitte bringen Sie zu all unseren Kochkursen ein Küchenmesser, Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Die Welt des Craftbeer Ein Tasting für Einsteiger*innen

Markus Heider



Trinkst du gerne Bier und bist nicht auf ein Standardbier festgelegt? Dann lerne die Welt des Craftbeer kennen! Unser Craftbeer Tasting für Einsteiger*innen bietet dir die Gelegenheit, die Vielfalt des Bieres zu entdecken und die Basics rund um Bier zu erfahren. Es erwartet dich eine Auswahl von 4-5 verschiedenen Craftbieren aus regionalen Brauereien. Vom milden Hellen bis zum kräftigem IPA - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei! Dazu gibt es ein paar bierbegleitende Snacks.

Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 10 bis 15,- € pro Person) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.

Freitag, 21. Februar 2025, 19.00 - 21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
2,5 ZStd.; 19,- €
(zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31000 Hilden

Freitag, 28. März 2025, 19.00 - 21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
2,5 ZStd.; 19,- €
(zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31001 Hilden

JungeVHS Lieblingsgerichte gemeinsam kochen Eltern-Kind-Kurs mit Kindern ab 6 Jahren



Sabrina Sander

Dieser Kurs bietet Erwachsenen mit Kindern im Alter von 6-12 Jahren die Möglichkeit, gemeinsam die Küche zu erobern und Lieblingsgerichte zu kochen. Egal ob Eltern, Großeltern, Tanten oder Onkel - alle sind eingeladen, zusammen mit den Kindern leckere Gerichte zu kreieren. Dabei wird auch erklärt, warum Kinder oft andere Vorlieben beim Essen haben als Erwachsene und wie man diese geschickt mit den Vorstellungen der Erwachsenen vereinen kann. Ob Chicken Nuggets, Burger, Pizza oder Pommes - wir zeigen, wie man diese Gerichte clever kombinieren und mit frischen Zutaten so gestalten kann, dass sie den Vorstellungen der Erwachsenen von einer ausgewogenen Ernährung entsprechen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 7,- € je Erwachsenen-Kind-Paar werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.

Samstag, 1. Februar 2025, 15.00 - 18.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
4 UStd.; 42,- € pro Paar (1 Erw. + 1 Kind)
zzgl. Lebensmittelkosten, keine Ermäßigung

C31002 Hilden

Donnerstag, 5. Juni 2025, 15.00 - 18.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
4 UStd.; 42,- € pro Paar (1 Erw. + 1 Kind)
zzgl. Lebensmittelkosten, keine Ermäßigung

C31003 Hilden

Feierabendküche: einfach und abwechslungsreich



Angelika Tamse / Mathias Eichler

Du möchtest auch in der Woche ohne viel Aufwand frisch kochen und gut essen? Manchmal fehlen dir die Inspirationen für neue Rezepte? Wie wäre es mit sättigenden Salaten, leckeren Aufläufen, einer aromatischen Nudelpfanne und vielen weiteren Gerichten? Gemeinschaftlich kochen wir mit wenigen Zutaten herzhaft bis süße alltagstaugliche Mahlzeiten. Du erhältst ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 15,- € pro Person werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.

Samstag, 15. Februar 2025, 17.00 - 20.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 30,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31009 Hilden



Pizza, Burger, Wraps einfach hausgemacht

Angelika Tamse / Mathias Eichler



Simpel und gelingsicher bereiten wir in diesem Kochkurs die beliebtesten Fastfood-Dauerbrenner zu. Selbstgebackene Buns und Wraps sowie eigens angerührte Saucen und Füllungen sind nicht nur unwiderstehlich lecker, sondern lassen sich zu Hause ganz einfach nachmachen. An diesem Abend verwandeln wir Schnellgerichte in Genusslebnisse. Du erhältst ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 15,- € pro Person werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.

Samstag, 15. März 2025, 17.00 - 20.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 30,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31010 Hilden

Hildens süße Backrunde

Angelika Tamse / Mathias Eichler



Schleckermäulchen oder Naschkatze? Du liebst die süße Verführung und überraschst Freunde und Verwandte gern mit liebevoll zubereiteten Leckereien? Dann könnte dies genau der richtige Kurs für dich sein. Wir backen moderne Kuchen und leckere Teilchen per Schritt-für-Schritt-Anleitung. Ausgiebiges Schlemmen mit Kaffee, Tee und heißer Schokolade inbegriffen. Hobbybäcker, Backanfänger und Kuchenliebhaber sind herzlich willkommen. Du erhältst ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 11,- € pro Person werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.

Samstag, 5. April 2025, 14.00 - 17.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 30,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31011 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 unabdingbar sind jedoch auch ein Dal-Gericht, Gemüse- und Fleischcurrys, eine Joghurtkomponente, eine saure Zutat und etwas Süßes. Eine reiche Auswahl an Köstlichkeiten runden dieses Menü erst ab. In diesem Kochkurs erstellen und genießen wir gemeinsam ein reichhaltiges Thali. Du erhältst ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 12,- € pro Person werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.

Samstag, 10. Mai 2025, 17.00 - 20.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 30,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31012 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! Indien ist einfach überwältigend! Dies spiegelt auch die indische Kochkultur in ihrer Vielfalt und Intensität wider. In diesem Kurs bereiten wir eine Auswahl an einfachen authentischen Gerichten zu und machen uns mit Zutaten wie Paneer, Tamarinde und Kichererbsenmehl vertraut. Es gibt eine kleine Einführung in die wichtigsten indischen Gewürze. Freu dich auf eine spannende Mahlzeit aus Curry und Dal, Gewürzreis, Gemüsebratlingen, aromatisches Chutney und weiteren Köstlichkeiten. Dazu backen wir frisches Fladenbrot. Indien-Anfängerkurs! Du erhältst ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 10,- € pro Person werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.

Samstag, 28. Juni 2025, 17.00 - 20.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 30,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31013 Hilden

Alltagsküche leicht gemacht Schnelle und gesunde Feierabendgerichte

Sabrina Sander



Keine Zeit zum Kochen nach einem langen Arbeitstag? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in weniger als 30 Minuten gesunde und leckere Gerichte zaubern können. Ob Ofengerichte, Onepot-Mahlzeiten oder schnelle Kombinationen aus Supermarktprodukten - hier finden Sie clevere Lösungen für den Feierabend. Zusätzlich gibt es praktische Tipps, wie man Fertiggerichte aufwertet und Mahlzeiten für den nächsten Tag vorbereitet. Das Besondere an diesem Kurs ist der Fokus auf Problemlösungen, die wirklich funktionieren. Viele Menschen wissen, was gesunde Ernährung bedeutet, haben aber Schwierigkeiten, dies in den Alltag zu integrieren. Hier lernen Sie, mit praxisnahen Tricks und ohne starre Ernährungspläne mehr gesunde Gewohnheiten in Ihren Tagesablauf zu bringen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 7,- € pro Person werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.

Dienstag, 6. Mai 2025, 17.30 - 20.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
4 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31048 Hilden

Jetzt **Fan** werden! 
facebook.com/volkshochschule.hilden.haan

Auf Facebook finden Sie Seminar- und Literaturtipps,
das VHS-Kino, aktuelle News und vieles mehr!



Stressfreie Familienküche

Schnelle und leckere Gerichte für die ganze Familie

Sabrina Sander



Gesunde Ernährung in der Familie ist wichtig, aber oft schwer umzusetzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie schnelle und ausgewogene Gerichte zubereiten, die der ganzen Familie schmecken und auch Kinder einbeziehen. Von einfachen Frühstücksideen bis zu kompletten Familienmenüs - hier finden Sie praktische Tipps und Rezepte, die im Alltagsstress zwischen Beruf und Familie leicht umsetzbar sind. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 7,- € pro Person werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.

Mittwoch, 25. Juni 2025, 17.30 - 20.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
4 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31049 Hilden

Meal Prep leicht gemacht Immer gut vorbereitet

Sabrina Sander



Möchten Sie trotz eines hektischen Alltags gesunde und ausgewogene Mahlzeiten genießen, ohne ständig in der Küche zu stehen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit cleverer Planung, einfacher Vorbereitung und durchdachter Vorratshaltung jederzeit schnell etwas Leckeres auf den Tisch zaubern. Statt starrer Pläne zeigen wir Ihnen flexible Möglichkeiten, die sich an Ihre individuellen Bedürfnisse und Vorlieben anpassen. Tauschen Sie sich in der Gruppe aus und entdecken Sie neue Tipps für eine stressfreie Ernährung. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 7,- € pro Person werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.

Donnerstag, 3. Juli 2025, 17.30 - 20.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
4 UStd.; 29,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31050 Hilden

Hülsenfrüchte Die eiweißreichen Sattmacher

Sabine Naarmann



Ob Linsen, Bohnen, Kichererbsen & Co. - Hülsenfrüchte sind pflanzliche Eiweiß- und Mineralstofflieferanten, die uns nachhaltig satt und zufrieden machen. Zudem punkten Hülsenfrüchte mit reichlich Eiweiß, das gut sättigt, den Stoffwechsel anregt und vor ungewolltem Muskelabbau schützt. Ein weiterer Vorteil ist, dass sie für Abwechslung auf dem Teller sorgen und wir sie mit ausgewählten Rezepten problemlos in den Alltag integrieren können. Wir können z.B. ein Gemüse-Kichererbsencurry, einen warmen Linsensalat mit glasierten Äpfeln, eine Linsencreme mit Mandelmus und Zitrone, oder einen Kichererbsensalat mit Paprika und Schafskäse auf den Tisch bringen. Die Auswahl ist riesig und es wird auf alle Fälle sehr schmackhaft.

Dieser Kurs ist vegetarisch. Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 15,- € pro Person) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.

Donnerstag, 20. Februar 2025, 17.00 - 20.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 30,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31100 Hilden

Die vegetarische Frühlingsküche Wir genießen reichlich frische Gemüse und Kräuter

Sabine Naarmann



Frühlingsrezepte machen Lust auf Sonne, frische Luft und warme Temperaturen. Dabei stehen Gemüse und frische Kräuter im Fokus. Wer gesund isst, kann der Frühjahrsmüdigkeit entgegenwirken. Wir entdecken neue Frühlingsrezepte mit frischem Gemüse, leckere Rezepte für Frühlingskuchen wie eine Vollwert-Gemüsequiche oder Feines mit frischen Frühlings- und Wildkräutern, z.B. die wilde Butterrolle. Mit Kräutern lassen sich sogar phantasievolle Desserts herstellen - eine Vanille-Thymiancreme ist sehr schmackhaft. Die wilde Butterrolle ergibt zusammen mit einem selbstgebackenen Gemüsebrot eine perfekte Vorspeise. Die Frühlingsgerichte sind meist kalorien- und fettarm und immer ohne Fleisch.

Dieser Kurs ist vegetarisch. Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 15,- € pro Person) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.

Donnerstag, 27. März 2025, 17.00 - 20.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 30,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31101 Hilden

Mit Genuss zum Erfolg Gesund Essen im Berufsalltag

Sabine Naarmann



Wer viel leistet, muss auch gut essen. Wir benötigen ausreichend Energie aus gesundheitsfördernden Lebensmitteln für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag. Eine ausgewogene Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von ernährungsbedingten Erkrankungen. Gute Ernährung bedeutet aber auch Genuss, Geselligkeit und Freude am Essen und Trinken. Jede Saison bietet eine Fülle von Gemüse- und Obstsorten, aus denen wir schmackhafte Gerichte zubereiten können. Wir kochen Gerichte, die unkompliziert zuzubereiten, ausgewogen und lecker sind und gut in den ausgefüllten Alltag passen, z. B. Radieschensalat mit Frühlingszwiebeln und Äpfeln, Gemüsebratlinge mit Kräuterdip und Gemüsereis, Hähnchenstreifen in Rucolasauce und Tomaten-Tagiatelle. Zum Nachtisch könnte es ein Obstragout mit Schokocreme sein.

Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 15,- € pro Person) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.

Donnerstag, 10. April 2025, 17.00 - 20.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 30,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31102 Hilden



<https://www.facebook.com/volkshochschule.hilden.haan>

<https://www.instagram.com/vhshildenhaan/>



Brainfood anstatt Fastfood Wir entgehen der Fastfood-Falle

Sabine Naarmann

Schlau gewählte gesunde Lebensmittel, Speisen und Getränke beflügeln unseren Geist und bringen unsere Zellen in Höchstform. Das Gehirn braucht ständig Energie, um leistungsfähig zu bleiben, deshalb ist es ratsam, den Blutzuckerspiegel weitgehend auf einem konstanten Niveau zu halten. Fällt der Blutzuckerspiegel zu stark, sinkt auch unsere Konzentrationsfähigkeit. Ein konstantes Niveau erreicht man am besten mit drei ausgewogenen Mahlzeiten täglich und beispielsweise Gemüse, etwas Obst, magerem Joghurt oder Nüssen als kleinere Zwischenmahlzeiten, falls der Hunger zwischendurch zu groß wird. Das ist echtes Brainfood: Ein Power-Müsli am Morgen, Spicy Potatoes am Mittag und ein Beeren-Smoothie für zwischendurch halten uns wach und fit in allen Lebenslagen. Wir kochen mit sorgfältig ausgewählten Zutaten leckere und gesunde Gerichte, wie z. B. Dinkel-Spinat-Bowl, Lachs-Lauch-Muffins oder einen Birnen-Crumble. So vergessen wir ungesundes Fastfood schnell und bleiben den ganzen Tag fit.

Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 15,- € pro Person) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.



Hafer - Das heimische Superfood abwechslungsreich und wertvoll

Sabine Naarmann

Wir entdecken Hafer und die Kraft, die in ihm steckt neu und bereiten ein wirklich leckeres und abwechslungsreiches Menu mit Hafer und anderen Zutaten zu. Hafer besitzt gesundheitsfördernde Effekte und hat sich deshalb den Ruf als neues Superfood erworben. Beta-Glukane - ein wasserlöslicher Ballaststoff - machen den Hafer besonders. Hafer kann präventiv gegen einige Krankheiten eingesetzt werden und lässt sich leicht in die tägliche Ernährung einbauen. Kochen mit Hafer ist modern, ausgewogen und abwechslungsreich. Wir kombinieren Hafer mit Obst und Gemüse, Milchprodukten und runden alles mit köstlichen Nüssen und Saaten ab. Wir backen ein kerniges Haferbrot und bereiten einen leckeren Crunchy Hafer-Kakao-Aufstrich zu. Lernen Sie u.a. eine Gemüsequiche auf Haferbasis und köstliche Blumenkohl-Bratlinge kennen oder probieren Sie auf jeden Fall den mediterranen bunten Salat mit Haferbällchen. Ofenfrische Schokobrownies runden unser Menü ab.

Dieser Kurs ist vegetarisch. Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 15,- € pro Person) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.

Donnerstag, 13. Februar 2025, 17.00 - 20.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 30,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31103 Hilden

Donnerstag, 26. Juni 2025, 17.00 - 20.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 30,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31108 Hilden

Bunt und gesund Nahrhafte Salate zum Sattessen

Sabine Naarmann

Wir stellen vollwertige und abwechslungsreiche Salatmahlzeiten in verschiedenen Varianten zusammen. So können wir uns rundum mit dem gesunden Grün satt essen. Die regionale und saisonale Vielfalt nutzen wir und kombinieren nach Lust und Laune. Ob als Bowl, als Salat „To Go“ oder traditionell in der Salatschüssel: Wir fügen den Salatblättern noch Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide, Saaten und Fleisch oder Fisch, Gemüse oder Obst hinzu und werden so wunderbar satt. Wir mischen z. B. einen bunten Salat mit Pilzen und Hähnchen, einen Spinatsalat mit Joghurt und Walnüssen oder einen Tortellini-Tomatensalat mit Rucola. Phantasievolle Dressings runden das Geschmackserlebnis ab. Alle Salate sind zum Mitnehmen ins Büro, für die nächste Party oder das Picknick bestens geeignet.

Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 15,- € pro Person) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.



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

Sabine Naarmann

Ballaststoffe finden sich nur in pflanzlichen Lebensmitteln, sie machen satt, unterstützen die Verdauung und sind ein wichtiger Partner für eine gesunde Lebensweise und können uns vor den sogenannten Zivilisationskrankheiten schützen. Nicht nur Vollkornprodukte, sondern viele weitere wohlschmeckende Lebensmittel enthalten eine Menge Ballaststoffe. Wir lernen sie und den Ballaststoffgehalt der verschiedenen Lebensmittelgruppen und die Austauschmöglichkeiten für eine ballaststoffreiche Ernährung kennen. Überraschen Sie auch Ihre Gäste zu Hause und kochen Sie ein schmackhaftes und gesundes Menü. Bei den vielen Gemüsesorten, Hülsenfrüchten und Vollkornnudeln, z. B. Wirsingrouladen mit Hirsefüllung, wird niemand Fleisch vermissen. Asiatischer Nudel-Gemüse-Wok mit würzigem Räuchertofu, Linsensalat mit frischen Zutaten der Saison und Kidneybohnen-Frikadellen mit Joghurdip überzeugen uns davon, dass gesundes Essen sehr schmackhaft ist. Zuletzt runden wir unser Menü mit einem leckeren ballaststoffreichen Nachtisch mit Beerenobst ab.

Dieser Kurs ist vegetarisch. Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 15,- € pro Person pro Termin) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.

Freitag, 23. Mai 2025, 17.00 - 20.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 30,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31104 Hilden

2 x dienstags, 17.00 - 20.45 Uhr
20. Mai und 03. Juni 2025
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
10 UStd.; 60,- €
(zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31110 Hilden



Kulinarische Vielfalt aus Venezuela Tapas & Español

Maria Carolina Zörner



Tauchen Sie ein in die köstliche Welt der venezolanischen Küche und entdecken Sie gleichzeitig die Schönheit der spanischen Sprache! Bei dieser besonderen Veranstaltung erleben Sie eine unvergessliche kulinarische Reise durch Venezuela, begleitet von einer Einführung in die spanische Sprache und Kultur zu Klängen lateinamerikanischer Musik. Neben dem ersten Vokabular auf Spanisch lernen Sie drei venezolanische Tapas kennen und bereiten diese gemeinsam zu: tequeños (Käsestäbe aus Brotteig), bolitas de carne (Fleischkugeln) und patacones (Kochbananen-Chips).

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

Samstag, 8. März 2025, 11.00 - 15.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 30,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31150 Hilden

Kulinarische Vielfalt aus Venezuela Arepas & Español - Glutenfrei

Maria Carolina Zörner



Tauchen Sie ein in die köstliche Welt der venezolanischen Küche und entdecken Sie gleichzeitig die Schönheit der spanischen Sprache! Bei dieser besonderen Veranstaltung erleben Sie eine unvergessliche kulinarische Reise durch Venezuela, begleitet von einer Einführung in die spanische Sprache und Kultur zu Klängen lateinamerikanischer Musik. Neben dem ersten Vokabular auf Spanisch lernen Sie die berühmten venezolanischen „Arepas“ mit drei verschiedenen Füllungen kennen: queso y aguacate, perico (huevo revuelto con cebolla y tomate) und „Reina Pepeada“ (con aguacate y pollo).

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

Samstag, 22. März 2025, 11.00 - 15.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 30,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31151 Hilden

Kulinarische Vielfalt aus Venezuela Maisgerichte (vegetarisch) & Español Glutenfrei

Maria Carolina Zörner



Tauchen Sie ein in die köstliche Welt der venezolanischen Küche und entdecken Sie gleichzeitig die Schönheit der spanischen Sprache! Bei dieser besonderen Veranstaltung erleben Sie eine unvergessliche kulinarische Reise durch Venezuela, begleitet von einer Einführung in die spanische Sprache und Kultur zu Klängen lateinamerikanischer Musik. Neben dem ersten Vokabular auf Spanisch lernen Sie drei Maisgerichte kennen: cachapas und empanadas zum Frühstück sowie Maispudding als Beilage.

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

Samstag, 17. Mai 2025, 11.00 - 15.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 30,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31152 Hilden

Kulinarische Vielfalt aus Venezuela Desserts & Español

Maria Carolina Zörner



Tauchen Sie ein in die köstliche Welt der venezolanischen Küche und entdecken Sie gleichzeitig die Schönheit der spanischen Sprache! Bei dieser besonderen Veranstaltung erleben Sie eine unvergessliche kulinarische Reise durch Venezuela, begleitet von einer Einführung in die spanische Sprache und Kultur zu Klängen lateinamerikanischer Musik. Neben dem ersten Vokabular auf Spanisch lernen Sie drei Nachspeisen kennen: Quesillo (Flan), Torta de pan (Brotkuchen) sowie Dulce tres leches (Milchspeise).

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

Samstag, 14. Juni 2025, 11.00 - 15.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 30,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31153 Hilden

Süppchen, Vorspeisen und Desserts

Regine Steinfort



Der heutige Kochabend legt den Schwerpunkt auf alles, was nicht als klassische Hauptspeise durchgeht. Es gibt ein klares Süppchen und ein „scharfes“ Cremesüppchen. Dazu backen wir uns ein schnelles Baguette mit passenden Dips. Unsere Vorspeisen kommen mal gebacken oder getürmt daher. Wir verwenden, wie immer, saisonale frische Zutaten sowie fleisch- oder fischhaltige Lebensmittel. Ebenfalls kommt Ziegenkäse zum Einsatz. Damit wir auch garantiert satt werden, gibt es am Ende unseres gemütlichen Abends eine feine Variation von Desserts.

Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (ca. 16,- € pro Person) werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Montag, 24. März 2025, 17.45 - 21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 35,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31205 Hilden

**Programm und
Online-Anmeldung**

www.vhs-hilden-haan.de



Cucina Vegetariana 2.0

Regine Steinfort



Die erfolgreiche Reise geht weiter. Nachdem der erste vegetarische italienische Kochabend ein voller Erfolg war, treffen wir uns heute wieder mit neuen italienischen Veggie-Rezepten. An diesem Abend verwöhnen wir uns mit neuen Crostini-Variationen und stellen auch unsere Pasta selbst her. Diese kommt selbstverständlich erst durch die passende Sauce richtig zur Geltung. Wir schließen unseren italienischen Abend mit einer leckeren Pannacotta mit Limoncello. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (ca. 16,- € pro Person) werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Montag, 19. Mai 2025, 17.45 - 21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 35,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31206 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.

8 x mittwochs, 05.02.2025, 26.02.2025, 19.03.2025,
09.04.2025, 30.04.2025, 14.05.2025, 18.06.2025, 02.07.2025,
jeweils 17.00 - 20.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
40 UStd.; 45,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31210 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.

4 x mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr, Beginn: 12. März 2025
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan
Zufahrt über Wiesengrundstraße
16 UStd.; 62,- € - (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31403 Haan

4 x donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr, Beginn: 13. März 2025
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan
Zufahrt über Wiesengrundstraße
16 UStd.; 62,- € - (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31404 Haan

mittwochs, 07.05.2025, 14.05.2025, 21.05.2025, 04.06.2025,
jeweils 18.30 - 21.30 Uhr
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan
Zufahrt über Wiesengrundstraße
16 UStd.; 62,- € - (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31405 Haan

4 x donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr, Beginn: 8. Mai 2025
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan
Zufahrt über Wiesengrundstraße
16 UStd.; 62,- € - (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

C31406 Haan

Feste dritte Zähne an einem Tag!

All-on-4® – unbeschwert lachen, essen und genießen.

Mit „Festen Dritten“, statt unkomfortabler Vollprothese, erhalten Sie an einem Tag festsitzenden Zahnersatz auf nur 4 Implantaten. Ohne Knochenaufbau, ohne Gaumenplatte.

Scan mich!



Jetzt
Termin zur
Beratung
vereinbaren!



Praxisklinik denecke zahnmedizin
Robert-Gies-Str. 1 • 40721 Hilden

Tel. 0 21 03 / 39 57 0

denecke zahnmedizin

Wir machen Lächeln.®

Vertrauen Sie auf unsere
langjährige Erfahrung & Expertise!



Internationale Küche - Kochen für Frauen aus allen Nationen in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Hilden

Kirsten Max

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

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

Montag, 03.02.2025 , 28.04.2025
jeweils 17.00 - 21.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
8 ZStd.; 4,- € (Nutzungspauschale)

C31410 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. Ziel ist es, in den direkten Austausch zu kommen und sich gegenseitig kennenzulernen. Die Lebensmittelkosten werden anteilig umgelegt und mit der Kursleiterin abgerechnet.

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

Montag, 31.03.2025 , 23.06.2025
jeweils 17.00 - 21.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
8 ZStd.; gebührenfrei

C31411 Hilden

GESUNDHEIT INFORMATIV

Denk mit - Bleib fit!

Ein ganzheitliches Gedächtnistraining für fitte Senior*innen

Astrid Oelmann

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

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

6 x freitags, 15.30 - 17.00 Uhr
Beginn: 7. März 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
12 UStd.; 53,- € (max. 50% Ermäßigung)

C32002 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, 29.01.2025, 12.02.2025, 26.02.2025,
12.03.2025, jeweils 19.15 - 20.45 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
8 UStd.; 44,- € (max. 50% Ermäßigung)

C32005 Hilden

Programm und
Online-Anmeldung
www.vhs-hilden-haan.de



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 wir: Kraftquellen und Ressourcen: Was gibt dir Energie und Stärke in deinem Leben? Achtsamkeit: Lerne, im gegenwärtigen Moment zu verweilen und bewusst zu leben. Achtsamkeit ist der Schlüssel zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Kraft der inneren Bilder: Entdecke die verändernde Kraft von Metaphern und Symbolen. Durch kreative Übungen und Visualisierungen erkunden wir, wie du deine inneren Bilder nutzen kannst, um dein volles Potenzial zu entfalten. Werte und Lebensführung: Entdecke, was dir wirklich wichtig ist im Leben und wie du deine Entscheidungen danach ausrichten kannst.

Samstag, 29. März 2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Nachbarschaftszentrum St. Marien, Meide 2, Hilden
8 UStd.; 64,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C32008 Hilden

“Entdecke den Reichtum deiner Gefühle“

Brigitte Krings



Hast du dich schon einmal gefragt, wie du deine Gefühle liebevoll annehmen und konstruktiv mit ihnen umgehen kannst? In unserem Tagesseminar „Entdecke den Reichtum deiner Gefühle“ laden wir dich ein, dich intensiv mit den fünf Grundgefühlen - Wut, Trauer, Freude, Angst und Scham - auseinanderzusetzen. Gemeinsam erforschen wir, welche Rolle diese Emotionen in unserem Leben spielen und wie wir sie besser verstehen und integrieren können. Anstatt unsere Gefühle zu unterdrücken oder von ihnen überwältigt zu werden, lernen wir, sie als wertvolle Wegweiser anzunehmen und mit ihnen konstruktiv umzugehen. Der Tag ist abwechslungsreich und praxisnah gestaltet, mit Meditationen und Achtsamkeitsübungen, um deine Gefühle bewusst wahrzunehmen, Fantasiereisen, die dir einen tiefen Zugang zu deinem Inneren ermöglichen, sowie kreativen Elementen, die dir dabei helfen, deine Gefühle zum Ausdruck zu bringen und sie zu dir sprechen zu lassen.

Samstag, 8. Februar 2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Nachbarschaftszentrum St. Marien, Meide 2, Hilden
8 UStd.; 64,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C32009 Hilden



Waldbaden im Hildener Stadtwald

Anna Ferdinand

Ein Hauch von Moos, Blätterrauschen, frisches Blattgrün. Wer sich nach Entspannung und Ruhe sehnt, kann in die Atmosphäre des Walds 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, 17. Mai 2025, 11.00 - 14.00 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
4 UStd.; 22,- € (keine Ermäßigung)

C32011 Studienfahrt

Samstag, 28. Juni 2025, 11.00 - 14.00 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
4 UStd.; 22,- € (keine Ermäßigung)

C32012 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.

Samstag, 24.05.2025
jeweils 14.00 - 16.15 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
3 UStd.; 22,- € (Gebühren je Kind mit einer erwachsenen Begleitperson) keine Ermäßigung
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Paare

C32015 Studienfahrt



Resilienz und Selbstfürsorge

Anne Grefer

In turbulenten Zeiten und schwierigen Lebenssituationen benötigen wir Resilienz als psychische Widerstandskraft, um Krisen und Herausforderungen mental gesund und emotional unbeschadet zu überstehen. Sie lernen in diesem Kurs die sieben Säulen der Resilienz als die Faktoren zur seelischen Stabilität kennen und können ihre praktische Anwendung im Alltag anhand von Übungen erproben. Mit Ihrer persönlichen Strategie der inneren Selbststärkung werden Sie Ihr „Immunsystem der Psyche“ weiterentwickeln und besser gegen Belastungen gewappnet sein. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

4 x mittwochs, 17.00 - 18.30 Uhr
Beginn: 7. Mai 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7
8 UStd.; 44,- € (max. 50% Ermäßigung)

C32050 Haan



„Die Kraft der Selbstannahme“

Finde zum inneren Frieden

Brigitte Krings

Fühlst du dich manchmal im Kampf mit dir selbst? Zweifelst du an dir und spürst innere Unzufriedenheit? In unserem Seminar „Die Kraft der Selbstannahme“ erforschen wir, wie die innere Ablehnung unserer eigenen Person, unserer Gefühle und unseres Körpers uns beeinflusst - und wie befreiend es sein kann, diesen inneren Kampf gegen sich selbst loszulassen. Wir machen uns bewusst, welche negativen Auswirkungen Selbstkritik und innere Abwertung auf unser Leben haben. Gleichzeitig entdecken wir, welche tiefe Heilung und Transformation durch Selbstannahme möglich ist. Durch den bewussten Umgang mit unseren Gefühlen und unserem Körper gewinnen wir neue Kraft und erfahren inneren Frieden. Mit Hilfe von Meditationen und Fantasiereisen werden wir in die innere Ruhe kommen und innere Akzeptanz finden. Schritt für Schritt lernen wir, uns liebevoll zu begegnen, uns wertzuschätzen und anzunehmen und die positive Wirkung der Selbstannahme in unser Leben zu integrieren.

4 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 3. Februar 2025
Nachbarschaftszentrum und Seniorentreff, St. Marien, Meide 2, Hilden
8 UStd.; 64,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C32096 Hilden



 **hildorado**
sport- und freizeitbad
der stadtwerke hilden

Beim Schwimmen bis zu 17% sparen!

Mit der Digitalen Vorteilskarte

www.hildorado.de





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, das (im Gegensatz zum passiven Behandelwerden) eigene 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-Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben vorhanden sein.

10 x mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 29. Januar 2025
Bürgerhaus Hilden; Mittelstr. 40, Alter Ratssaal, Hilden
20 UStd.; 73,- € (Ermäßigung möglich)

C32122 Hilden

10 x mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 30. April 2025
Bürgerhaus Hilden; Mittelstr. 40, Alter Ratssaal, Hilden
20 UStd.; 73,- € (Ermäßigung möglich)

C32123 Hilden

Qi Gong Lungenform

Carola Müller-Otten

Qi Gong dient der äußeren 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 und tiefer Atmung. Unser Qi - unsere Lebensenergie - wird harmonisiert. In dem Kurs „Die Methode, das Qi nähren und die Lungen stärken“ (Lungenform) wird ein Bewegungszyklus erlernt, der der Kräftigung der Lungenfunktion dient und sich auch heilend bei Erkrankungen der Atmungsorgane auswirken kann. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Bequeme Kleidung ist erforderlich.

10 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 18. März 2025
Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)
20 UStd.; 116,- € (keine Ermäßigung)

C32125 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 Stoppsocken und evt. eine Matte mitbringen.

10 x montags, 16.30 - 17.45 Uhr
Beginn: 27. Januar 2025
Wilhelm-Hüls-Schule, Aula, Augustastr. 29, Hilden
16,67 UStd.; 67,- € (Ermäßigung möglich)

C32130 Hilden

10 x montags, 16.30 - 17.45 Uhr
Beginn: 28. April 2025
Wilhelm-Hüls-Schule, Aula, Augustastr. 29, Hilden
16,67 UStd.; 67,- € (Ermäßigung möglich)

C32131 Hilden

Qigong zum Kennenlernen

Heike Sabine Nösner

Qigong zum Kennenlernen für diejenigen, die das neue Jahr mit guten Vorsätzen beginnen wollen und sich vornehmen, aktiv in Balance zu kommen, einen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Arbeit und Erholung zu finden. Uralte, traditionelle Bewegungen der Traditionellen Chinesischen Medizin, die aus der Beobachtung der Natur entstanden sind, gleichen nicht nur den Körper aus, sondern ebenso Geist und Seele.

Samstag, 1. Februar 2025, 10.00 - 12.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
2 ZStd.; 18,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C32132 Haan

Phönix-Taiji mit Klangkugeln

Irmgard Woitas-Ern

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

8 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr
Beginn: 30. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
8 ZStd.; 69,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C32136 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. Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder ABS-Socken

7 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr
Beginn: 8. Mai 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
7 ZStd.; 60,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C32137 Haan

Qigong in Haan - 15 Ausdrucksformen

Daniela Kaever-Stopka

Qi steht für die Lebensenergie, Gong bedeutet Arbeit oder Übung. Qigong ist die Arbeit mit der Lebensenergie bzw. das Lenken und Leiten der Lebensenergie. Die Kursteilnehmenden lernen Qigong auszuführen und entwickeln über die bewegte Qigong-Form ihre Selbstwahrnehmung. Körperliche, geistige und seelische Harmonisierung der eigenen Lebensenergie und aktive Entspannung können erlangt werden. Mittels Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden in den Energieleitbahnen gelöst werden, um das Qi im Körper wieder zum Fließen zu bringen. Regelmäßig praktiziertes Qigong wirkt sich positiv auf die Funktionen von Herz und Kreislauf sowie bei Atemwegsbeschwerden aus. Qigong unterstützt die Stressreduzierung, ist gelenkschonend und körperstärkend. 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: 6. Februar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
24 UStd.; 124,- € (max. 50% Ermäßigung)

C32140 Haan

Qigong in Haan - für Fortgeschrittene

Daniela Kaever-Stopka



Wir praktizieren gemeinsam den gesamten Ablauf der bewegten Qigong-Form der 15 Ausdrucksformen. Es ist Platz für Fragen der Teilnehmenden. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Qigong-Teilnehmende, daher wird die Beherrschung des Reiterstandes vorausgesetzt. Des Weiteren sollten Grundkenntnisse der 15 Ausdrucksformen bei den Teilnehmenden vorhanden sein, da wir den kompletten Ablauf ohne individuelle Korrekturen üben.

4 x freitags, 21.02.2025, 21.03.2025, 11.04.2025, 09.05.2025
jeweils 19.15 - 20.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
6,67 UStd.; 47,- € (keine Ermäßigung)

C32141 Haan

Herz Qigong

Daniela Kaever-Stopka

Die Form des Herz Qigong 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 auch über die bewegte Qigong-Form der 8 Brokate ihre Selbstwahrnehmung. Der Kurs ist für alle Altersgruppen und sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Bitte bequeme Kleidung und dicke/rutschfeste Socken oder leichte Turnschuhe anziehen.

4 x freitags, 19.15 - 20.30 Uhr
Beginn: 16. Mai 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
6,67 UStd.; 47,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C32142 Haan

Qigong in Haan

Sommerferienkurs für Anfänger*innen

Daniela Kaever-Stopka



Qi steht für die Lebensenergie, Gong bedeutet Arbeit oder Übung. Qigong ist die Arbeit mit der Lebensenergie bzw. das Lenken und Leiten der Lebensenergie. Mittels Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden in den Energieleitbahnen gelöst werden, um das Qi im Körper wieder zum Fließen zu bringen. Als wesentlicher Bestandteil der chinesischen Medizin (TCM) trägt Qigong zum Erhalt und der Wiederherstellung von Gesundheit und Wohlbefinden bei.

Dieser Kurs ist speziell für Anfänger*innen gedacht, die die Grundlagen des Qigong kennenlernen möchten. Wir befassen uns insbesondere mit der Ausführung des Reiterstandes und des Bogenschrittes sowie einfachen Qigong-Übungen für die tägliche Praxis zu Hause. Der Kurs bereitet auf den Hauptkurs der 15 Ausdrucksformen vor, kann aber auch als „Schnupperkurs“ verstanden werden und ist für alle Altersgruppen geeignet. Bitte bequeme Kleidung und dicke/rutschfeste Socken oder leichte Turnschuhe anziehen.

3 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 7. August 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
6 UStd.; 42,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C32143 Haan



Qilates

Sylvia Hall

Freut euch auf eine entspannte Mischung aus Qigong und Pilates. Die ruhigen Übungen, die Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) sind, wirken harmonisierend, entwickeln die Vorstellungskraft, vertiefen die Atmung, verbessern die Körperhaltung und beeinflussen dadurch das gesamte Befinden positiv. Mit dem Matetraining 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 kommt in bequemer Sportkleidung und bring dünne Sportschuhe oder Anti-Rutsch-Socken und ein Handtuch mit.

9 x dienstags, 9.30 - 10.30 Uhr
Beginn: 28. Januar 2025
Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)
9 ZStd.; 85,- € (ermäßigt 46,50 €)

C32145 Hilden

9 x dienstags, 9.30 - 10.30 Uhr
Beginn: 29. April 2025
Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)
9 ZStd.; 85,- € (ermäßigt 46,50 €)

C32146 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).

7 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 29. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
14 UStd.; 76,- € (max. 50% Ermäßigung)

C32161 Haan

7 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 30. April 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
14 UStd.; 76,- € (max. 50% Ermäßigung)

C32162 Haan

Kundalini Yoga in Haan

Sommerferienkurs

Nejla Ballisoy

5 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 16. Juli 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
10 UStd.; 54,- € (max. 50% Ermäßigung)

C32163 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).

8 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 27. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Haus 3
Gerresheimer Str. 20 a, Hilden, 1.OG, Übungsraum
16 UStd.; 87,- € (ermäßigt 44,50 €)

C32170 Hilden

8 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 31. März 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Haus 3
Gerresheimer Str. 20 a, Hilden, 1.OG, Übungsraum
16 UStd.; 87,- € (ermäßigt 44,50 €)

C32171 Hilden

Kundalini Yoga in Hilden

Sommerferienkurs

Alexandra Hartwig

6 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 14. Juli 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Haus 3
Gerresheimer Str. 20 a, Hilden, 1.OG, Übungsraum
12 UStd.; 66,- € (ermäßigt 34,- €)

C32172 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: 28. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
12 UStd.; 57,- € (max. 50% Ermäßigung)

C32270 Haan

6 x dienstags, 20.15 - 21.45 Uhr
Beginn: 18. März 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
12 UStd.; 57,- € (max. 50% Ermäßigung)

C32271 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.

9 x mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 29. Januar 2025
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden
9 ZStd.; 62,- € (max. 50% Ermäßigung)

C33080 Hilden

10 x mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 30. April 2025
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden
10 ZStd.; 69,- € (max. 50% Ermäßigung)

C33081 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!

9 x donnerstags, 10.15 - 11.15 Uhr
Beginn: 30. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal
9 ZStd.; 62,- € (max. 50% Ermäßigung)

C33082 Hilden

7 x donnerstags, 10.15 - 11.15 Uhr
Beginn: 8. Mai 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal
7 ZStd.; 48,- € (max. 50% Ermäßigung)

C33083 Hilden



Wunderwerk Fuß

Thomas Bergfeld

Hat Ihnen schon mal jemand gesagt, Sie haben einen Senk-, Spreiz- oder Knickfuß? Haben Sie vielleicht einen Hallux Valgus, Plattfuß, brauchen Einlagen oder möchten es erst gar nicht so weit kommen lassen? Beschwerden sind oft vielfältig, langwierig und nicht selten folgt daraus eine mangelnde Bewegung, die uns die Freude am Leben nimmt. In diesem Seminar erhalten Sie einen Handwerkskoffer an Informationen und Übungen rund um Ihre Füße. Durch die Kombination aus Theorie und Praxis bringen wir etwas „Licht ins Dunkel“. Mit vielen Übungen aus dem Faszientraining und dem Verständnis dafür, den Fuß spiralförmig und dynamisch zu bewegen, haben wir Einfluss auf den ganzen Körper. Sie können die Übungen logisch nachvollziehen und haben die Möglichkeit, die faszinierenden Erfolge, die sich von den Füßen auf den gesamten Körper auswirken, direkt an Ihrem eigenen Körper zu spüren und wieder in Bewegung zu kommen. Zusätzlich erhalten Sie einen kleinen Gesamtüberblick über den Körper und mögliche Zusammenhänge, z. B. dass Schulterschmerz seinen Ursprung in den Füßen haben kann. Bitte tragen Sie enganliegende und bequeme Kleidung und kommen mit uns barfuß in Bewegung (es ist auch möglich mit Stoppersocken teilzunehmen).

Samstag, 15. März 2025, 10.30 - 13.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
4 UStd.; 34,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C33087 Haan

Samstag, 15. März 2025, 14.30 - 17.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
4 UStd.; 34,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

C33088 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, 17.20 - 18.20 Uhr
Beginn: 27. Januar 2025
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum,
Am Holterhöfchen 30, Hilden
20 UStd.; 69,- € (max. 50% Ermäßigung)

C33130 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, 18.25 - 19.25 Uhr
Beginn: 27. Januar 2025
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum,
Am Holterhöfchen 30, Hilden
20 UStd.; 69,- € (max. 50% Ermäßigung)

C33131 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 erhalten 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.

8 x montags, 11.15 - 12.15 Uhr
Beginn: 27. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
8 ZStd.; 75,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C33138 Haan

8 x montags, 11.15 - 12.15 Uhr
Beginn: 28. April 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
8 ZStd.; 75,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C33139 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: 13. Februar 2025
Turnhalle Don-Bosco-Schule, Thienhausener Str. 24, Haan
12 ZStd.; 56,- € (Ermäßigung möglich)

C33232 Haan

Zirkeltraining für alle Fitnesslevel

Iris Bollwerk

Das Zirkeltraining ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining. Hierbei wird in einer vorgegebenen Zeit an verschiedenen Stationen mit Kleingerätetrainiert. 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. 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.

8 x donnerstags, 18.45 - 19.45 Uhr
Beginn: 30. Januar 2025
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum,
Am Holterhöfchen 30, Hilden
8 ZStd.; 56,- € (max. 50% Ermäßigung)

C33233 Hilden

6 x donnerstags, 18.45 - 19.45 Uhr
Beginn: 8. Mai 2025
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum,
Am Holterhöfchen 30, Hilden
6 ZStd.; 42,- € (max. 50% Ermäßigung)

C33234 Hilden

Zirkeltraining für alle Fitnesslevel Sommerferienkurs

Iris Bollwerk

7 x montags, 18.45 - 19.45 Uhr
Beginn: 14. Juli 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
7 ZStd.; 65,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C33243 Haan

Rundum fit, sicher und standfest bis ins hohe Alter für die Generation 60+

Iris Bollwerk

Durch ein gelenkschonendes und moderates Training, das speziell auf die Generation 60+ abgestimmt ist, wollen wir den Erhalt von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren. Elemente des Sturzpräventions- und Koordinationstrainings werden auch aufgegriffen und erarbeitet. Damit wird der Körper gestärkt, um die Selbstständigkeit im Alter zu erhalten und folgenschwere Stürze zu verhindern. Der Einsatz von verschiedenen Kleingeräten (wie z. B. Bällen, Balancepads etc.) und die unterschiedliche Gestaltung der Kursstunden machen das Training sehr abwechslungsreich. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und Turnschuhen zum Kurs. Mitzubringen sind: Getränk, Matte. Der Kurs richtet sich nicht an Menschen mit Gehhilfen.

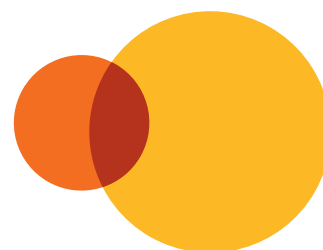
8 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr
Beginn: 30. Januar 2025
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum,
Am Holterhöfchen 30, Hilden
8 ZStd.; 75,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C33235 Hilden

6 x donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr
Beginn: 8. Mai 2025
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum,
Am Holterhöfchen 30, Hilden
6 ZStd.; 56,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C33236 Hilden

**Programm und
Online-Anmeldung
www.vhs-hilden-haan.de**





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. In anderen Kursstunden besteht das Training aus einem Ganzkörpertraining mit Alltagsgegenständen oder Kleingeräten. 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.

8 x montags, 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: 27. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
8 ZStd.; 75,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C33238 Haan

8 x montags, 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: 28. April 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
8 ZStd.; 75,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C33239 Haan

7 x montags, 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: 14. Juli 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
7 ZStd.; 65,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C33240 Haan

Fit und mobil bis ins hohe Alter Mit Gleichgewicht und Kraft Stürzen vorbeugen

Iris Bollwerk

Ein gut trainiertes Gleichgewicht und kräftige Beine helfen, einen Stolperer oder Ausrutscher aufzufangen und so einen Sturz zu vermeiden. Grundlage dafür ist möglichst viel Bewegung im Alltag. Zusätzlich dazu senkt das spezifische Training von Gleichgewicht und Kraft das Sturzrisiko. Gezieltes Kräftigungsprogramm mit Koordinations- und Gleichgewichtstraining für eine starke Bein- und Rumpfmuskulatur stabilisiert Ihren Stand und verbessert Ihr Gangbild. Sie beugen effektiv Stürzen vor und sorgen für ein erhöhtes Sicherheitsgefühl. Besonders für die Generation 60+ ist ein solches Training zur Sturzprävention wichtig. Denn Tatsache ist, dass mit zunehmendem Alter sowohl die Gleichgewichtsfähigkeit als auch die Muskelkraft abnehmen. Beugen Sie deshalb schon heute vor. Mitzubringen sind: Handtuch, Turnschuhe, Getränk. Der Zugang zum Kursraum ist nicht barrierefrei.



7 x montags, 11.15 - 12.15 Uhr
Beginn: 14. Juli 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
7 ZStd.; 65,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C33241 Haan

Fit und gesund durch Ganzkörpertraining

Iris Bollwerk

Dieser Kurs beinhaltet ein abwechslungsreiches Training für die komplette Muskulatur. 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. Passende Musik motiviert zusätzlich. Es gibt immer verschiedene Variationen der Übungen. Deshalb ist das Training für Einsteigende und Geübte gleichermaßen geeignet. Bitte in Sportkleidung zum Kurs kommen und ein Handtuch sowie ein Getränk mitbringen.

7 x montags, 17.30 - 18.30 Uhr
Beginn: 14. Juli 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
7 ZStd.; 65,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

C33242 Haan

Gymnastik für Senioren

Marlene Altmann

Gymnastik mit Musik zur allgemeinen Beweglichkeit

7 x dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: 18. Februar 2025
Elisabeth-Strub-Haus, Prälat-Marschall-Straße 58, Haan
7 ZStd.; 40,- € (Ermäßigung möglich)

C33245 Haan

7 x dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: 29. April 2025
Elisabeth-Strub-Haus, Prälat-Marschall-Straße 58, Haan
7 ZStd.; 40,- € (Ermäßigung möglich)

C33246 Haan



**Programm und
Online-Anmeldung**
www.vhs-hilden-haan.de



SELBSTSCHUTZ

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, 29. März 2025, 9.30 - 16.00 Uhr
Sonntag, 30. März 2025, 9.30 - 14.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
14 UStd.; 59,- € (Ermäßigung möglich)

C33505 Haan

Aufbauworkshop Frauenselbstverteidigung

Gaby Müller-Richiusa

Dieser Workshop wendet sich an Frauen, die bereits an einem Einstiegskurs (z.B. C33505) 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, 12. April 2025, 13.30 - 16.45 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
4 UStd.; 19,- € (Ermäßigung möglich)

C33506 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, 26.04.2025 und Sonntag, 27.04.2025,
jeweils 9.30 - 14.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
11 UStd.; 59,- € (pro Mutter/Tochter-Paar; Ermäßigung möglich)

C33507 Haan

TANZ

tanZen Körper-Energie Arbeit

Antonio Rusciano

Zen wird oft definiert als „die Offenbarung der Einfachheit“, daher 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, 5. April 2025, 14.00 - 17.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
3 ZStd.; 39,- € (keine Ermäßigung)

C34050 Haan

Samstag, 28. Juni 2025, 14.00 - 17.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
3 ZStd.; 39,- € (keine Ermäßigung)

C34051 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. Bitte bringen Sie saubere Schuhe zum Wechseln mit.

5 x samstags, 22.02.2025, 22.03.2025, 05.04.2025,
17.05.2025, 14.06.2025, jeweils 10.00 - 12.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
10 ZStd.; 77,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

C34091 Haan

A woman with brown hair tied back, wearing blue scrubs over a dark green long-sleeved shirt, is shown in profile. She is drinking from a white mug with her right hand and holding a smartphone in her left hand. She has a red bag strap over her shoulder and a lanyard with an ID badge around her neck. The background is a plain, light-colored wall.

WDR 2

**Früh raus?
Geht besser
zusammen!**

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN



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

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.



In der Welt zuhause

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

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

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



© Marcel Schauer / Fotolia.com



ERSTBERATUNG FÜR DEUTSCHKURSE

Erstberatung für Deutschkurse

Unsere Infotheke im Foyer des Weiterbildungszentrums Hilden ist montags bis 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

C40000 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)

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

In der Regel beträgt der Selbstkostenbeitrag im Integrationskurs 2,29 € pro Unterrichtseinheit. Diese Kosten werden normalerweise bei einer Verpflichtung durch das Job-Center von eben diesem übernommen.

Weitere Informationen erhalten Sie durch die Erstberatung (siehe auch C40000).

DEUTSCH INTEGRATIONSKURSE AM VORMITTAG

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

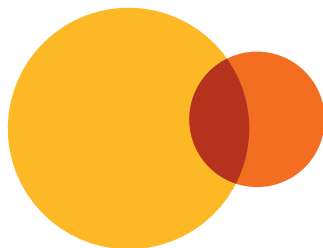
DEUTSCH INTEGRATIONSKURSE AM ABEND

jeweils montags bis donnerstags, 17:30 - 20:45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
Persönliche Anmeldung erforderlich

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

jeweils montags bis donnerstags, 09:00 - 12:15 Uhr
VHS Haus, Dieker Str. 49, Haan
Persönliche Anmeldung erforderlich



**Programm und
Online-Anmeldung
www.vhs-hilden-haan.de**



„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. Sprechen Sie uns an für mehr Informationen.

Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

Marta Sobczak

Samstag, 29. März 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.

C41501 Hilden

Freitag, 23. Mai 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.

C41502 Hilden

Freitag, 18. Juli 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.

C41503 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

Donnerstag, 06. Februar 2025, 10.00 - 11.00 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, 16. Januar 2025, 12.00 Uhr

C41511 Hilden

Freitag, 21. März 2025, 10.00 - 11.00 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, 28. Februar 2025, 12.00 Uhr

C41512 Hilden

Freitag, 21. März 2025 11.30 - 12.30 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, 28. Februar 2025, 12.00 Uhr

C41513 Hilden

Mittwoch, 28. Mai 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: Mittwoch, 07. Mai 2025, 12.00 Uhr

C41514 Hilden

Donnerstag, 10. Juli 2025, 10:00-11:00 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, 18. Juni 2025, 12.00 Uhr

C41515 Hilden



EINBÜRGERUNGSTEST

Nach dem Staatsangehörigkeitsgesetz müssen Einbürgerungsbewerber über Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verfügen. Diese sind seit dem 01.09.2008 in der Regel durch einen bundeseinheitlichen „Einbürgerungstest“ nachzuweisen, sofern kein deutscher Schulabschluss vorhanden ist. Die Volkshochschule Hilden-Haan 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.

Einbürgerungstest

Marta Sobczak

Freitag, 21. März 2025 13:00-14:00 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, 21. Februar, 12.00 Uhr

C41521 Hilden

Mittwoch, 28. Mai 2025, 11:30-12:30 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: Montag, 28.04.2025, 12.00 Uhr

C41522 Hilden

WEITERE DEUTSCHKURSE

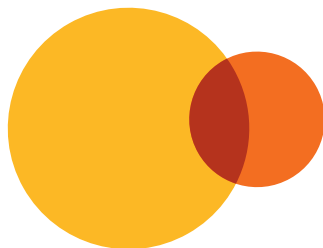
Wir haben ständig einen vom BAMF geförderten Berufssprachkurs mit dem Zielniveau B2 im Angebot. Geplanter Starttermin (erst nach Rücksprache mit dem BAMF verbindlich): 03. Februar 2025
Sprechen Sie uns gern für mehr Informationen an.

Zusätzlich zu unserem geplanten Deutschkursangebot werden der aktuellen Situation entsprechend kurzfristig neue Kurse, auch über das Integrationskurssystem hinaus, gestartet. Zurzeit wird ein Grundbildungskurs Lesen und Schreiben angeboten, der an sog. funktionale Analphabeten (Menschen, die Deutsch sprechen, aber nicht lesen und schreiben können) adressiert wird. Sprechen Sie uns gern für mehr Informationen.



<https://www.facebook.com/volkshochschule.hilden.haan>

<https://www.instagram.com/vhshildenhaan/>



**Programm und
Online-Anmeldung**
www.vhs-hilden-haan.de



© 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*innen 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.

15 x donnerstags, 19.15 - 20.45 Uhr
Beginn: 30. Januar 2025
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum, Raum 1.14,
Am Holterhöfchen 24a, Hilden
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C42000 Hilden

Easy English A1.2 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English A1.2
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520807-9) ab unit 12

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

15 x mittwochs, 17.15 - 18.45 Uhr
Beginn: 29. Januar 2025
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum, Raum 1.14,
Am Holterhöfchen 24a, Hilden
30 UStd.; 82,- €

C42100 Hilden

ENGLISCH ZIELNIVEAU A2

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.

15 x donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 30. Januar 2025
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum, Raum 1.14,
Am Holterhöfchen 24a, Hilden
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C42104 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.

15 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 27. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
30 UStd.; 82,- €

C42111 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 13

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.

15 x donnerstags, 12.15 - 13.45 Uhr
Beginn: 30. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 82,- €

C42112 Hilden

ENGLISCH ZIELNIVEAU B1

Easy English für Anfänger*innen 1. Semester/B1 für Teilnehmende mit A2.2-Vorkenntnissen

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English B1.1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520819-2) ca. ab unit 9

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.

15 x montags, 11.45 - 13.15 Uhr
Beginn: 27. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C42210 Haan



Easy English B1.1 in the evening

Werner Mäurers

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

Dieser Kurs ist für all diejenigen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben und nun solide Grundkenntnisse in entspannter Kursatmosphäre auffrischen und erweitern wollen. Bitte bearbeiten Sie das Buch bis zur angegebenen Unit so weit wie möglich selbstständig.

15 x dienstags, 17.45 - 19.15 Uhr
Beginn: 28. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C42212 Hilden

Motherhood - a Conversation Course for Mothers for Participants with A2 level



Greer Parker Ozata

Motherhood - what an adventure! Some things, such as the sleepless nights and the changes to our bodies, are well-known; but others, such as the isolation and the ever present „Mom Guilt,“ come as a rather unpleasant surprise. We are a group of mothers, led by an American mom of 2, who come together in a friendly, relaxed atmosphere to talk about the joys and struggles of motherhood. We will look at the role of mothers through the years and in different cultures, share our experiences, and maybe even get some tips from one another. And best of all: No judgement!

15 x freitags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 31. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C42213 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: 27. Januar 2025
Online-Angebot;
24 UStd.; 180,- € (erhöhte Gebühr wegen Mini-Gruppen-Angebot:
Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende)

C42340



Englisch Refresher B1.2 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.

15 x dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr
Beginn: 28. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
30 UStd.; 82,- €

C42349 Hilden

Conversation in the morning B1

Rita Kirsten

Teaching material will be provided by the teacher.
We are a conversation circle of nice, open-minded members interested in discussing everyday topics as well as stories, articles, books and especially politics.

15 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr
Beginn: 29. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C42350 Hilden

Refresh your English B1.2

Elke Littmann

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

This course is for people who wish to refresh their knowledge of English. It includes conversation as well as work on grammar, vocabulary and listening. New students are welcome!

15 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 27. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 82,- €

C42352 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.

15 x dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr
Beginn: 28. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 82,- €

C42354 Hilden

ENGLISCH AUF HOHEM NIVEAU

Englisch Auffrischung & Konversation B2.1 in the morning

Werner Mäurers

Lehrmaterial: KEY B2/1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-0200814-2) ab ca. unit 1
ergänzt durch weiteres Material

We will brush up your English and support your will of speaking the foreign language.
Revision and communication in a relaxed atmosphere - texts, free topics and grammar in addition.

15 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 27. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C42527 Haan

Englisch Auffrischung & Konversation B2.1 in the evening

Werner Mäurers

Lehrmaterial: KEY B2/1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-0200814-2) ab unit 4

Enjoy the English language by reading, listening and talking about travelling, sightseeing, hobbies, family, politics and other interesting current topics. We'll also revise some grammar. You should have a good knowledge of English.

15 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 29. Januar 2025
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum, Raum 1.14,
Am Holterhöfchen 24a, Hilden
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C42528 Hilden

Wednesday Morning Conversation B2

Rita Kirsten

Teaching material is supplied by the teacher. Presentation technology is used to bring sound and colour into the classroom.

This lively group enjoys discussing a wide variety of topics as well as stories, articles, books, historical events, politics and social media. You name it - we discuss it.

15 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 29. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C42630 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!

15 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 28. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
30 UStd.; 82,- €

C42650 Hilden

Let's Talk B2/C1

Sylvia Scholten

Teaching material will be provided by the teacher.
This lively group is interested in a variety of subjects and enjoys discussions on and off based on current news stories, travel reports, short stories, song lyrics and other short texts.

15 x dienstags, 9.50 - 11.20 Uhr
Beginn: 28. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7
30 UStd.; 82,- €

C42681 Haan



ENGLISCH - AKTIV ÄLTER WERDEN

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.

15 x mittwochs, 14.00 - 15.30 Uhr
Beginn: 29. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
30 UStd.; 82,- €

C42730 Haan

Kiss me, I'm Irish! - St. Patrick's Day 2025 in Hilden für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen



Greer Parker Ozata

Warum tragen alle Grün? Warum sind überall Kleeblätter? Und wer sind diese seltsamen kleinen rothaarigen Männer? Ach, ja, es muss St. Patricks Tag sein! Wenn Sie sich schon einmal über „das Glück der Iren“ gewundert haben, sind Sie herzlich zu dieser Veranstaltung eingeladen. Unsere Dozentin stellt die Ursprünge und Traditionen des berühmten irischen Feiertags in angenehmer, spielerischer Weise vor. Machen Sie eine Reise nach Irland und andere Länder, um zu sehen, wie dieser Tag gefeiert wird, und probieren Sie sogar einige Leckereien im St. Patricks-Stil. Vergessen Sie aber nicht, Grün zu tragen!

Montag, 17. März 2025, 18.00 - 20.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
3 UStd.; 39,- €

C42996 Hilden



<https://www.facebook.com/volkshochschule.hilden.haan>

<https://www.instagram.com/vhshildenhaan/>

ENGLISCH MAL ANDERS

English Language Travel- Southern Africa ONLINE

für Teilnehmende mit A2-Vorkenntnissen

Jacqui Orr



Ready to learn English in a whole new way? Join me in my Travel Southern Africa Workshop and dive into the stunning landscapes, rich cultures, and unforgettable travel spots of Southern Africa! This fun, interactive 3-hour session with native English-speaking South African will boost your English vocabulary and conversation skills as we explore everything from iconic landmarks to local traditions. Perfect for English learners with a love for travel. Don't miss out - get ready to travel, learn, and connect!
Der Kurs findet über Zoom statt.

Samstag, 15. März 2025, 10.00 - 13.15 Uhr
online-Angebot;
4 UStd.; 20,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C42997



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

C42998 Haan

Hidden roads and haunted places

The Red Woman

Bildvortrag für Teilnehmende mit B1-Kenntnissen und höher

Irmgard Woitas-Ern



Besides enchanting pictures from the Emerald Isle, you will have 90 creepy minutes to find out with Irmgard Woitas-Ern, why it sometimes pays off to listen to what the fairy said. Meet the "Bean Dearg" and hear all about a nightly encounter with a ghost and the gift of life.

Dienstag, 17. Juni 2025, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
2 UStd.; 9,- €

C42999 Haan



SPANISCH FÜR DIE REISE

Spanisch für die Reise - Intensivwoche zum Semesterstart für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



Maria Carolina Zörner

Lehrmaterial: Spanisch à la carte neu A1 (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525348-3, Hybride-Ausgabe-allango, Einstiegskurs für Reisende, Kurs- und Übungsbuch mit Audios

¡Hola y bienvenidos a nuestro curso de español para las vacaciones! Planen Sie eine Reise in ein spanischsprachiges Land und möchten Sie in der Lage sein, sich mit den Einheimischen zu verständigen? Möchten Sie die Grundlagen des Spanischen lernen, um eigenständig unterwegs zu sein und Ihre Reiseerfahrung optimal zu nutzen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

In unserem Spanischkurs für den Urlaub lernen Sie: Die wichtigsten Phrasen und Ausdrücke für die Kommunikation in Alltagssituationen, wie z. B. nach dem Weg fragen, ein Hotelzimmer reservieren oder Essen in einem Restaurant bestellen sowie Grundregeln der spanischen Grammatik.

Montag, 27. Januar 2025 bis Freitag, 31. Januar 2025, jeweils 10.00 - 13.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ , Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
20 UStd.; 100,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C43001 Hilden

Spanisch für die Reise 2. Semester A1.1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Maria Carolina Zörner

Lehrmaterial: Spanisch à la carte neu (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525348-3, Hybride Ausgabe allango. Einstiegskurs für Reisende, Kurs- und Übungsbuch mit Audios

¡Hola y bienvenidos a nuestro curso de español para vacaciones! Planen Sie eine Reise in ein spanischsprachiges Land und möchten Sie in der Lage sein, sich mit den Einheimischen zu verständigen? Möchten Sie die Grundlagen des Spanischen lernen, um eigenständig unterwegs zu sein und Ihre Reiseerfahrung optimal zu nutzen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

In unserem Spanischkurs für den Urlaub lernen Sie: Die wichtigsten Phrasen und Ausdrücke für die Kommunikation in Alltagssituationen, wie z. B. nach dem Weg fragen, ein Hotelzimmer reservieren oder Essen in einem Restaurant bestellen.

Grundlegende Kenntnisse der spanischen Grammatik, die es Ihnen ermöglichen, einfache Sätze zu bilden und zu verstehen, was Ihnen andere sagen.

Ein bisschen über die hispanische Kultur, was Ihnen hilft, die Bräuche und Traditionen des Landes, das Sie besuchen, besser zu verstehen.

16 x donnerstags, 19.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 6. Februar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ , Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
32 UStd.; 160,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C43002 Hilden

SPANISCH ZIELNIVEAU A1

Spanisch für Anfänger*innen 1. Semester/A1.1



für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Blanca Richter

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

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

15 x freitags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 31. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ , Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
30 UStd.; 82,- €

C43003 Hilden





Spanisch für Anfänger*innen 2. Semester/A1

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Perspectivas contigo, A1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-120933-9), ab unidad 4

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

15 x dienstags, 15.45 - 17.15 Uhr
Beginn: 28. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
30 UStd.; 82,- €

C43006 Haan

Spanisch von Anfang an 2. Semester/A1.1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Maria Carolina Zörner

Lehrmaterial: Con gusto nuevo A1
(Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1, Hybride Ausgabe allango, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos

Sie haben erste Spanischkenntnisse, aber beruflich oder privat in Spanien zu tun? Sie haben Freunde oder Bekannte, die Spanisch sprechen und möchten sich mit ihnen in ihrer Muttersprache verständigen können? In diesem Kurs üben Sie in entspannter Atmosphäre die wichtigsten Redewendungen und Alltagsausdrücke. Dabei erhalten Sie erste sprachliche Grundlagen und Informationen zur spanischen Kultur bei Ihrer muttersprachlichen Dozentin.

16 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 6. Februar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
32 UStd.; 160,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C43007 Hilden

Spanisch für Anfänger*innen 4. Semester/A1

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A1
ISBN 978-3-464-20488-7 ab unidad 10

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

15 x dienstags, 19.15 - 20.45 Uhr
Beginn: 28. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
30 UStd.; 82,- €

C43009 Haan

Spanisch 5. Semester/A1.1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sonia Urbina

Lehrmaterial: Caminos neu
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0) ab ca unidad 10

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerade begonnen haben, Spanisch zu lernen und bereits über geringe Vorkenntnisse verfügen. Sie erhalten solide Grundkenntnisse, der Schwerpunkt liegt immer auf der mündlichen Kommunikation. Erleben Sie die Vielfalt der spanischsprachigen Welt. Bienvenidos!

15 x dienstags, 16.15 - 17.45 Uhr
Beginn: 28. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C43010 Haan

SPANISCH ZIELNIVEAU A2

Spanisch 2. Semester/A2

Eva Bouscher-Keller

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

Wir wiederholen kurz das bereits Gelernte aus dem Vorsemester und setzen dann mit Unidad 4 von Perspectivas ¡Ya! A2 fort. ¡Bienvenidos!

15 x dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 28. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C43100 Haan

Spanisch A2 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Josefa Mellado

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A2
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20489-4) ab unidad 7

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über einige Kenntnisse im Sprachniveau A2 verfügen.

15 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 27. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C43102 Hilden



SPANISCH ZIELNIVEAU B1

Spanisch B1

Josefa Mellado

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! B1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20491-7) ab unidad 1

Für alle, die Spanisch auf dem Niveau A2 bereits beherrschen und die Sprache nun systematisch auf dem Niveau B1 weiter erlernen möchten!

15 x samstags, 11.00 - 12.30 Uhr
Beginn: 1. Februar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C43206 Hilden

Spanisch B1 Caminamos juntos con B1

Sonia Urbina

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

In netter Atmosphäre können Sie hier Ihre Spanischkenntnisse auf dem Niveau B1 ausbauen und aktiv anwenden.

15 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 28. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7
30 UStd.; 82,- €

C43210 Haan

Conversación básica en español A2-B1

Josefa Mellado

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Wollen Sie endlich Ihre bereits erworbenen Spanischkenntnisse mündlich trainieren? Dann sind Sie in diesem Kurs für leichte Konversation genau richtig. Ohne Leistungsdruck üben wir gemeinsam, uns auf Spanisch auszudrücken. Probieren Sie es aus, trauen Sie sich: Bienvenidos todos!

15 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 28. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C43250 Hilden

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

Conversación española avanzada B1-B2

Blanca Richter

Das Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer*innen, die ihre guten Spanischkenntnisse vertiefen und erweitern möchten. Wir trainieren unsere mündliche Kommunikation und wiederholen immer wieder die wichtigste Grammatik.

En este curso los participantes tienen la oportunidad de profundizar y actualizar sus conocimientos del idioma español.

15 x dienstags, 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 28. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C43335 Haan

Spanisch für Fortgeschrittene B2 Vormittagskurs in Hilden

Josefa Mellado

Lehrmaterial: Con Guesto nuevo B2
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514688-4) ab unidad 6

In diesem Kurs werden Sie ohne Stress Ihre Sprachkenntnisse von dem Niveau B1 auf das Niveau B2 erweitern. Besonders die kommunikativen Fähigkeiten und die Interaktion werden in diesem Kurs gefördert, indem wir aktuelle Themen behandeln. Außerdem werden Grammatikübungen sowie eine Selbstevaluierung am Ende jeder Lektion gemacht.

15 x dienstags, 10.35 - 12.05 Uhr
Beginn: 28. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
30 UStd.; 225,- € (Erhöhte Gebühr wegen Mini-Gruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende)

C43631 Hilden





ITALIENISCH ZIELNIVEAU A1

Italienisch 2. Semester/ A1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Anna-Maria Altendorf

Lehrmaterial: Dieci A1 (Hueber-Verlag), ISBN: 978-3-19-005647-7 ab Lektion 2/3

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.

16 x donnerstags, 12.30 - 14.00 Uhr
Beginn: 23. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
32 UStd.; 87,- €

C44100 Hilden

Italienisch ONLINE für Anfänger*innen 2. Semester/A1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

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.

15 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 28. Januar 2025
online-Angebot;
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C44101



Italienisch für Anfänger*innen 5. Semester/A1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 1
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-205438-9) ab lezione 6/7
Weitere Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Sie wollten schon immer Ihre rudimentären Italienischkenntnisse auffrischen? 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 und auch der Spaß kommt nicht zu Kurz. Benvenuti!

15 x mittwochs, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 29. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C44102 Hilden

ITALIENISCH ZIELNIVEAU A2

Italienisch 5. Semester/A2 ONLINE für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sonia Asuni

Lehrmaterial: Con Piacere Nuovo A2
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525206-6) ab lezione 1
Weiteres Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

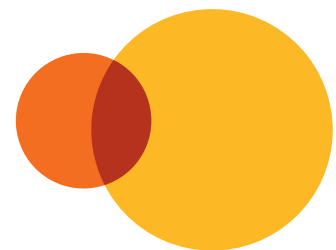
In diesem Online-Kurs Italienisch erlernen Sie systematisch die Sprache. Mit dem Schwerpunkt auf der mündlichen Kommunikation erlernen wir alle 4 Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben und auch die Grammatik ist natürlich ein Thema.

Der Kurs findet online über Zoom statt; ca. 1 Woche vor Kursbeginn erhalten Sie nach Anmeldung per Mail den Link.

15 x mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 29. Januar 2025
online-Angebot;
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C44103

**Programm und
Online-Anmeldung
www.vhs-hilden-haan.de**





Italienisch 8. Semester/A2.1 am Vormittag

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 2
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-225439-0) ca. ab lezione 1
Weitere Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Wenn Sie in entspannter Atmosphäre Ihre Italienischkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten, um im Alltag und auf Reise kommunizieren zu können, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In lockerer Runde verbessern 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 und auch der Spaß kommt nicht zu kurz. Benvenuti!

15 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 27. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 82,- €

C44105 Hilden

Italienisch A2 - Wiederholungskurs Gruppe 1

Anna-Maria Altendorf

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.
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 Kurztex te 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!

16 x donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 23. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
32 UStd.; 160,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C44202 Hilden

Italienisch A2 - Wiederholungskurs Gruppe 2

Anna-Maria Altendorf

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.
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 Kurztex te 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!

16 x donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr
Beginn: 23. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
32 UStd.; 160,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C44203 Hilden

ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

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 6/7
Weitere Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Dieser Kurs wendet sich an fortgeschrittene Lernende, die ihre guten Italienischkenntnisse (in einer Kleingruppe) vertiefen und erweitern möchten. Es werden aktuelle Themen besprochen, aber auch grammatische Zusammenhänge kommen nicht zu kurz.

15 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 30. Januar 2025
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum, Raum 1.13,
Am Holterhöfchen 24a, Hilden
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C44370 Hilden

vhs Volkshochschule Hilden-Haaren

Gutschein
zum Besuch der VHS Hilden-Haaren

Geschenk-Gutscheine für VHS-Veranstaltungen
Wir beraten Sie gerne! *

NEU!

* Barzahlung ist leider nicht möglich, Sie können aber mit Ihrer („EC-Karte“) bezahlen!



FRANZÖSISCH ZIELNIVEAU A1

Französisch für Anfänger*innen Intensivwoche in den Osterferien 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 bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen in Französisch in den Osterferien nach Frankreich fahren? Dann sind Sie hier genau richtig. Vier Tage lang werden wir in die französische Sprache eintauchen, 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.

Wir beginnen mit dem zweiten Kapitel (Seite 19). Die Teilnehmer sollten entweder rudimentäre Kenntnisse mitbringen oder das erste Kapitel des Buches (Seiten 8 bis 18) vor dem Kurs durcharbeiten.

Bei ausreichendem Interesse besteht die Möglichkeit, den Französischkurs im Rahmen eines Reihenkurses fortzuführen.

Bon voyage!

Montag, 14.04.2025,
Dienstag, 15.04.2025,
Mittwoch, 16.04.2025,
Donnerstag, 17.04.2025,
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

C45103 Hilden

FRANZÖSISCH ZIELNIVEAU A2

Französisch 2. Semester A2

Ophélie Hahn

Lehrmaterial: Voyages neu A2 - Hybride Ausgabe allango (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529087-7) ab leçon 2

Voyages neu A2 Trainingsbuch

(Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529425-7)

Sie wollten schon immer einmal Ihre rudimentären Französischkenntnisse auffrischen? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! Systematisch erarbeiten Sie in der Gruppe diese wunderschöne Sprache. Dabei liegt der Schwerpunkt immer auf der mündlichen Kommunikation. Bienvenue!

15 x montags, 12.00 - 13.30 Uhr
Beginn: 27. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C45104 Hilden

FRANZÖSISCH ZIELNIVEAU B1

Französisch B1 am Vormittag

Ophélie Hahn

Lehrmaterial: Voyages neu B1

(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529431-8) ab leçon 1

Für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen bzw. abgeschlossenen A2-Kursen.

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

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

15 x freitags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 31. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C45208 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!

15 x dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr
Beginn: 28. Januar 2025
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8
30 UStd.; 82,- €

C45610 Haan



<https://www.facebook.com/volkshochschule.hilden.haan>

<https://www.instagram.com/vhshildenhaan/>



Conversation française B2 in Hilden

Chantal Plümacher

- Bienvenue dans notre cours de conversation de „haut“ niveau.
- Que se passe-t-il quotidiennement en France et dans le monde? Nous lisons des journaux Français, nous en discutons sans oublier bien sûr, nos coutumes et nos traditions.
 - Venez vous joindre à nous pour exprimer vos idées!
 - Nous vous accueillons tous chaleureusement.
- Ah! Oui nous n'oublions pas les points forts de notre grammaire.

15 x donnerstags, 10.30 - 12.00 Uhr
 Beginn: 30. Januar 2025
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
 30 UStd.; 82,- €

C45620 Hilden

NIEDERLÄNDISCH ZIELNIVEAU A1

Koningsdag 2.0 - Feiern Sie mit uns (nochmal) den Königstag!



Tineke Brouwer

Es ist wieder soweit! De koning is jarig, hoera, hoera!!!

Der niederländische König Willem-Alexander hat am 27. April Geburtstag, doch es wird dieses Jahr der in den Niederlanden am 26. April gefeiert. Im kleinen Kreis wollen wir diesen Tag, genauso wie letztes Jahr, gemeinsam feiern. Geboten wird eine Vielzahl an Aktivitäten, mit denen Sie die Geschichte dieses Tages sowie das Königshaus besser kennenlernen können. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, mit dem wir auch die Teilnehmer vom letzten Jahr noch überraschen werden. Leckere holländische Snacks und Getränke inklusive!
 Alle Holland-Fans sind herzlich eingeladen!

Samstag, 26. April 2025, 10.30 - 14.30 Uhr
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
 5 UStd.; 39,- €

C47000 Hilden

Niederländisch Intensivwoche in den Sommerferien für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



Tineke Brouwer

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Wussten Sie, dass es bei unseren Nachbarn sehr gut ankommt, in den Niederlanden als Tourist die Landessprache zu sprechen? In diesem Kurs erlernen Sie Basics, mit denen Sie jeden Niederländer beeindrucken werden können! Unsere Dozentin und Muttersprachlerin, Frau Brouwer, bringt Ihnen die wichtigsten Formulierungen bei, ohne sich allzu sehr mit grammatischen Fragen auseinanderzusetzen. Geinteressert?

Montag, 14.07.2025,
 Dienstag, 15.07.2025,
 Mittwoch, 16.07.2025,
 Donnerstag, 17.07.2025,
 jeweils 9.30 - 14.00 Uhr
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
 20 UStd.; 55,- €

C47001 Hilden

Niederländisch 4. Semester/A1.1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Gertie Thiesen

Lehrmaterial: „Goed idee!“ Niederländisch für Anfänger A1 ab Lektion 7
 ISBN: 978-3-12-528606-1

Wenn Sie systematisch und längerfristig Niederländisch lernen wollen, ist dies der richtige Kurs für Sie! Schwerpunkt ist natürlich die mündliche Verständigung, aber auch Grammatikthemen und Landeskunde kommen nicht zu kurz. Schritt für Schritt erlernen Sie die niederländische Sprache.

15 x donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr
 Beginn: 6. Februar 2025
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
 30 UStd.; 82,- €

C47003 Hilden

Niederländisch 4. Semester/A1.1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Gertie Thiesen

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. C47003

15 x donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr
 Beginn: 6. Februar 2025
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
 30 UStd.; 82,- €

C47006 Hilden



Niederländisch A1 ONLINE 3. 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: unterwegs in der Stadt, über vergangene Erlebnisse erzählen und vieles mehr.

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: 21. März 2025
online-Angebot;
10 UStd.; 68,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende



C47007

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.

14 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 28. Januar 2025
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
28 UStd.; 77,- €

C47021 Hilden

TÜRKISCH

Türkisch für die Reise für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Eylem Tas



Lehrmaterial: Haydi Tatile! Türkisch für den Urlaub (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-807243-1) ab Lektion 1

In diesem Kurs bekommen Sie einen ersten Einblick in die türkische Sprache und die türkische Kultur. Ziel ist es, Sie möglichst schnell fit für erste, kleine Gespräche auf Türkisch zu bekommen.

Alle Türkeifreunde und Türkeiurlauber sind herzlich willkommen!

15 x montags, 12.30 - 14.00 Uhr
Beginn: 27. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C47101 Hilden

Türkisch für die Reise 2. Semester A1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Eylem Tas

Lehrmaterial: Haydi Tatile! Türkisch für den Urlaub (Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-807243-1) ab Lektion 3

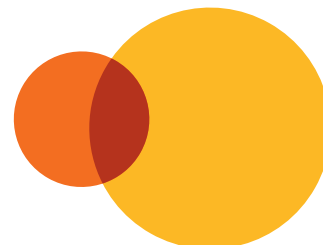
Wenn Sie bereits Grundkenntnisse der türkischen Sprache besitzen und diese weiterhin erweitern möchten, ist der Kurs das Richtige für Sie! Ziel ist es, Sie möglichst schnell fit für erste, kleine Gespräche auf Türkisch zu bekommen und die Kultur des Landes kennenzulernen..

Alle Türkeifreunde und Türkeiurlauber sind herzlich willkommen!

15 x mittwochs, 12.30 - 14.00 Uhr
Beginn: 29. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C47102 Hilden

**Programm und
Online-Anmeldung
www.vhs-hilden-haan.de**





DÄNISCH

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 til dansk! In diesem Anfängerkurs lernen Sie die Aussprache, Zahlen und die Höflichkeit kennen, so dass Sie sich in Dänemark grundlegend ausdrücken können. Dazu erfahren Sie Vieles über Kultur und Mentalität.

Der Kurs findet als Videokonferenz über Zoom statt.

15 x mittwochs, 9.00 - 10.00 Uhr
Beginn: 19. Februar 2025
online-Angebot;
15 ZStd.; 130,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende



C47250

CHINESISCH

Chinesisch Schnupper-Wochenende für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sandra Klefges

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

In diesem Schnupper-Workshop bekommen Sie einen ersten Einblick in die jahrtausendealte, faszinierende Sprache Mandarin (Hochchinesisch). Lernen Sie ein wenig Smalltalk, verschaffen Sie sich einen Einblick in die komplizierte Zusammensetzung der Schriftzeichen und erfahren Sie Grundlegendes über die chinesische Kultur. Alle China-Freunde sind herzlich willkommen!

Die Dozentin ist Magister der Sinologie. Im Zuge ihres Chinesischstudiums hat sie ein Jahr in Taiwan studiert und gearbeitet, war danach in der freien Wirtschaft tätig und widmet sich nun der Erwachsenenbildung, gibt Sprachkurse und hält u.a. Seminare über „interkulturelle Kompetenz China“.

Auf Wunsch kann im Anschluss ein regelmäßig stattfindender Kurs angeboten werden; Kurstermine nach Absprache im Kurs.

Samstag, 8. März 2025 und Sonntag, 9. März 2025, 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

C47300 Hilden

RUSSISCH ZIELNIVEAU A1

Russisch für Anfänger*innen 1. Semester/ A1.1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Olga Michailova

Lehrmaterial: Otlitschno! aktuell A1
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-204477-9, Lektion 1-3)

In diesem Kurs bekommen Sie einen ersten Einblick in die russische Sprache und die russische Kultur. Ziel ist es, Sie möglichst schnell fit für erste, kleine Gespräche auf Russisch zu bekommen. 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: 28. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
20 UStd.; 100,- € (14-tägig)
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C47500 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 3)

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr Wissen in den Bereichen Grammatik und Wortschatz. Da die Sprache immer Bestandteil einer Kultur ist, erhalten Sie Informationen über die Landeskunde und interkulturelles Lernen. Im Rahmen des Kurses werden wir uns mit verschiedenen Sehenswürdigkeiten beschäftigen.

10 x dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 28. Januar 2025
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

C47503 Hilden



POLNISCH

Polnisch A1 ONLINE für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



Ewelina Klusmann

Lehrmaterial: „Razem neu A1-A2“
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3125286412)

Dieser Anfängerkurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet. In lockerer Atmosphäre und bequem von zu Hause aus können Sie Ihre Kenntnisse des Polnischen erweitern. Der Unterricht findet in der sicheren vhs.cloud statt.

15 x montags, 17.00 - 18.30 Uhr
Beginn: 27. Januar 2025
online-Angebot;
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende



C47521

JAPANISCH

Japanisch zum Kennenlernen Schnupper-Workshop



Shingo Kohno

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 montags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 20. Januar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
6 UStd.; 30,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C47602 Hilden

JAPANISCH FÜR JUGENDLICHE

JungeVHS - Japanisch für Jugendliche in Kooperation mit der Stadtbibliothek Hilden Workshop für Jugendliche zwischen 13 und 21 Jahren



Shingo Kohno

In diesem Workshop lernen Jugendliche spielerisch die Grundlagen der japanischen Sprache und Kultur kennen. Durch interaktive Übungen, kleine Rollenspiele und kreative Aktivitäten tauchen sie in die Welt der japanischen Schriftzeichen (Hiragana, Katakana), grundlegender Vokabeln und einfacher Sätze ein. Zusätzlich gibt es spannende Einblicke in die japanische Popkultur, Anime und traditionelles japanisches Alltagsleben. Der Workshop ist ideal für Anfänger, die erste Schritte in der Sprache machen wollen, und vermittelt nicht nur Sprachkenntnisse, sondern auch interkulturelles Verständnis und Spaß am gemeinsamen Lernen.

Montag, 14. Juli 2025 bis Freitag, 18. Juli 2025, jeweils 11.00 -
12.30 Uhr
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden
10 UStd.; 50,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C47601

Japanisch von Anfang an ONLINE für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



Shingo Kohno

Der Kurs findet online über Zoom statt.

Lehrmaterial wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt.

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie lernen die Grundlagen der japanischen Sprache, inklusive der Schriftsysteme Hiragana und Katakana, grundlegende Grammatik sowie einfache Redewendungen für alltägliche Konversationen.

18 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 30. Januar 2025
online-Angebot;
36 UStd.; 180,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende



C47603

Online-Anmeldung
und Informationen unter
www.vhs-hilden-haan.de



GRIECHISCH

Griechisch 3. Semester/A1.1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

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 7

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: 4. Februar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
20 UStd.; 100,- € (14-tägig)
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C47900 Hilden

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 8

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: 4. Februar 2025
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)

C47920 Hilden



<https://www.facebook.com/volkshochschule.hilden.haan>

<https://www.instagram.com/vhshildenhaan/>

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

Deutsche Gebärdensprache Teil 1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Oliver Leder-Tietz

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Sie haben schon einmal Personen auf der Straße beobachtet, die sich mit den Händen unterhalten oder im Fernsehen einen Beitrag gesehen, der in Gebärdensprache gedolmetscht wurde und fragen sich jetzt: „Was ist eigentlich Gebärdensprache? Und wie funktioniert die Kommunikation in dieser Sprache?“ An diesem Schnupper-Wochenende erhalten Sie einen ersten Einblick in die Gebärdensprache. Sie lernen nicht nur das Fingeralphabet zur grundlegenden Verständigung in der 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, 29. März 2025 und Sonntag, 30. März 2025, jeweils
10.15 - 13.30 Uhr

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

8 UStd.; 55,- €

Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C47800 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, 28. Juni 2025 und Sonntag, 29. Juni 2025, jeweils
10.15 - 13.30 Uhr

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

8 UStd.; 55,- €

Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C47814 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

C50001 Hilden / Haan



Ihr Ansprechpartner für Business-Schulungen:

Dr. Frank Lungenstraß

Telefon: 02103 - 9 67 56 11

E-Mail: 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 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

Informationen zum Programm „Perspektiven im Erwerbsleben“ gibt es unter www.mags.nrw/perspektiven-im-erwerbsleben

vhs 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

Schlagfertigkeitstraining Geistiges Jiu-Jitsu und Verbalkarate

Christoph Dahms

In diesem Seminar wird die Behandlung von Einwänden, Verbalattacken und Gegenargumenten trainiert. Dadurch werden die Teilnehmenden in schwierigen Verhandlungen sicher, überzeugend und selbstbewusst. Wir werden den aktiven Wortschatz erweitern, damit auch in den Stresssituationen der harten Auseinandersetzung die erforderlichen Worte spontan einfallen. Dadurch wird deutlich schneller und besser reagiert.

Es werden Techniken der Schlagfertigkeit vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert. Die Abwehr unfairer aggressiver Angriffe bildet einen weiteren Schwerpunkt dieses Seminars. Die Teilnehmenden reflektieren Situationen aus ihrer eigenen Praxis, in denen sie Angriffen und unfairen Mitteln des Gegners ausgesetzt waren.

Das Dahms-Trainingsbuch Bd. 8: Schlagfertigkeit kann für 14,-€ im Seminar erworben werden.

Weitere Informationen finden Sie unter der Kursnummer C55105 auf unserer Webseite.

Dienstag, 18. Februar 2025, 17.30 - 21.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
3,5 ZStd.; 55,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C55105 Hilden

Selbstbewusst und selbstsicher kommunizieren

Rhetorik-Seminar für Frauen

Monika Scherbaum

Der Ton macht die Musik“, sagt man und meint damit in der Regel, den eigenen Standpunkt in ruhiger und angemessener Art klar zu machen. Einfach ist das oftmals allerdings nicht. Weder sollen Gesprächspartner „an die Wand“ geredet werden, noch will man im Gespräch selbst „überfahren“ werden.

Ziel ist es, dass Frau ihren eigenen Kommunikationsstil entwickelt. Selbstbewusst ihre Meinung vertritt und dieser den gewünschten Nachdruck verleiht. Nach dem Motto: „Weniger ist oft mehr“ überzeugt eine knackige, präzise Rede, ein geschicktes Statement, wesentlich besser als ein langwieriges herumreden. In Situationen des rhetorischen Schlagabtausches soll Frau gekonnt ihre Argumente einsetzen und ggf. Argumente des Gegenüber gekonnt widerlegen und mit Schlagfertig „Kontra“ geben.

- Persönliche Standortbestimmung und berufliche Orientierung
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Eigene Stärken und Verbesserungspotenziale erkennen
- Frauensprache / Männersprache
- Sicheres und souveränes Auftreten
- Überzeugend einen Standpunkt / eine Meinung vertreten
- Kennenlernen von verschiedenen Argumentationsarten
- Faire und unfaire Argumente, Killerphrasen und Totschlagsargumente
- Argumentationsstrategien entwickeln
- Schlagfertig und geschickt agieren
- In Diskussionen bestehen und nicht untergehen
- Nonverbale und verbale Signale wahrnehmen
- Umgehen mit Feedback

Zielgruppe: Damen, die ihre rhetorischen Fähigkeiten verbessern möchten.

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

Samstag, 29. März 2025, 9.30 - 16.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
6 ZStd.; 90,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 5 / Max. 8 Teilnehmende

C55106 Hilden

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 Kursnummer B55107 auf www.vhs-hilden-haan.de.

Samstag, 22.03.2025
jeweils 9.30 - 16.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
8 UStd.; 90,- €

C55107 Hilden



GEDÄCHTNISTRAINING

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

Monika Scherbaum

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

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

Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin und Cheftrainerin des Roland Geisselhart Team NRW

Weitere Informationen unter Kursnummer B55109 auf www.vhs-hilden-haan.de.

Samstag, 5. April 2025, 9.30 - 16.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
8 UStd.; 90,- €

C55109 Hilden

STIMMTRAINING

VHS-Intensiv: Stimmtraining Ihre Stimme - Ihre Wirkung - Ihr Auftritt

Dagmar Kasel

Kennen Sie das?

- In Stress-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 Hilfen geben. Die Stimme ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Mit dem Klang unserer Stimme können wir Sympathien wecken. Mit der richtigen Betonung und einer angenehmen Tonmelodie erzielen wir Aufmerksamkeit. Dieses Seminar enthält viele praktische Übungseinheiten zur Artikulation und Betonung, zur Körperhaltung, zum Erlernen der Bauchatmung und zum Trainieren und Pflegen der Stimme. Ihr Sprechen wird dadurch deutlicher, pointierter und lebendiger. Sie lernen einfache Techniken kennen, wie Sie den Klang Ihrer Stimme verbessern und sich dadurch in Konferenzen, Vorträgen oder in Gesprächen besseres Gehör verschaffen können.

Die Dozentin arbeitet schon viele Jahre als selbstständige Trainerin in den Bereichen Kommunikation und Emotionale Kompetenz. Auf den Zusammenhang zwischen Körper, Atmung und Stimmwirkung legt sie dabei besonderen Wert.

2 x montags und dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 24. Februar 2025
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
8 UStd.; 90,- €

C55110 Hilden

AUFTRITT & PERSÖNLICHKEIT

VHS-Intensiv: Körpersprache wahrnehmen und bewusst einsetzen

Dagmar Kasel

Sind Sie neugierig, darauf, ...

- wie Sie durch gezielten Einsatz Ihrer Körpersprache Ihren Gesamteindruck verändern können?
- wie Sie Körpersprache im Stehen und im Sitzen aktiv einsetzen können
- wie Sie Raum einnehmen können und präsenter erscheinen
- wie Sie Verhaltensmuster wie Flucht, Angriff und Starre erkennen und verändern

Dann werden Sie in diesem Seminar Antworten, Anregungen und Tipps bekommen.

Wir werden gemeinsam und in Paaren viele Übungen zur Körpersprache machen. Dabei geht es darum, sie bewusst wahrzunehmen, bewusst einsetzen und ihre Wirkung auf unser Gegenüber zu beobachten und zu reflektieren. Das führt zu mehr Sicherheit, um in den verschiedensten Situationen souverän und angemessen reagieren zu können.

Alle Übungen sind als Angebot zum Mitmachen zu verstehen. Auch wer bei manchen Übungen nur zuschauen möchte, ist herzlich willkommen.

Dienstag, 25. März 2025, 18.30 - 21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
4 UStd.; 45,- €

C55112 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

Samstag, 15. Februar 2025, 9.30 - 16.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
8 UStd.; 75,- €

C55115 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,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C55116 Hilden

Konfliktmanagement

Christoph Dahms



Ziel dieses Seminars ist die Vermittlung von Strategien zur aktiven Konflikterkennung und -lösung, speziell im Umgang mit Auszubildenden. Konflikte sind Eigenschaften von Systemen, die den Spannungen zwischen ihren widerstreitenden Systemteilen ausgesetzt sind. Sie entstehen, wenn zunächst unvereinbare Interessen, Wünsche, Wahrnehmungen, Sichtweisen und Erwartungen aufeinander treffen. Die Gründe für Konflikte sind sehr vielschichtig und liegen sowohl innerhalb als auch außerhalb der betrachteten Unternehmung. In diesem Seminar trainieren wir das Verhalten in Konfliktsituationen mit Auszubildenden. Dabei wird die typische Lebensphase (Pubertät, Adoleszenz) der Menschen in Ausbildung berücksichtigt. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit eigene Konflikte zu reflektieren und Lösungsideen zu entwickeln. Die gegenseitigen Bedürfnisse und Interessen von Konfliktparteien werden sensibler erkannt, und das Verständnis füreinander nimmt zu.

Das Dahms-Trainingsbuch Bd. 17: Konfliktmanagement kann für 14,-€ im Seminar erworben werden.

Weitere Informationen finden Sie unter der Kursnummer C55155 auf unserer Webseite.

Donnerstag, 8. Mai 2025, 17.30 - 21.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
5 UStd.; 55,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende
Anmeldung erforderlich

C55155 Hilden

**Online-Anmeldung
und Informationen unter
www.vhs-hilden-haan.de**



TASTSCHREIBEN

Tastschreiben am PC - kompakt

Michael Weck

Um das Tastatschreiben 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 C55205 gedacht!!

Samstag, 22.03.2025 , 29.03.2025
jeweils 14.00 - 16.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2
5,33 UStd.; 55,- € (incl. 20,- € für Lehrmaterial) ermäßigte
Gebühr für Schüler/Studenten: € 45,-

C55203 Haan

JungeVHS - Tastatschreiben am PC - kompakt für Jugendliche

Brigitte Weck

Kursbeschreibung siehe C55203
Die Gebühr ist bereits ermäßigt und beinhaltet die Schulungshefte.

Samstag, 17.05.2025 , 24.05.2025
jeweils 16.00 - 18.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
5,33 UStd.; 45,- € (incl. 20,- € für Lehrmaterial)

C55205 Hilden



<https://www.facebook.com/volkshochschule.hilden.haan>

<https://www.instagram.com/vhshildenhaan/>

FINANZBUCHFÜHRUNG

Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (Xpert Business)

N.N.

Die Ausbildung umfasst die Module Finanzbuchhaltung 1-3 sowie die jeweiligen Prüfungen dazu und wird vermutlich im zweiten Semester 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 im nächsten Semester. Weitere Informationen wird es daher leider frühestens zum ersten Semester 2025 geben.
ca. 995,- €

C55300 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 Kursnummer C55408 auf www.vhs-hilden-haan.de.

Mittwoch, 19. März 2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2 UStd.; gebührenfrei

C55408 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.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dienstag, 18. März 2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
2 ZStd.; gebührenfrei
Anmeldung erforderlich

C55501 Hilden

PROJEKTMANAGEMENT

Ihr Schlüssel zu einem organisierten (Berufs-)Alltag



Praxisbewährte Projektmanagement-Techniken für jeden Tag

Miguel Saiz

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie geeignete Grundlagen des Projektmanagements kennen und erfahren, wie Sie diese effektiv in Ihrem privaten und beruflichen Alltag anwenden können.

Sie erwerben fundierte Kenntnisse darüber, wie Sie Ziele formulieren und deren Umsetzung mit Hilfe von z.B. Zeitmanagement-Tools, steuern können.

Sie entwickeln ein Bewusstsein für die Planung von Ressourcen und schulen Ihre Aufmerksamkeit hinsichtlich möglicher Herausforderungen. Durch das Anwenden der vermittelten Inhalte im Workshop sowie der anschließenden Reflexion mit den anderen Teilnehmenden, werden Sie in der Lage sein, die erlernten Methoden schnell in Ihren Alltag zu integrieren und somit mehr Struktur und Klarheit in Ihr Leben zu bringen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die ihre Planung und Organisation im privaten und beruflichen Bereich optimieren möchten.

Samstag, 15. März 2025, 10.00 - 16.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
7,33 UStd.; 90,- €

C55505 Hilden

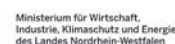


Existenz- gründung geplant?

Wir unterstützen Sie:
unabhängig und kostenfrei

Tel. 02104 - 99 26 26
www.startercenter.nrw.de

STARTERCENTER  **NRW.**
beim Kreis Mettmann





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 (C58001 Hilden) bzw. 02129-941030 (C58002 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, 20.1.25 / 27.1.25 / 3.2.25 , jeweils 15.00 - 18.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
gebührenfrei

C58001 Hilden

Mittwoch, 22.1.25 und 29.1.25, jeweils 15.00 - 18.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2
gebührenfrei

C58002 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, 8. März 2025 und Sonntag, 9. März 2025, jeweils
10.00 - 16.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2
16 UStd.; 89,- €

C58104 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: 12. Februar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
18 UStd.; 98,- €

C58105 Hilden

Computer-Grundlagenkurs für die Generation 60+ Nachmittagskurs

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: 12. Februar 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
24 UStd.; 125,- €

C58106 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, 5. April 2025 und Sonntag, 6. April 2025, jeweils
9.30 - 16.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
16 UStd.; 89,- €

C58107 Hilden

SCHNELL, KOMPAKT UND INTENSIV

Intensiv-Seminar I - Word und Excel für die Berufspraxis

Gabriele Schramm

Dieses Kompakt-Seminar richtet sich an Teilnehmer, die eine kompakte, praxisnahe Einführung für den Büroalltag suchen.

An nur zwei Tagen lernen Sie das Wichtigste, um Ihren PC mit der üblichen Büro- Standard-Software sicher nutzen zu können. 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, 8. März 2025 und Sonntag, 9. März 2025, jeweils
9.00 - 16.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
16 UStd.; 89,- €

C58151 Hilden

Intensiv-Seminar II - Word, Excel, PowerPoint für die Berufspraxis

Gabriele Schramm

Dieses Kompaktseminar richtet sich an Teilnehmer, die einen kompakten, praxisnahen, aufbauenden Grundkurs für den Berufsalltag suchen. An zwei Tagen lernen Sie das Wichtigste, um Ihren PC mit der üblichen Büro- Standard-Software sicher nutzen zu können. Ein sicherer Umgang mit Windows 10, Arbeitsplatz, Windows-Explorer bzw. „Computer“, Kenntnisse entsprechend Intensiv Seminar I werden vorausgesetzt.

Inhaltlich vertieft dieser Kurs die Kenntnisse in

- Word (u.a., Formatvorlagen, Inhaltsverzeichnisse erstellen Suchen und Ersetzen, Datenquellen aus anderen Programmen nutzen)
- Excel (u.a. Bildschirmansichten und Druckeinrichtung Datenfilter, Diagrammerstellung)
- Powerpoint (u.a. Erstellen einer einfachen Präsentation mit Übergängen und Animationen, Einbinden von Diagrammen sowie speziellen Effekten)

Samstag, 22. März 2025 und Sonntag, 23. März 2025, jeweils
9.00 - 16.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
16 UStd.; 89,- €

C58152 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 C58106 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: 26. März 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
24 UStd.; 125,- €

C58203 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: 26. März 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
18 UStd.; 98,- €

C58204 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 C58205 auf www.vhs-hilden-haan.de

Samstag, 5. April 2025 und Sonntag, 6. April 2025, 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

C58205 Haan



<https://www.facebook.com/volkshochschule.hilden.haan>

<https://www.instagram.com/vhshildenhaan/>



VHS-Intensiv: Kompaktseminar Excel (2016 ff.)

Michael Adams

In diesem Seminar lernen Sie das Tabellenkalkulationsprogramm Excel im Detail kennen. Vorkenntnisse im Umfang der Grundlagenkurse C58100 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, 22. Februar 2025 und Sonntag, 23. Februar 2025,
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

C58206 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, 1. März 2025, 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

C58207 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, 2. März 2025, 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

C58208 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, 15. März 2025, 10.00 - 16.30 Uhr
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2
 8 UStd.; 48,- €
 Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

C58215 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 C58220 auf www.vhs-hilden-haan.de

Montag, 17. März 2025 bis Freitag, 21. März 2025, jeweils
 8.30 - 15.30 Uhr
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2
 40 UStd.; 210,- € incl. Lehrmaterial.

C58220 Haan

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: 6. März 2025
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
 12 UStd.; 65,- €

C58250 Hilden

ERSTE 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. C58260 auf www.vhs-hilden-haan.de

Sonntag, 16. März 2025, 10.00 - 16.30 Uhr
 VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, EDV-Raum N2
 8 UStd.; 49,- €

C58260 Haan



JUNGE VHS EDV FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

JungeVHS - Fit am PC für Schülerinnen und Schüler

Gabriele Schramm

In diesem Wochenende könnt ihr euch fit für den Computer machen, den Computer als zukünftiges Arbeits- und Hilfsmittel für Schule und Hobby kennen und nutzen lernen.

Dazu gehören:

- EDV Grundlagen, also sachgemäßer Umgang mit einem Computer
- das Betriebssystem 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, 10. Mai 2025 und Sonntag, 11. Mai 2025, jeweils
10.00 - 15.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
12 UStd.; 49,- €

C58311 Hilden

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, 24. Mai 2025 und Sonntag, 25. Mai 2025, jeweils
10.00 - 15.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
12 UStd.; 49,- €

C58314 Hilden

SICHERHEIT IM INTERNET

Gefahren in der „globalen Welt“ - Wie sicher ist das Internet Ein Abend mit vielen praktischen Live-Demonstrationen

Joachim Pütz

Im Zeitalter von E-Mails, Sozialen Netzwerken und Smartphone-Messaging-Systemen haben Betrugsmaschen 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 C58402 auf www.vhs-hilden-haan.de

Donnerstag, 20. März 2025, 18.30 - 21.45 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
4 UStd.; 21,50 €

C58402 Hilden

SMARTPHONES & TABLETS APPLE

iPhone für Einsteiger Nicht nur für die Generation 60+

Manfred Brandt

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die einen Überblick über die Bedienung des Geräts bekommen möchten, das neben dem Telefonieren viele interessante und nützliche Funktionen ermöglicht. Dabei behandeln wir die Einrichtung des iPhone, die Verbindung mit WLAN ebenso wie das Kontrollzentrum oder die Bedienung von Standard-Apps. Außerdem geht es um das Einrichten von Mail-, Kontakt- und Kalenderaccounts, das Installieren von nützlichen Apps aus dem Apple-Store und das Anlegen und Benutzen einer Apple-ID

Bitte bringen Sie Ihr iPhone unbedingt zu diesem Kurs mit, die VHS stellt keine Geräte zur Verfügung! Achtung! Dieser Kurs richtet sich NICHT an Nutzer anderer Smartphones!

3 x mittwochs, 10.00 - 12.15 Uhr
Beginn: 26. März 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
9 UStd.; 49,- €

C58411 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: 27. März 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
9 UStd.; 49,- €

C58412 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 C58411 oder C58412 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 donnerstags und mittwochs, 10.00 - 12.15 Uhr
Beginn: 8. Mai 2025
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
9 UStd.; 49,- €

C58413 Hilden



SMARTPHONES & TABLETS ANDROID

Android Smartphones und Tablets als Begleiter im Alltag

Thomas Gebhardt

Sie sind Besitzer eines Smartphones/Tablets oder Umsteiger und wollen jetzt loslegen, haben aber keine Erfahrungen mit dem Android Betriebssystem oder aber auch nur spezielle Fragestellungen. Neben der grundsätzlichen Bedienung lernen die Teilnehmenden in diesem Seminar den praktischen Umgang mit dem Gerät und viele Möglichkeiten des Betriebssystems kennen.

Die Fragen der Teilnehmenden bestimmen den Kursinhalt.

Eine ausführliche Beschreibung und die Teilnahmevoraussetzungen finden Sie unter Kursnummer C58422 auf www.vhs-hilden-haan.de

Sonntag, 16. März 2025, 9.00 - 16.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
9 UStd.; 49,- €

C58422 Hilden

RASPBERRY PI

Ein 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. Der Kurs beinhaltet eine umfassende Einrichtung des Pi (u.a. Fernsteuerung mit SSH und VNC, Server, Webserver) und eine Einführung viele Nutzungsmöglichkeiten. Teilnehmer sollten nach dem Kurs in der Lage sein, ihre eigenen Raspberry-Projekte selbständig weiterzubetreiben. Es sind keine Kenntnisse von Linux oder Programmiersprachen notwendig. Grundkenntnisse werden im Kurs vermittelt.

Dieser Einführungskurs richtet sich an Teilnehmer, die schon immer einen Pi ausprobieren wollten und die nur noch nicht Zeit und Muße gefunden haben, damit anzufangen oder auch an Teilnehmer, die einen Pi bereits haben und diesen endlich richtig zum Laufen bringen wollen.

Bitte lesen Sie die vollständige Kursbeschreibung mit vielen Details und wichtigen Hinweisen unter Kursnummer C58510 auf www.vhs-hilden-haan.de

Samstag, 8. Februar 2025 und Sonntag, 9. Februar 2025,
jeweils 10.00 - 16.30 Uhr
16 UStd.; 89,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 8 Teilnehmende

C58510 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?

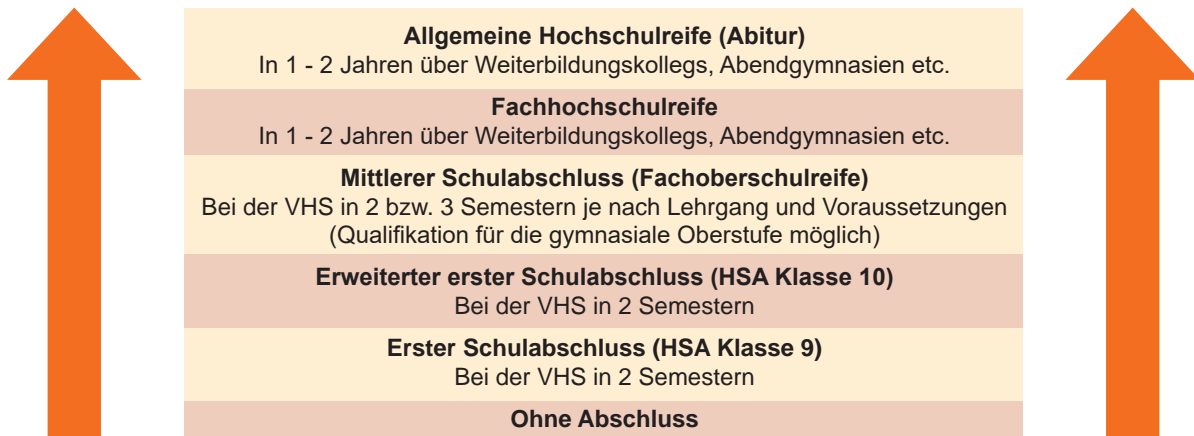
Aufgrund der Fülle der Möglichkeiten zum Erwerb eines Schulabschlusses ist eine **persönliche Beratung** zwingend erforderlich. Einen Termin vereinbaren Sie bitte unter 02103 - 967 56 12 bzw. -11.

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

C601 - Hilden

SCHULABSCHLUSS-LEHRGÄNGE KLASSE 9, 10 & FOR

Erster Schulabschluss (HSA Klasse 9) Einjähriger staatlicher Lehrgang, 2. Semester

Teilnehmer ohne Schulabschluss können in **zwei Semestern** den Hauptschulabschluss erreichen.

Mo. – Fr., ca. 8.00 Uhr – 13.30 Uhr
Beginn des 2. Halbjahres am 3.2.2025
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

C612 - 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 3.2.2025
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

C608 - Hilden

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 3.2.2025
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

C611.2 - Hilden

REACT-EU Förderung von digitalen Sofortausstattungen



EUROPÄISCHE UNION
REACT-EU
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Alle Schulabschluss-Lehrgänge der VHS finden in der ehemaligen **Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden**, statt.

Telefonisch erreichen Sie uns unter :

02103 - 967 56 11 (Dr. Frank Lungenstraß) oder
02103 - 967 56 12 (Ute Heinz)

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen





FACHBEREICH 8

Unsere Angebote speziell für
Kinder und Jugendliche



Junge VHS

Ihre Ansprechpartner sind die jeweiligen Fachbereichsleiterinnen und Fachbereichsleiter. Nähere Informationen bei den entsprechenden Fachbereichen.

Hier finden Sie alle Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche. Kompakt zusammengefasst aus allen Fachbereichen

Das Angebot auf den folgenden Seiten zeigt alle Veranstaltungen, die speziell für Kinder und Jugendliche geplant wurden. Bitte beachten Sie daher auch das komplette Angebot im vorderen Teil des Programmheftes!

Bitte beachten Sie:
Die Gebühren im Bereich „Junge VHS“ sind bereits ermäßigt, so dass keine Schüler- oder Studentenermäßigungen mehr möglich sind.



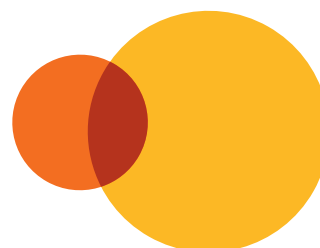
© Kalinko Tanya / Fotolia.com



Hier finden Sie zusammengefasst alle Angebote, die sich speziell an Kinder und Jugendliche richten. Die ausführlichen Ankündigungen mit allen Details finden Sie im jeweiligen Fachbereich: Die Veranstaltung beginnend mit C1... finden Sie im Fachbereich 1, mit C2... im Fachbereich 2 usw.. Oder Sie schauen online unter www.vhs-hilden-haan.de, dort einfach die Kursnummer in der Suche eingeben!

Kurs-Nr.	Veranstaltungstitel	Dozent/in	Beginn
C12022	talentCAMPus - Ferien-Filmworkshop	N.N.	14.07.2025
C12023	talentCAMPus - Illusionen in Kunst und Film	N.N.	04.08.2025
C12051	JungeVHS - KiWi: Den Pudding an die Wand nageln	Walther Enßlin	22.02.2025
C12053	JungeVHS - KiWi: Magnetismus – die unsichtbare Superkraft	Walther Enßlin	22.03.2025
C12054	JungeVHS - KiWi: Überleben in der Steinzeit	Walther Enßlin	24.05.2025
C23405	JungeVHS Näh-Workshop	Manuela Hentschel	22.02.2025
C23406	JungeVHS Näh-Workshop	Manuela Hentschel	03.05.2025
C23407	JungeVHS Wir nähen gemeinsam	Manuela Hentschel	22.03.2025
C23408	JungeVHS Wir nähen gemeinsam	Manuela Hentschel	21.06.2025
C31002	JungeVHS Lieblingsgerichte gemeinsam kochen	Sabrina Sander	01.02.2025
C31003	JungeVHS Lieblingsgerichte gemeinsam kochen	Sabrina Sander	05.06.2025
C32015	JungeVHS Eltern-Kind Walderlebnis	Anna Ferdinand	24.05.2025
C47601	JungeVHS - Japanisch für Jugendliche	Shingo Kohno	14.07.2025
C55115	JungeVHS - Locker und rhetorisch gewandt auftreten	Monika Scherbaum	15.02.2025
C55116	JungeVHS - Knigge & Benimm sind immer in		n.V.
C55205	JungeVHS - Tastschreiben am PC - kompakt für Jugendliche	Brigitte Weck	17.05.2025
C55408	JungeVHS - Die beste Lücke deines Lebens	Anna Peter	19.03.2025
C58311	JungeVHS - Fit am PC für Schülerinnen und Schüler	Gabriele Schramm	10.05.2025
C58314	JungeVHS - Powerpoint 4 Kids	Gabriele Schramm	24.05.2025

**Programm und
Online-Anmeldung**
www.vhs-hilden-haan.de



FACHBEREICH 9

Unsere Angebote speziell für
Seniorinnen und Senioren

60+

Aktiv älter werden

Ihre Ansprechpartner sind die jeweiligen Fachbereichsleiterinnen und Fachbereichsleiter. Nähere Informationen bei den entsprechenden Fachbereichen.

Hier finden Sie alle
Veranstaltungen für die
Generation 60+.
Kompakt zusammen-
gefasst aus allen
Fachbereichen

Das Angebot auf den folgenden Seiten bietet einen Querschnitt aus unseren Veranstaltungen, die besonders für ältere Menschen interessant sind oder ausschließlich für sie geplant wurden. Bitte beachten Sie daher auch das Angebot im vorderen Teil des Programmheftes!



© Robert Kneschke / Fotolia.com

Hier finden Sie zusammengefasst alle Angebote, die sich speziell an Seniorinnen und Senioren richten. Die ausführlichen Ankündigungen mit allen Details finden Sie im jeweiligen Fachbereich: Die Veranstaltung beginnend mit C1... finden Sie im Fachbereich 1, mit C2... im Fachbereich 2 usw.. Oder Sie schauen online unter www.vhs-hilden-haan.de, dort einfach die Kursnummer in der Suche eingeben!

Kurs-Nr.	Veranstaltungstitel	Dozent/in	Beginn
C16100	Gesprächskreis für Männer ab 50	Matthias Dohmen	05.02.2025
C16103	Gesprächskreis für Frauen	Anne Grefer	06.03.2025
C16110	Treffpunkt zweites Wohnzimmer: Gut altern nach dem LEBE-Prinzip	N.N.	21.02.2025
C18126	Lernpate - Eine Aufgabe für Sie?	N.N.	27.12.1902
C23113	Plastisches Gestalten und Modellieren mit Ton am Vormittag	Angelika Rond	29.04.2025
C32002	Denk mit - Bleib fit!	Astrid Oelmann	07.03.2025
C32050	Resilienz und Selbstfürsorge	Anne Grefer	07.05.2025
C33082	Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule für Senioren	Sylvia Hall	30.01.2025
C33083	Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule für Senioren	Sylvia Hall	08.05.2025
C33087	Wunderwerk Fuß	Thomas Bergfeld	15.03.2025
C33088	Wunderwerk Fuß	Thomas Bergfeld	15.03.2025
C33232	Funktionsgymnastik für Frauen	Marlene Altmann	13.02.2025
C33238	Fit in die Woche für die Generation 55+	Iris Bollwerk	27.01.2025
C33239	Fit in die Woche für die Generation 55+	Iris Bollwerk	28.04.2025
C33240	Fit in die Woche für die Generation 55+	Iris Bollwerk	14.07.2025
C33241	Fit und mobil bis ins hohe Alter	Iris Bollwerk	14.07.2025
C33242	Fit und gesund durch Ganzkörpertraining	Iris Bollwerk	14.07.2025
C33243	Zirkeltraining für alle Fitnesslevel	Iris Bollwerk	14.07.2025
C33245	Gymnastik für Senioren	Marlene Altmann	18.02.2025
C33246	Gymnastik für Senioren	Marlene Altmann	29.04.2025
C42349	Englisch Refresher B1.2 in Hilden	Werner Mäurers	28.01.2025
C42730	Englisch für Senior*innen Refresher B1.2 in Haan	Ulrike Lamade-Golz	29.01.2025
C58203	Computer-Aufbaukurs für die ältere Generation	Manfred Brandt	26.03.2025
C58250	VHS Computerclub	Manfred Brandt	06.03.2025
C58411	iPhone für Einsteiger	Manfred Brandt	26.03.2025
C58412	iPad für Einsteiger	Manfred Brandt	27.03.2025
C58413	iPhone & iPad - Aufbaukurs	Manfred Brandt	08.05.2025
B58413	iPhone & iPad - Aufbaukurs	Manfred Brandt	30.10.2024



FACHBEREICH 10

Unsere Angebote speziell für
Frauen und Männer

Frauen & Männer

Ihre Ansprechpartner sind die jeweiligen Fachbereichsleiterinnen und Fachbereichsleiter. Nähere Informationen bei den entsprechenden Fachbereichen.

Hier finden Sie alle Veranstaltungen für Frauen und Männer. Kompakt zusammengefasst aus allen Fachbereichen

Das Angebot auf den folgenden Seiten bietet einen Querschnitt aus unseren Veranstaltungen, die sich speziell an Frauen und Männer richten, wie z.B. Gesprächskreise, Arbeitsgruppen und Anderes.

Bitte beachten Sie daher auch das Angebot im vorderen Teil des Programmheftes!



© Rawpixel / shutterstock.com



Hier finden Sie zusammengefasst alle Angebote, die sich speziell an Frauen oder an Männer richten. Die ausführlichen Ankündigungen mit allen Details finden Sie im jeweiligen Fachbereich: Die Veranstaltung beginnend mit B1... finden Sie im Fachbereich 1, mit B2... im Fachbereich 2 usw.. Oder Sie schauen online unter www.vhs-hilden-haan.de, dort einfach die Kursnummer in der Suche eingeben!

Kurse für Frauen

Kurs-Nr.	Veranstaltungstitel	Dozent/in	Beginn
C11009	Frauengeschichtliche Arbeitsgruppe	N.N.	30.01.2025
C14153	Frauen & Finanzen - Tagesseminar	Carolin Gontard	05.04.2025
C16103	Gesprächskreis für Frauen	Anne Grefer	06.03.2025
C20601	Der weibliche Blick: Eine alternative Perspektive auf Kunst, Fotografie und Gesellschaft	Lara Schepers	08.03.2025
C20602	Starke Frauen aus Amerika: Taylor Swift, Frida Kahlo, Evita Perón	Stefanie Hoppe	30.05.2025
C23420	Farb- und Stilberatung für Frauen	Anke von Garrel	20.03.2025
C23422	Tages-Make-up Kurs	Katharina Rothenbach	15.02.2025
C23423	Tages-Make-up Kurs	Katharina Rothenbach	05.07.2025
C31410	Internationale Küche für Frauen	Kirsten Max	03.02.2025
C31411	Politisches Kochen für Frauen	Kirsten Max	31.03.2025
C33130	"Body-Fitness" für Frauen	Heike Dziwisch	27.01.2025
C33131	"Easy-Body-Fitness" für Frauen	Heike Dziwisch	27.01.2025
C33232	Funktionsgymnastik für Frauen	Marlene Altmann	13.02.2025
C33505	Frauenselbstverteidigung - Mit Sicherheit kein Opfer sein	Gaby Müller-Richiusa	29.03.2025
C33506	Aufbauworkshop Frauenselbstverteidigung	Gaby Müller-Richiusa	12.04.2025
C33507	Selbstverteidigungskurs für Mütter und Töchter (12-16 Jahre)	Gaby Müller-Richiusa	26.04.2025
C42213	Motherhood – a Conversation Course for Mothers	Greer Parker Ozata	31.01.2025
C58105	Computergrundlagen-Kurs für Frauen Windows 10, Office (2016 ff.)	Gaby Müller-Richiusa	12.02.2025
C58107	Word und Excel für Frauen	Gaby Müller-Richiusa	05.04.2025
C58204	Aufbau-Kurs für Frauen Windows 10, Office-Paket (2016 ff.)	Gaby Müller-Richiusa	26.03.2025

Kurse für Männer

Kurs-Nr.	Veranstaltungstitel	Dozent/in	Beginn
C16100	Gesprächskreis für Männer ab 50	Matthias Dohmen	05.02.2025
C31210	Kochgruppe für Männer über 50	Gerhard Wollmann	05.02.2025