

Volkshochschule Hilden-Haan
Entwurf des Arbeitsplans für das 1. Semester 2026
Inhaltsübersicht

Fachbereiche	Seite
1 Weltansichten: Europa, Politik und Gesellschaft, Umwelt und Natur, Mensch und Familie	1 - 19
2 Kunst-voll: Kultur, Kreativität und Hobby	20 - 29
3 Gesundes Leben: Kochen, Gesundheit, Bewegung und Entspannung	30 - 43
4 Verständigung: Deutsch und Fremdsprachen	44 - 63
5. Weiterkommen!: Berufliche Weiterbildung, EDV	64 - 75
6 Zweite Chance: Schulabschlüsse	76 - 78



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

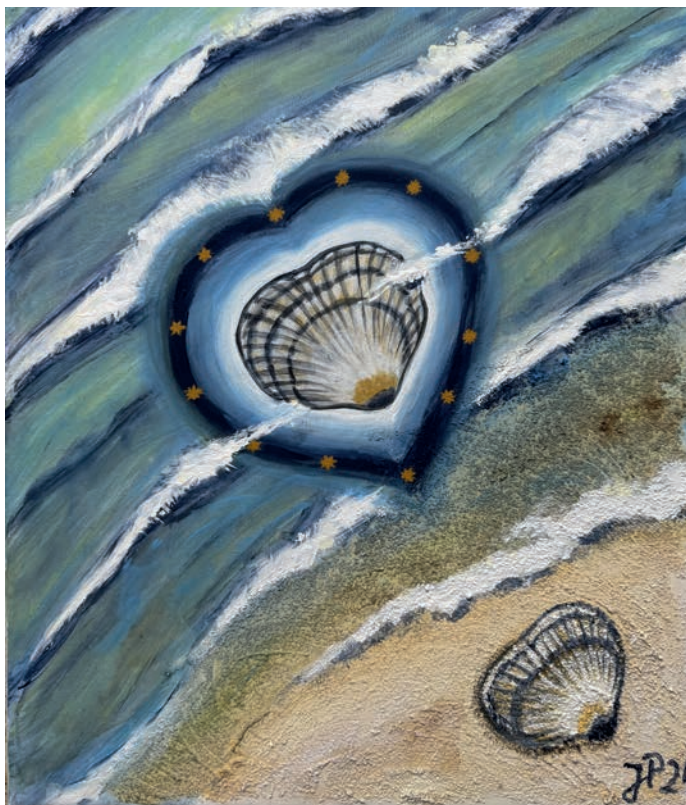
Einen persönlichen Gesprächstermin
vereinbaren Sie am besten telefonisch
oder per Email!



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.





Der Gedanke an unser Lebenselixier Wasser regte die Haaner Künstlerin Jutta Pauly zu Ihrem neuen Werk an. In ihrer Arbeit legt sie bedeutungsvoll ihr 'Herz' ins Wasser. Es ist das 4. Werk für die Europa-Union Haan (überparteilich & unabhängig) aus der Serie -Ein Herz für Europa- und folgt auf die Arbeiten von Sabine Schilling ('22), Peter Püschel ('23) und Wolfgang Niederhagen ('24).

Pauly spiegelt ihre Sichtweise auf das Lebenselixier Wasser wider und verdeutlicht dessen essenzielle Bedeutung für unser aller Leben. In unseren Zeiten der zunehmenden Wasserverschmutzung gewinnt dieses Thema täglich an Brisanz.

RATHAUSGESPRÄCHE ZU EUROPA

Haaner Rathausgespräche zu Europa - Frieden oder Aufrüstung in Europa - sind wir in einem neuen kalten Krieg?

(Hybrid-Veranstaltung)

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

Patrick Sensburg

In unserem Rathausgespräch zu Europa beleuchten wir die sicherheitspolitischen Herausforderungen unserer Zeit. Wir laden dazu ein, die aktuellen Spannungen im europäischen Kontext sowie mögliche Wege zu Frieden, oder zumindest Stabilität, zu diskutieren.

Prof. Dr. Patrick Sensburg ist seit 2025 der Vorsitzende des NRW-Landesverbandes der Europa-Union, Vorsitzender des Reservistenverbandes und ehemaliges MdB.

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

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

Montag, 09.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Rathaus, Kaiserstraße 85, Haan

Ratssaal

2 UStd.; gebührenfrei



E10002 Haan

Hildener Rathausgespräche zu Europa

Täuschend echt - Wie

Medienmanipulation, Desinformation und Deepfakes unsere Demokratie(n) bedrohen.

(Hybrid-Veranstaltung)

in Zusammenarbeit mit der Europa-Union Haan

Lars Rinsdorf

Digitale Desinformation ist längst ein Werkzeug der Politik geworden. Der Vortrag beleuchtet, wie sie unsere Wahrnehmung und damit auch die Grundlagen unserer Demokratie erschüttert.

Prof. Dr. Lars Rinsdorf (TH Köln) ist Experte für Medienethik und digitale Kommunikation.

Der genaue Termin wird im Februar 2026 veröffentlicht. Melden Sie sich unverbindlich an und erfahren Sie den Termin per Mail oder alternativ über unsere Website.

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

Der Termin wird voraussichtlich im Februar 2026 bekanntgegeben.

Bürgerhaus Hilden; Mittelstr. 40, Alter Ratssaal, Hilden

2 UStd.; gebührenfrei



E10003 Hilden

PARTNERLAND 2026: LUXEMBURG

Exkursion nach Luxemburg

"The Spirit of Schengen" und der Europäische Rechnungshof

in Zusammenarbeit mit der Europa-Union Haan

Martin Kurth

Was macht eigentlich der Europäische Rechnungshof? Als eine der zentralen Institutionen der Europäischen Union überwacht er die ordnungsgemäße Verwendung der EU-Finanzmittel. Damit trägt er wesentlich zu Transparenz, Effizienz und Rechenschaftspflicht der Union bei. Wie er diese Funktion genau erfüllt und welche aktuellen Fälle es gibt, erfahren wir vor Ort.

Zuvor machen wir Station in Schengen. Hier wurde am 14. Juni 1985 das Schengener Abkommen auf der Mosel an der Anlegestelle in Schengen auf dem Fahrgastschiff „Princesse Marie-Astrid“ unterzeichnet. Wir werden bei einem geführten Rundgang die wichtigs-



ten Orte des Abkommens kennenlernen und das historische Schiff besichtigen. Teilnehmende, die den Rundgang bereits im Rahmen der Luxemburgreise der Europa-Union im April erlebt haben, erhalten ggf. ein Alternativprogramm. Bitte melden Sie sich in diesem Fall bis spätestens drei Wochen vor dem Exkursionstermin bei der VHS Hilden-Haas.

Sämtliche Programmpunkte sowie der Transfer in einem modernen Reisebus sind in den Gebühren enthalten.
Die Exkursion ist nicht barrierefrei!

Abfahrt:

06:50 Uhr Haas: VHS-Haus, Dieker Straße 49, 42781 Haas; Achtung: Abfahrt nicht auf der Dieker Straße, sondern auf der Rückseite der VHS (Feldstraße)

07:00 Uhr Hilden: Am Lindenplatz, an der PKW-Ausfahrt Baustraße
Rückkehr: ca. 20.30 Uhr

Donnerstag, 18. Juni 2026, 6.50 - 20.30 Uhr

Treffpunkt: siehe Ausschreibungstext

Gebühr: 59,- €

Achtung: Bei dieser Fahrt müssen Sie ein gültiges Ausweisdokument mit sich führen. Vor der Fahrt muss die VHS die Daten der Teilnehmenden an den Europäischen Rechnungshof übermitteln.

Anmeldeschluss: Montag, 08. Juni 2026.

E10006 Studienfahrt

Wir kochen ein Menü aus der luxemburgischen Küche

Kochabend in Zusammenarbeit mit der Europa-Union Haas

Peter Kannemann / Steffen Borth

Passend zum Partnerland 2026 „Luxemburg“ kochen wir ein leckeres Menü aus der luxemburgischen Küche.

Lassen Sie sich überraschen!

Die anfallenden Kosten werden auf die Teilnehmer umgelegt.

Freitag, 12. Juni 2026, 17.00 - 22.00 Uhr

Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haas

Zufahrt über Wiesengrundstraße

5 ZStd.; gebührenfrei

E10008 Haas

Weitere Veranstaltung in Kooperation mit der Europa-Union Haas:

„Online - aber sicher!“ Mehr Infos online und in diesem Heft unter der Kursnummer E14225.

VORTRÄGE ZU EUROPA

Die Methode Jean Monnet

„Ein Problem so rational wie möglich zu analysieren, gemeinsame Interessen zu erkennen und dann eine Lösung zu finden, von der alle profitieren.“

Vortrag und Diskussion in Zusammenarbeit mit der Europa-Union Haas

Walter Lehming

Wer war dieser Mann, der als Cognac-Händler ohne höhere Bildung diese nach ihm benannte Vorgehensweise anwandte für so verschiedene Themen wie die Versorgung der Alliierten im Ersten Weltkrieg, die Leitung des Völkerbundes in den 1920ern, die wirtschaftliche Beratung Chinas in den 1930ern, die Aufrüstung Frankreichs Ende der 1930er, eine Union zwischen Großbritannien und Frankreich 1940 und schließlich, während des zu Ende gehenden Zweiten Weltkrieges, für Gedanken über eine neue Ordnung Europas, die schließlich zur Europäischen Union führten, wie wir sie kennen?

Donnerstag, 22. Januar 2026, 18.00 - 19.30 Uhr

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

2 UStd.; gebührenfrei

D10014 Haas

Europa und die Welt - Die Erörterung aktueller Ereignisse im historischen Kontext

Vortragsreihe in Zusammenarbeit mit der Europa-Union Haas

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, 19.02., 19.03., 23.04., 21.05. und 25.06.2026

jeweils 19.00 - 20.30 Uhr

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

10 UStd.; gebührenfrei

E10011 Haas



GESCHICHTE

Workshop: „Seid Menschen!“ - Vorbereitung auf das Gedenkkonzert zur Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz in Kooperation mit der Musikschule Haan



In diesem Workshop nähern wir uns dem Gedenken an die Verbrechen des Nationalsozialismus mit und durch unsere Körper, als Resonanz auf die in diesem Jahr verstorbene Shoa-Überlebende Margot Friedländer, welche uns unermüdlich aufforderte: „Seid Menschen!“ Der Workshop richtet sich an alle Interessierten - unabhängig von Alter, kulturellem Hintergrund, Geschlecht oder Fähigkeiten. Unsere Körper können sich tanzend, sprechend, tönend, malend oder auf unzählige andere Arten ausdrücken. Voraussetzung ist einzig die Bereitschaft, mit Neugier und Offenheit das Mensch-Sein gemeinsam zu erforschen. Wir freuen uns auf alle, die dies mit uns tun möchten! Einige Elemente aus dem Workshop teilen wir im Rahmen einer öffentlichen Performance am 25. Januar um 17 Uhr beim Gedenkkonzert zur Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz (Teilnahme optional). Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung unbedingt eine E-Mailadresse an, es ist eine Online-Vorbesprechung geplant.

Samstag, 24. Januar 2026, 14.00 - 16.00 Uhr und
Sonntag, 25. Januar 2026, 13.00 - 15.00 Uhr
Aula im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan
Zufahrt über Wiesengrundstraße
4 ZStd.; gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

E11002 Haan

„Seid Menschen!“ - Gedenkkonzert zur Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz in Kooperation mit der Musikschule Haan

An diesem Abend nähern wir uns dem Gedenken an die Verbrechen des Nationalsozialismus mit und durch unsere Körper, als Resonanz auf die in diesem Jahr verstorbene Shoa-Überlebende Margot Friedländer, welche uns unermüdlich aufforderte: „Seid Menschen!“

- Was empfinden wir, wenn wir in unser Mensch-Sein, in unseren Körper, hineinspüren?
- Wie empfinden wir Andere in ihrem Mensch-Sein - in ihrer Körperlichkeit?
- Wie verändert sich unser Umgang miteinander, wenn wir uns Zeit zum Spüren lassen?
- Wie wollen sich unsere Körper in diesem Zustand bewegen, berühren, anordnen?
- Und was können wir daraus in die Welt tragen - bewegen, berühren, verändern?

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.

Sonntag, 25. Januar 2026, 17.00 - 18.30 Uhr
Aula im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan
Zufahrt über Wiesengrundstraße
2 UStd.; gebührenfrei
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

E11003 Haan

Erlebt! Frauengeschichtliche Arbeitsgruppe selbstorganisierter Kurs

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.

donnerstags, 05.02., 12.03., 16.04., 21.05., 18.06. und
16.07.2026,
jeweils 10.30 - 12.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
12 UStd.; 15,- €

E11005 Hilden

Hildener Industriegeschichte Teil 1: Hilden-West-Mitte

Vortrag

Gerhard Wollmann

Die Hildener Industrie-Geschichte war im 20. Jahrhundert geprägt von der Textil-, der Stahl- und Eisen-, der Leder-, der Chemie-, der Lebensmittelindustrie und dem Maschinenbau.

Wir wollen uns anhand von alten Bildern auf die Spurensuche begeben und herausfinden, welche Spuren der ehemaligen Firmen sich noch heute finden lassen. Im Seminarvortrag starten wir in Hilden-West und bewegen uns zur Mitte hin.



Dienstag, 24.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
2 UStd.; 6,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

E11008 Hilden

Find us on:



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



Von Rot zu Braun - ein Vortrag zur Geschichte der „Benrather 20“ in der Weimarer Republik und der NS-Diktatur



Fiete Stratmann / Anton Stratmann

Der Turm, ein Restaurant und daneben das Filmtheater. Viele Menschen in Hilden kennen das markante Gebäude an der Benrather Straße 20, doch nur wenige wissen um dessen historische Bedeutung. Denn hinter der Fassade verbergen sich die Spuren von Aufstieg und Fall der Hildener Arbeiterbewegung in der Weimarer Republik. In unserem Vortrag nehmen wir Sie mit auf eine Zeitreise ins Hilden des frühen 20. Jahrhunderts.

Mittwoch, 4. März 2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2 UStd.; 6,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl
dennoch bitte anmelden!)

E11012 Hilden

Der Jüdische Friedhof als Zeuge von Geschichte und Kultur

In Kooperation mit der Evangelischen
Erwachsenenbildung Hilden

Elke Nußbaum

Begrabe dein eigenes Leben // in anderer Herzen hinein,
so wirst du, ob auch ein Toter // ein ewig Lebender sein.
(Grabstein von Louise Salinger auf dem Friedhof in Berlin-Weißensee)

Nach jüdischem Verständnis ist der Friedhof ein „Haus des Lebens“, der auf Ewigkeit angelegt ist. Jüdische Friedhöfe sind Stein gewordene Archive (Namen, Inschriften, Symbole, Material der Grabmale) vergangenen Lebens für die Nachfahren. Gleichzeitig tragen sie zum Verständnis der deutschen wie auch der abendländischen Geschichte bei und sind einmalige Kulturdenkmäler, so der Wormser Friedhof „Alter Sand“, der Friedhof Königstraße in Hamburg-Altona und die Totenstadt in Berlin-Weißensee.

Mittwoch, 11. März 2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden
2 UStd.; 6,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl
dennoch bitte anmelden!)

E11015 Hilden

Find us on:



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

Das „Kultur- und Weiterbildungszentrum Altes Helmholtz“

Vortrag

Gerhard Wollmann

Das „Kultur- und Weiterbildungszentrum Altes Helmholtz“, kurz „WBZ“, in Hilden, Gerresheimer Straße 20/20a/20b, wurde am 6. November 2004 eröffnet. In dem 1913-1915 erbauten, unter Denkmalschutz stehenden Hauptgebäude, dem ehemaligen Schulgebäude Gerresheimer Straße 20, unterrichten heute die Musikschule Hilden und die Volkshochschule Hilden-Haan.

Bei dem Vortrag erleben wir die Geschichte des Gebäudes als Schulgebäude mit seinen Kunstfluren und dem Strangmeier-Veranstaltungssaal und machen uns ein Bild von der jetzigen Nutzung.

Donnerstag, 26.03.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2 UStd.; 6,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl
dennoch bitte anmelden!)

E11018 Hilden

Exkursion:Wewelsburg - Externsteine - Hermannsdenkmal

Konstruktion und Missbrauch des Germanenmythos
in Kooperation mit den VHSen Langenfeld, Monheim
am Rhein, Erkrath und Mettmann-Wülfrath

Martin Kurth

Herrmann, Varus und der Teutoburger Wald. Dies sind Kernbestandteile eines nationalistisch aufgeladenen Germanenmythos, der sich seit der Reichsgründung von 1870/71 immer stärker in der deutschen Öffentlichkeit entfaltete. Eine in vieler Hinsicht konstruierte Vergangenheit - politisch motiviert, um dem jungen Deutschen Reich identitätsstiftende Helden zu liefern. Besungen, propagiert und zunehmend missbraucht, um die angebliche Überlegenheit der „arischen Rasse“ zu behaupten.

Kommen Sie mit uns auf eine Entdeckungsreise in den Teutoburger Wald, wo wir dem Germanenmythos nachgehen wollen.

Die ausführliche Beschreibung finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

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

8.15 Uhr: Zustieg: Langenfeld S-Bahnhof (Rhld.)

8.35 Uhr: Zustieg: Mitfahrerparkplatz an der Brandshütte

Rückkehr: Ca. 21.00 Uhr

Die Exkursion ist nicht barrierefrei!

Dienstag, 5. Mai 2026, 7.45 - 20.00 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext

Gebühr; 54,- €

Anmeldeschluss: Mittwoch, 1. April 2026 (Sollte die Fahrt dann garantiert zustande kommen, sind Nachmeldungen möglich.)

E11025 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 „Zwischerkisten“ und Sitzbänken, den „Klosterlandschaftsweg“ im Rahmen des europäischen Kulturerbe-Projektes Cister(cian land)scares, eine neue Ehrung für eine Powerfrau des 19. Jhdts. - und im Dom gibt es auch immer wieder Überraschungen! Die Anreise erfolgt selbstorganisiert. Treffpunkt: an der Jakobs-
wegstele auf dem Domvorplatz, Eugen-Heinen-Platz 2, Odenthal
Infos zur Anreise mit dem ÖPNV und zum Parken erhalten Sie kurz vor dem Termin, da Umbauarbeiten die genauen Angaben zur Zeit erschweren.

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

Pfingstmontag, 25. Mai 2026, 12.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
4 ZStd.; 22,- €

E11035 Studienfahrt

DIE GLOBALE PERSPEKTIVE

Nahostkonflikt Teil 2

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Jérôme Artz

Willkommen beim Endgegner einer jeden politischen Diskussion:
Dem Nahostkonflikt!

Es gibt wohl kaum einen anderen Konflikt der Geschichte der über eine derart lange Zeit bestand und bis heute andauert. Seit dem 07.10.2023 ist der Konflikt neu entflammt und entfaltet dabei Auswirkungen bis auf die Straßen Deutschlands. Beide Seiten versuchen seitdem, die öffentliche Meinung erheblich zu ihren Gunsten zu beeinflussen und die Deutungshoheit über die aktuellen Geschehnisse zu erlangen.

Nachdem im letzten Semester vom Dozenten die historischen Ursachen dieses Konflikts beleuchtet wurden, wird dieser Vortrag sich auf die jüngere Geschichte des Konfliktes, seit dem UN-Teilungsplan 1947 und der anschließenden Staatsgründung Israels fokussieren. Dabei wird ein näherer Blick auf die grundlegenden Streitfragen, Kriege, bewaffneten Auseinandersetzungen aber auch Friedensinitiativen von 1948 bis heute geworfen und gegenwärtige mögliche Lösungsmöglichkeiten und Friedensoptionen betrachtet.

Der Vortrag kann auch besucht werden, ohne Teil 1 besucht zu haben.

Dienstag, 10. März 2026, 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!)

E11114 Hilden

Die Schweiz - eine Insel in Europa? in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Jérôme Artz

Geografisch lässt sich diese Frage eindeutig beantworten: Nein! Doch das ist bei näherem Hinsehen nur die halbe Wahrheit, denn unser Nachbarland nimmt im Vergleich mit den meisten anderen europäischen Staaten eine Sonderrolle ein und dies nicht nur, wie man vermuten könnte, durch ihre „immerwährende Neutralität“. Neben dieser politischen Komponente erstreckt sich der „Sonderfall Schweiz“ über viele Ebenen und lässt zum Teil deutliche Unterschiede gesellschaftlicher, wirtschaftlicher und historischer Dimension erkennen.

Der Vortrag wird einen näheren Blick auf eben diese individuellen Eigenschaften der Schweiz werfen, wobei auch ein Vergleich zum deutschen Staat gezogen wird. Zudem werden die historischen Hintergründe beleuchtet, aus der die heutige Identität der Schweiz hervorgegangen ist.

Sie werden sehen, der Weg dieses Landes ist in Europa nicht nur einzigartig, er ist auch nicht immer „Neutral wie die Schweiz“!

Dienstag, 14. April 2026, 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!)

E11115 Hilden

POLITIK & GESELLSCHAFT

Wahrheit, Lüge, Vertrauen - Orientierung im Zeitalter der Desinformation in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Kai Kaufmann

Ob Fake News, „alternative Fakten“ oder gezielte Manipulation - der Umgang mit Wahrheit ist heute umkämpfter denn je. Politische Strategien, digitale Medienlogiken und psychologische Mechanismen tragen dazu bei, dass Unsicherheit wächst und Vertrauen schwindet. Doch der Streit um Wahrheit ist kein neues Phänomen: Schon in der Antike wurde die Macht der Rhetorik erkannt und die in ihr lauernde Gefahr der Täuschung für das gesellschaftliche Miteinander ausgemacht.

Im Kurs gehen wir der Frage nach, wie Wahrheiten konstruiert werden, warum wir bestimmten Erzählungen Glauben schenken - und wie wir uns besser gegen Desinformation wappnen können. Philosophische und historische Perspektiven treffen dabei auf aktuelle Beispiele aus Medien und Politik. Ziel ist es, sowohl die großen Muster hinter der „Post-Truth“-Debatte zu verstehen als auch praktische Strategien für den Alltag zu entwickeln.

Der Kurs versteht sich als Raum für kritische Reflexion, gemeinsames Üben von Medienkompetenz und Diskussion über die Bedingungen von Vertrauen in einer komplexen Welt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Samstag, 20. Juni 2026, 10.00 - 14.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
4 ZStd.; 16,- €

E11165 Hilden



Gesellschaft im Widerstreit - Polarisierung verstehen und überwinden in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden



Kai Kaufmann

Lagerdenken, Zuspitzung, Empörung - unsere Gesellschaft scheint zunehmend auseinanderzudriften. Politische Akteure, Medienlogiken und wirtschaftliche Interessen befeuern die Dynamik und profitieren nicht selten davon. In diesem Kurs gehen wir der Entstehung und den Treibern gesellschaftlicher Polarisierung nach.

Der Kurs versteht sich als geschützter Raum für kritische Reflexion, Diskussion und das gemeinsame Erproben von Strategien jenseits der Empörungslogik. Ziel ist es, nicht nur das Phänomen besser zu begreifen, sondern auch konkrete Möglichkeiten für mehr Sachlichkeit, Respekt und Miteinander zu entdecken.

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

Samstag, 20. Juni 2026, 15.00 - 19.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
4 ZStd.; 16,- €

E11170 Hilden

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.

An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert.

Treffpunkt: 10:50 Uhr vor dem Funkhaus, Stromstraße 24, 40221 Düsseldorf

Das Funkhaus Düsseldorf ist rollstuhlgerecht gebaut. Bitte informieren Sie uns jedoch im Vorfeld, ob und wie viele Rollstühle / Rollatoren mitgebracht werden, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

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

Samstag, 14. März 2026, 11.00 - 12.30 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
1,5 ZStd.; 6,- €

E12018 Studienfahrt

talentCAMPus

Ferien-Filmworkshop für junge FilmernInnen und solche, die es werden wollen (12-18 Jahre)

Erlebt ein echtes Film-Workshop Abenteuer in der VHS Hilden-Haan: Du wolltest schon immer mal Deine Schauspielkunst vor laufender Kamera unter Beweis stellen? Oder siehst Du Dich nicht „im Rampenlicht“, sondern eher in der Produktion, der Regie, an der Kamera oder als Zuständige/r für den Ton?

Weitere Infos und eine ausführliche Beschreibung findet Ihr in der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Montag, 10. August bis Freitag, 14. August 2026
täglich 10.00 - 17.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
gebührenfrei

E12022 Hilden

talentCAMPus - Körperkunst - Maske und bodypainting für Film-, Videokunst und Theater (12-18 Jahre)



In diesem kreativen Workshop dreht sich alles um die Kunst am Körper. Nach einer spannenden Einführung in die Welt der Maskenherstellung tauchen die Jugendlichen in das bodypainting und die künstlerische Maskenbildnerei ein.

Weitere Infos und eine ausführliche Beschreibung findet Ihr in der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Montag, 3. August bis Freitag, 7. August 2026
täglich 10.00 - 17.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
gebührenfrei

E12025 Hilden

BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Reparaturtreff

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

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

mittwochs, 15.00 - 18.00 Uhr
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden
gebührenfrei

Das Forschungszentrum Jülich - Spitzenforschung zum Anfassen Vorträge und Exkursion

Michael Gundlach

Haben Sie sich jemals gefragt, was genau einen Supercomputer wirklich „super“ macht oder was man bei Pflanzen in einem MRT sehen kann? Interessieren Sie sich für Forschung und wollen einen exklusiven Einblick in die Innovationen von Morgen erhalten? Dann kommen Sie mit und begeben Sie sich, im Rahmen von vier getrennt buchbaren Veranstaltungen, auf die Spuren der Entwicklungen von Morgen. Sie werden dabei Stück für Stück in die Materie der Super- und Quantencomputer, der Pflanzen- und Atmosphärenforschung und in Themen der Energiewende, wie Wasserstoff und Elektromobilität eingeführt und können aktiv die Schwerpunkte der Veranstaltung mitbestimmen. Durch einen Ausflug ans Forschungszentrum selbst, können Sie sich dann vor Ort ein eigenes Bild von der Forschungslandschaft machen und damit im Dialog mit den jeweiligen Experten Ihre Fragen loswerden. Das Seminar eignet sich für alle Wissenschaftsinteressierte. Es wird die Möglichkeit geben, sich nach eigenem Interesse über die jeweiligen Themen zu informieren und aktiv nach Clustern getrennt mit zu diskutieren.

Die Reihe umfasst drei Vorträge und eine Exkursion. Alle Veranstaltungen tragen einzelne Seminarnummern und können einzeln gebucht und besucht werden. Da sich die Inhalte der Vorträge unterscheiden, wird jedoch auch ein Besuch der gesamten Reihe empfohlen.

Infos zur Exkursion:

An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert. Der Treffpunkt der Exkursion ist der Haupteingang des Forschungszentrums Jülich / Wilhelm-Johnen-Straße. Bitte nicht zu einem der Seiteneingänge kommen, da hier keine Gästerausweise ausgestellt werden können. Achtung: Für die Ausstellung wird von jedem Teilnehmenden, ein Personalausweis oder ein anderes Ausweisdokument benötigt.

Wenn Sie im Rahmen der Exkursion am gemeinsamen Mittagessen im Seecasino teilnehmen möchten, bitten wir Sie, 15,-€ in bar und möglichst passend mitzubringen.

Eine barrierefreie Gestaltung der Führung ist möglich. Bitte informieren Sie uns jedoch im Vorfeld, ob und wie viele Rollstühle / Rollatoren mitgebracht werden, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

Vortrag 1:

Mittwoch, 22. April 2026, 18.00 - 20.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
2 ZStd.; 8,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

E12221 Haan

Vortrag 2:

Mittwoch, 29. April 2026, 18.00 - 20.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
2 ZStd.; 8,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

E12222 Haan

Vortrag 3:

Mittwoch, 6. Mai 2026, 18.00 - 20.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
2 ZStd.; 8,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

E12223 Haan

Exkursion:

Mittwoch, 13. Mai 2026, 9.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt: siehe Ausschreibungstext
6 ZStd.; 19,- €
Achtung: Bei dieser Fahrt müssen Sie ein gültiges Ausweisdokument mit sich führen. Vor der Fahrt muss die VHS die Daten der Teilnehmenden an das Forschungszentrum übermitteln.

E12224 Haan



**Mehr als irgendwas
mit Sternen!**

**STERNE, MUSIK, UNTERHALTUNG, PLANETEN, LIVE-VORFÜHRUNGEN,
ASTRONOMIE, LESUNGEN, ERLEBNISWELTEN ...**

ERLEBEN SIE UNSER VIELSEITIGES PROGRAMM!

Termine und Themen unter
www.galileum-solingen.de

GALILEUM SOLINGEN®
...im Stadtwerke-Park



Wald(er)leben

Waldführungen mit Bernd dem Waldbaumtroll Exkursionen in den Wald

Bernd Plötz

In den beiden ca. 3-stündigen Führungen erwarten die Teilnehmenden Spaß, Spiele, Erlebnisse und Wissenswertes über die kleinen und großen Bewohner im verborgenem des Waldes.

Als Leitfaden dient das Buch „Hörst du wie die Bäume sprechen - kleine Entdeckungsreise durch den Wald“ von Peter Wohlleben.

Geeignet für alle ab 6 Jahren, Kinder nur mit Begleitperson, Hunde nach Rücksprache.

Unbedingt mitzubringen sind:

- Gute Laune und Neugier
- Gutes Wetter (bitte dem Wetter entsprechende Kleidung tragen)
- Festes Schuhwerk

Achtung: Die Führungen finden bei jedem Wetter statt.

Führung 1: Die Tiere des Waldes - wo schlafen sie und wer ist der größte Gärtner des Waldes?

Samstag, 25. April 2026, 10.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Waldschwimmbad;

Elberfelder Straße 173, Hilden

4 UStd.; 16,- €

E12228 Hilden

Führung 2: Die Kraft der Natur entdecken - „Kleines mit großer Kraft“

Samstag, 27. Juni 2026, 10.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Waldschwimmbad;

Elberfelder Straße 173, Hilden

4 UStd.; 16,- €

E12229 Hilden

ASTRONOMIE

Sieben Tage im Juli - Die erste Mondlandung 1969

Exkursion zum Galileum Solingen

Sylvia Scholten



Vor mehr als 50 Jahren, 21. Juli 1969, betraten die amerikanischen Astronauten Neil Armstrong und Edwin „Buzz“ Aldrin als erste Menschen den Mond, während Michael Collins im Raumschiff „Columbia“ den Mond umkreiste. Erleben Sie heute Abend die Reise der Apollo 11 Crew hautnah mit: Vom Start der Saturn V Rakete am 16. Juli 1969 über die Landung der Mondlandefähre „Eagle“ im Meer der Ruhe bis hin zur Wasserung der Apollo 11 Astronauten auf der Erde. Der große Sprung für die Menschheit, einen anderen Himmelskörper zu betreten und gleichzeitig die Erde als Ganzes zu sehen, wird Sie berühren - sei es als Erinnerung an die selbst miterlebte Mondlandung oder als historischer 360-Grad-Rückblick im Galileum Solingen.

Mindestens genauso spannend ist aber die Frage, ob und wann zukünftig wieder Menschen zum Mond fliegen und dort landen werden. den aktuellen Stand dieser Projekte stellen wir Ihnen ebenfalls vor. 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!) Alternative Navi-Eingabe: Tunnelstraße 11.

Mittwoch, 4. März 2026, 18.30 - 21.00 Uhr

Treffpunkt siehe Ausschreibungstext

2,5 ZStd.; 19,- €

E12410 Studienfahrt

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 Dreiecksweiher gut beobachten.

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

Samstag, 24. Januar 2026, 10.00 - 12.00 Uhr

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

2 ZStd.; 8,- €

D12305 Hilden

STADT(ver)FÜHRUNGEN

Stolperstein - Rundgang

Karl Hubert

09. Nov. 1938 - was geschah damals und welche Erinnerungen haben wir davon noch heute?

Ein kleiner Rundgang durch die Geschichte an diesem Tage, an ausgewählten Stolpersteinen.

Sonntag, 01. Februar 2026, 14.00 - 15.30 Uhr

Treffpunkt: Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“

Gerresheimer Str. 20, Hilden

2 UStd.; 6,- €

E13002 Hilden



Haan für Anfänger

Geführte Spaziergänge durch die Innenstadt

Martin Banniza



Noch nie ein Straßenschild „Hauptstraße“ gesehen, aber schon dorthin geschickt worden? „Haan, Markt“, Alter Markt - Neuer Markt - ziemlich verwirrend?

Wer neu zugezogen oder erstmals berufstätig ist in Haan, findet bei diesen Veranstaltungen eine bunten Mix aus Historie der Gartenstadt, eigenem Erleben des in Haan gebürtigen Stadtführers und praktische Tipps für den Alltag in der Gegenwart!

Die Rundgänge enden im Bereich Königspark / Central-Kaufhaus - also wo ?

Donnerstag, 12. März 2026, 11.00 - 12.30 Uhr
Treffpunkt: Friedhofstraße / Ecke Alleestraße, Haan
2 UStd.; 6,- €

E13005 Haan

Dienstag, 12. Mai 2026, 18:00 - 19.30 Uhr
Treffpunkt: Friedhofstraße / Ecke Alleestraße, Haan
2 UStd.; 6,- €

E13023 Haan

Freitag, 24. Juli 2026, 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Friedhofstraße / Ecke Alleestraße, Haan
2 UStd.; 6,- €

E13045 Haan

Historie und Histörchen in Alt-Hilden

Stadtführung

Irene Wiacker



Auf unserem Rundgang durch den Ortskern erkunden wir die Geschichte Hildens: Reformationskirche, Fabry(-Denkmal), Hackenhof, Schwanenstraße, Kückeshaus, Haus auf der Bech, Alter Markt sowie Erkenntnisse zu früheren Lebensumständen geben einen Einblick in Hildens Vergangenheit und Voraussetzungen von Entwicklungen, Werden und Wachsen. Auf unterhaltsame Weise begeben wir uns auf Spurensuche. Seien Sie dabei!

Sonntag, 22. März 2026, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Reformationskirche, Markt 18, Hilden, - vor dem Eingang am Kirchturm
2 UStd.; 6,- €

E13008 Hilden

Aktuelle Themen - historisch: Wand(er)er zwischen den Welten

Stadtführung durch die haaner Innenstadt

Martin Banniza



Die 2024 begonnene neue Stadtführungsreihe nimmt für ihr fünftes Thema die Diskussionen über Migration und den verstärkten wissenschaftlichen Blick auf die deutsche Kolonial- und Missionsgeschichte zum Anlass, sich am Palm(!)sonntag mit diesen Themen zu beschäftigen.

Was waren „Colonialwaren“ ? Welche Begegnungen brachten Kriege mit sich? Was wusste die mittelalterliche Haaner Bevölkerung von Chrysanthus und Daria ?

Sonntag, 29. März 2026, 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Städt. Verwaltungsgebäude (Parkplatz), Alleestraße 8, Haan
2 UStd.; 6,- €

E13012 Haan

Rund um die St. Jacobus Pfarrkirche: Verborgene Schätze

Führung

Thomas Marx



Wir begeben uns auf die Spuren des hl. Jacobus in Hilden und entdecken Verborgenes und Geheimnisvolles.

Wir erkunden die größte Orgel im weiten Umkreis, wir erleben das einzigartige Lichtspiel des komplett im Original erhaltenen Fensterzyklus seiner Zeit, und wir riskieren einen Blick auf verborgene Schätze und wertvolle Stoffe.

Dienstag, 14. April 2026, 16.00 - 17.30 Uhr
Treffpunkt: St. Jacobus-Kirche, Mittelstraße 19, Hilden, vor dem Haupteingang zur Mittelstraße
2 UStd.; 6,- €

E13016 Hilden

Kunstspaziergang - Route 2

Geführter Spaziergang durch die Innenstadt

Martin Banniza

Bisher mußte sich die Kunst bei der Stadtführung den Platz teilen mit z.B. Einzelhandels- oder Industriegeschichte, in diesem 2024 gestarteten Format steht sie ganz im Mittelpunkt. Die Trilogie geht in die zweite Runde! Lassen Sie sich überraschen von der Vielzahl der Objekte aus Kunst und Kunsthandwerk zwischen Goethestraße und Windhövel!

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

Sonntag, 26. April 2026, 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Ärztehaus, Neuer Markt 27-29, Haan
2 UStd.; 6,- €

E13019 Haan

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



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 in 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, 17. Mai 2026, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt: Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Parkplatz
2 UStd.; 6,- €

E13027 Hilden

Haan - die Gartenstadt Stadtführung

Heidemarie Linke

Woher stammt der Begriff „Gartenstadt“?
Erfahren Sie etwas über die Geschichte der Haaner Parkanlagen und welche Bedeutung die Grünstreifen entlang der Kaiserstraße haben.
Lassen Sie sich über Kunst und Denkmäler informieren. Hören Sie Geschichten über Menschen, die rund um den „Windhövel“ das Stadtbild mitgeprägt haben. Außerdem geht es um die Hausgärten, Samenhandlungen, Blumenläden usw.
Freuen Sie sich auf das „grüne Haan“.

Sonntag, 31. Mai 2026, 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Pavillon im Park Ville de Eu, Königstraße 10,
42781 Haan
2 UStd.; 6,- €

E13031 Haan

Kunst und Kneipe - Teil 2 Gemütliche Führung in Hilden

Bernd Gemeiner

Kunst und Kneipe - beides geht zusammen, lassen Sie sich überraschen!
Von der Gabelung bis zum Alten Markt geht die Reise mit Hildener Geschichte und Geschichten.
Wir entdecken Kunst - und es geht auch hinein in die Kneipe.

Samstag, 13. Juni 2026, 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: St. Jacobus-Kirche, Mittelstraße 19, Hilden,
vor dem Haupteingang zur Mittelstraße
2 UStd.; 6,- €

E13035 Hilden

Ochsenaugen, Kanneluren und Fenster mit Ohren

Stadtführung durch die Innenstadt

Martin Banniza

Angeregt durch den „Tag der Architektur“ begeben wir uns auf eine kleine Reise zu verschiedenen Hausfassaden im alten Haan. Wohn- und Geschäftshäuser aus vier Jahrhunderten zeigen uns tragende und schmückende Elemente aus Stein und Stuck, Holz, Schmiedeeisen oder Glas.

Die Funktionen der Gebäude und der Zeitgeschmack haben sich im Laufe der Jahre oft gewandelt und zu baulichen Veränderungen geführt, immer wieder werden Gestaltungswünsche sichtbar, seien es Hinweise auf die Erbauer oder Werbeschilder der Läden.

Wo befinden sich der steinerne Adler, der hölzerne Jägersmann, wo überall Uhrenziffernblätter?

Sonntag, 28. Juni 2026, 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Wiesenstraße, Ecke Alleestraße, Haan
2 UStd.; 6,- €

E13040 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 oder eine Familienfeier? Sie planen eine Firmenveranstaltung, einen Betriebsausflug oder ein Vereinsfest? Sie benötigen ein besonderes Geschenk?

Buchen Sie doch Ihre eigene Stadtführung!

Ausführliche Beschreibungen und weitere Informationen finden Sie unter der Kursnummer E13050 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 Minuten mit bis zu 20 Personen: 90,- €
Persönliche Anmeldung erforderlich

E13050 Hilden





PRODUKTIONSWEGE

Betriebsbesichtigung: Haaner Felsenquelle

Britta Masuch

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

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

Die Anreise erfolgt individuell. Treffpunkt: Firmeneingang, Flurstraße 140, 42781 Haan

Es gibt Treppen auf dem Rundweg, daher ist die Exkursion leider nicht barrierefrei.

Mittwoch, 22. April 2026, 11.00 - 12.30 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
2 UStd.; 7,- €

E13107 Studienfahrt

Die geheimnisvolle Welt der Geishas

Steffen Hübner

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Geishas - einer Tradition, die in Japan seit Jahrhunderten lebendig ist. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Geschichte, Kunstfertigkeit und das Leben der Geishas, die ihre Fähigkeiten u.a. in Tanz, Musik und Konversation perfektionieren. Exklusive Bilder bieten Ihnen seltene Einblicke hinter die Kulissen dieser geheimen Welt, die den meisten Menschen verborgen bleibt. Entdecken Sie die Geheimnisse und die Schönheit einer der faszinierendsten Traditionen Japans!

Der Referent hat 10 Jahre in Japan gelebt und beschäftigt sich seit 30 Jahren mit der Geisha-Kultur.

Mittwoch, 18. März 2026, 18.30 - 19.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
1 ZStd.; 6,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

E14004 Haan

FINANZEN UND RECHT

Immobilien ohne Makler verkaufen - Schritt für Schritt erklärt vom Profi

Nadja Galetzka

Sie möchten Ihre Immobilie in 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 13 Jahren Berufserfahrungen freut sich die Referentin auf einen interaktiven Vortrag und bringt Fallbeispiele aus dem Berufsalltag mit.

Der Kurs ist über 3 Zeitstunden mit einer halben Stunde Pause geplant. Eine gemeinsame Mittagspause (Selbstzahler) wird angeboten.

Samstag, 28. Februar 2026, 11.00 - 15.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
6 UStd.; 28,- €

E14151 Haan

Dein Geld. Dein Start. - Sparen & Investieren leicht gemacht!

Finanzplanung für junge Menschen

Carolin Gontard

Du hast gerade dein erstes Gehalt bekommen - vielleicht als Azubi, Berufseinsteiger:in oder nach dem Studium? Dann kommt jetzt der nächste Schritt: richtig sparen und smart investieren.

Bei „Dein Start ins Sparen“ zeigen wir dir:

- Wie du mit kleinen Beträgen clever sparen kannst
- Welche Apps dir dabei helfen - einfach & kostenlos
- Wie du mit nur 15 € im Monat in ETFs investieren und langfristig ein Vermögen aufbauen kannst
- Was ETFs eigentlich sind - verständlich erklärt, ganz ohne Finanz-Kauderwelsch
- Welche Sparziele für dich sinnvoll sind und wie du realistisch dranbleibst

Unkompliziert. Verständlich. Alltagstauglich.

Sparen und Investieren geht auch ohne großes Einkommen - du musst nur wissen, wie.

Starte jetzt - für dich, für deine Zukunft!

Mittwoch, 11. März 2026, 18.00 - 20.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2,5 ZStd.; 22,- €

E14153 Hilden



Finanziell fit durchs Leben

Online Vortrag

Cordula Koning

In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Informationen zum nachhaltigen Umgang mit den eigenen Finanzen.

Themen:

- Möglichkeiten der Budgetplanung
 - Einnahmen und Ausgaben erfassen und analysieren
 - Einsparpotenziale erkennen und Marketingtricks umgehen
 - Konsum- und Schuldenfallen vermeiden
 - Notgroschen aufbauen, finanzielle Engpässe meistern
 - Schulden, P-Konto (Pfändungsschutzkonto), Schufa
- Bitte melden Sie sich an und geben Sie unbedingt eine E-Mail-Adresse an. Den Link zur Veranstaltung senden wir Ihnen zu. Der Vortrag wird im Rahmen des Vortragservice „Geld und Haushalt“ der Sparkasse angeboten.

Donnerstag, 12. März 2026, 18.00 - 19.30 Uhr
online-Angebot;
2 UStd.; gebührenfrei



E14157 Hilden

Der Finanzkompass

Online-Vortrag für alle Zielgruppen

Kevin Böhm



In diesem Vortrag tauchen wir gemeinsam in die Grundlagen der Finanzwelt ein und schaffen ein fundiertes Verständnis für Geld, Vermögensaufbau und Risikomanagement. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Ihre Finanzen selbstbestimmt organisieren, fundierte Entscheidungen treffen und langfristig finanzielle Stabilität erreichen. Der Vortrag gliedert sich in drei aufeinander aufbauende Module. Weitere Informationen zum Webinar und zum technischen Ablauf entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Freitag, 13. März 2026, 18.00 - 20.00 Uhr
online-Angebot;
2 ZStd.; 19,- €



E14159 Haan

Sorgenfrei im Alter: Wie Sie mit der richtigen Immobilienstrategie Wohnen, Rente und Pflege absichern

Nadja Galetzka

Die Gestaltung des eigenen Wohnens und die Absicherung der Pflege sind zentrale Zukunftsfragen - sowohl für die eigene Person als auch für nahe Angehörige wie Eltern.

Dieser Vortrag bietet Ihnen einen neutralen Überblick über die verschiedenen Modelle des Seniorenwohnens und die Vorsorge durch Immobilien. Wir beleuchten, welche Optionen es gibt (von Service-Wohnen bis zur spezialisierten Immobilie) und wie Sie diese Modelle als stabile und zukunftsichere Kapitalanlage nutzen können. Erfahren Sie, welche Chancen und Risiken die unterschiedlichen Modelle bieten und worauf Sie bei der Auswahl und den vertraglichen Besonderheiten besonders achten sollten.

Ziel des Vortrags: Sie erhalten eine fundierte Entscheidungsgrundlage, um die passende Strategie für Wohnen und Vermögensbildung im Alter zu entwickeln.

Dienstag, 17. März 2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
2 ZStd.; 11,- €

E14162 Hilden

Finanziell vorsorgen für Kinder und Enkelkinder - clever sparen und langfristig Vermögen aufbauen

Für Eltern und Großeltern

Carolyn Gontard



Als Eltern oder Großeltern möchten wir unsere Kinder und Enkel bestmöglich unterstützen, damit sie ihre Potenziale entfalten und selbstbewusst ins Erwachsenenleben starten können. Ob Studium, Auslandsjahr, Führerschein oder die erste eigene Immobilie - wer früh mit dem Sparen beginnt, erreicht auch mit kleinen Beträgen seine Ziele.

In diesem Vortrag lernen Sie verschiedene Sparmodelle kennen und erfahren, wie man langfristig ein solides Vermögen für die junge Generation aufbauen kann - selbst wenn nur ein kleiner Teil des Kindergelds oder Taschengelds regelmäßig zurückgelegt wird. Es gibt viele unterschiedliche Produkte, die häufig von Beratern empfohlen werden - wir stellen Ihnen diese unabhängig vor und erläutern die jeweiligen Vor- und Nachteile. So gewinnen Sie einen klaren Überblick und können gut informiert entscheiden.

Dabei erhalten Sie wertvolle Informationen rund ums Thema Sparen, ganz ohne Produkt- oder Finanzberatung.

Freitag, 20. März 2026, 9.30 - 12.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2,5 ZStd.; 22,- €

E14166 Hilden

Finanzen für Frauen - smart meistern und klug entscheiden

Wochenendworkshop

Carolyn Gontard

Viele Frauen schieben das Thema Finanzen lange vor sich her - aus Unsicherheit, Zeitmangel oder weil es einfach kompliziert wirkt. Doch gerade für Frauen ist es wichtig, sich frühzeitig mit der eigenen finanziellen Zukunft zu beschäftigen. Denn wer informiert ist, kann bewusst entscheiden - und genau hier setzt dieses Seminar an.

Im ersten Teil vermitteln wir zentrale Finanzbegriffe und Zusammenhänge - verständlich, praxisnah und frei von Fachjargon.

Im zweiten Teil des Seminars rücken wir das Thema ETF in den Mittelpunkt und zeigen auf, warum ETF gerade für Börsen-Einsteigerinnen attraktiv sind und wie sie sich im Vergleich zu anderen Geldanlagen verhalten.

Dieses Seminar richtet sich an alle Frauen, die anfangen möchten, sich mit ihrer finanziellen Zukunft auseinanderzusetzen - unabhängig von Alter, Einkommen oder Vorkenntnissen. Es ist nie zu früh und selten zu spät, sich mit den eigenen Finanzen zu beschäftigen. Es findet kein Verkauf und keine Anlageberatung statt.



Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

AUF NUMMER SICHER

Samstag, 18. April 2026, 9.30 - 16.00 Uhr und
Sonntag, 19. April 2026, 10.00 - 15.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
11,5 ZStd.; 98,- €

E14170 Hilden

Der strukturierte Weg zum Immobilien-Eigentum: Wie Sie typische und teure Fehler vermeiden



Nadja Galetzka

Lernen Sie von einer Expertin: Profitieren Sie von 13 Jahren Berufserfahrung im Immobiliengeschäft, um typische Käuferfehler zu vermeiden. Der Kauf einer Immobilie ist eine große finanzielle Entscheidung, ob zur Selbstnutzung oder als Kapitalanlage. Dieser Kompaktkurs vermittelt die wichtigsten strategischen Grundlagen für einen sicheren Start. Themenschwerpunkte sind: Die passende Asset-Klasse, die korrekte Kalkulation der Kaufnebenkosten und die Vorbereitung der Finanzierung. Sie erfahren, wie Sie verlässliche Informationen zur Wertermittlung erhalten, welche Pflichtdokumente Sie prüfen, wie Sie erfolgreich mit Maklern und Eigentümern kommunizieren, bei der Besichtigung Fehler vermeiden und wann die Hinzuziehung von externen Fachleuten ratsam ist.

Mittwoch, 22. April 2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2 ZStd.; 11,- €

E14174 Hilden

Reisebüro war gestern - heute buche ich selbst



Kai Kaufmann

Früher war die Reisebuchung ausschließlich den Reisebüros vorbehalten, doch die digitale Welt bietet nun eine Vielzahl von Möglichkeiten, Reisen selbstständig und dadurch individuell zugeschnitten, einfach und vor allem günstiger zu buchen. Besonders für diejenigen, die noch nie selbst einen Urlaub online gebucht haben, kann dieser Prozess überwältigend sein: es scheinen überall Fallstricke zu lauern. Doch keine Sorge: In diesem Vortrag werden Sie erfahren, wie Sie Ihre Traumreise ganz einfach selbst planen und buchen können - ganz ohne die Hilfe eines Reisebüros! Behandelt werden die Grundlagen der Online-Reisebuchung inkl. der Vorstellung verschiedener Buchungsplattformen und -portale und deren Vergleich, das Vermeiden versteckter Kosten und das Erkennen vorhersehbarer Risiken. Dabei liegt das Augenmerk darauf, dass Sie dies praxisnah lernen; deswegen ist es sehr empfehlenswert, wenn Sie mit dem Endgerät zum Kurs kommen, mit dem Sie dann auch in Zukunft die Buchungen durchführen werden.

Hinweis: das hier vermittelte Wissen basiert auf der langjährigen Erfahrung des Dozenten, es stellt keine Rechtsberatung dar und es besteht ferner kein Garantieanspruch.

Freitag, 19. Juni 2026, 17.00 - 20.45 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
5 UStd.; 21,- €

E14180 Haan

Online - aber sicher! in Kooperation mit der Europa-Union-Haas

Ilka Kleppe

Im digitalen Zeitalter sind selbstverständlich auch vermehrt ältere Menschen im Internet unterwegs, am PC, am Laptop oder mit dem Smartphone. Die Vorteile dieser Technik liegen (und das nicht erst seit Corona) klar auf der Hand:

- Man kann online einkaufen und Waren liefern lassen, nicht nur Kleidung, sondern alle nur denkbaren Waren, auch z.B. Lebensmittel.
- Bankgeschäfte können bequem von zu Hause erledigt werden.
- Man kann unkompliziert und rund um die Uhr mit Freunden, Bekannten und Familienmitgliedern vernetzt bleiben, selbst dann, wenn diese weiter weg wohnen.
- Man kann neue Bekanntschaften, Freundschaften und Partnerschaften über das Internet schließen
- Man kann recherchieren, sich informieren, Nachrichten, Zeitschriften oder Bücher online lesen.
- Das Smartphone ersetzt problemlos eine Kamera, Bildmaterial kann bearbeitet und verschickt werden.

Wie immer im Leben gilt: Wo Licht ist, ist auch Schatten. Allzu unbedarfter Umgang mit den Möglichkeiten des Internets hat schon für manch böse Überraschung gesorgt - bei Jung und Alt! Daher werden in diesem Vortrag, der sich hauptsächlich an die ältere Bevölkerung richtet, die nachfolgenden gängigsten Sicherheitsrisiken erklärt. Folgende Themen stehen im Fokus: Bilder und Bildrechte, Fakeshops, Phishing, Passwortsicherheit, Romance-Scamming und allgemeine Sicherheitstipps rund um die Internetnutzung.

Montag, 23. Februar 2026, 15.00 - 17.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
2 ZStd.; gebührenfrei

E14225 Haan

Der Weg zur eigenen Photovoltaikanlage



Andreas Hall

Der Kurs vermittelt Eigentümern von Ein- und Zweifamilienhäusern das Basiswissen rund um private Photovoltaikanlagen. Die Komponenten solcher Anlagen werden erklärt und die Eignung unterschiedlicher Dachformationen und Ausrichtungen erläutert. Die Teilnehmenden erhalten Tipps zur Wirtschaftlichkeit, der steuerlichen Behandlung und zu Fördermöglichkeiten.

An einem praktischen Beispiel wird gezeigt, wie sich jeder selbst einen Überblick verschaffen kann, wie geeignet das eigene Haus für die Installation einer Photovoltaikanlage ist und welche Einsparmöglichkeiten sich ökologisch und wirtschaftlich ergeben.

Mittwoch, 11. Februar 2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2 ZStd.; gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

E15005 Hilden



Balkonkraftwerk - lohnt sich das für mich?

Andreas Hall

Der Kurs zeigt unterschiedliche Möglichkeiten auf, wie sogenannte Balkonkraftwerke oder Steckersolargeräte für jedermann auch von Mietern genutzt werden können, um den eigenen Stromeinkauf zu verringern und den ökologischen Fußabdruck zu senken. Die Komponenten von Balkonkraftwerken werden erklärt und die Eignung unterschiedlicher Anbringungsvarianten und Ausrichtungen erläutert. Die Teilnehmenden erhalten Tipps zur Wirtschaftlichkeit, zu rechtlichen Aspekten und zur Vorgehensweise bei der Beschaffung.



Mittwoch, 25. März 2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2 UStd.; gebührenfrei, bitte dennoch anmelden.

E15008 Hilden

Vortragsangebote zum Immobilienkauf und -verkauf

Im Rahmen verschiedener Vorträge informieren wir zum Thema Immobilienkauf und -verkauf.
Sehen Sie hierzu auch die Veranstaltungen:
E14151 - Immobilien ohne Makler verkaufen,
E14162 - Sorgenfrei im Alter: Wie Sie mit der richtigen Immobilienstrategie Wohnen, Rente und Pflege absichern und
E14174 - Der strukturierte Weg zum Immobilien-Eigentum: Wie Sie typische und teure Fehler vermeiden

Energievortrags-Angebote der Verbraucherzentrale NRW

Mit unabhängigem Rat unterstützen die Energie-Fachleute der Verbraucherzentrale private Haushalte in allen Fragen rund um das Energiesparen und die Energieeffizienz von Wohngebäuden und Haustechnik. Ziel ist die Energieeinsparung in den eigenen vier Wänden, um langfristig Kosten zu sparen, den Komfort zu steigern und Impulse für den Klimaschutz zu setzen. Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

Vortragstitel sind unter anderem:

- Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus
- Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen
- Energetisch sanieren - vom Keller bis zum Dach

Auf der Seite
www.verbraucherzentrale.nrw/onlinevortraege-energie
finden Sie sämtliche Infos und Verlinkungen zu den Online-Vortragsreihen stets aktuell.

ZWISCHENMENSCHLICHES

Gewaltfrei stark für Gerechtigkeit und Frieden!

Gütekraft entdecken, probieren und entwickeln mit Methoden des Theaters der Unterdrückten
In Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Martin Arnold / Nele Anslinger

In diesem Workshop erproben wir mit Methoden des Theaters der Unterdrückten kreative Wege, in Konflikten aktiv gewaltfrei und gütetkräftig zu handeln. Ohne Vorkenntnisse nähern wir uns spielerisch schwierigen Situationen, erkunden Handlungsspielräume und stärken Mitgefühl und Ausdruckskraft. Für alle, die Zivilcourage und soziale Veränderung praktisch erleben wollen.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Samstag, 21.02.2026
jeweils 10.00 - 17.00 Uhr
Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden
7 ZStd.; 10,- €

E16021 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.

Mittwoch, 15.04.2026
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
online-Angebot;
2 UStd.; 10,- €

E16022 Haan



Find us on:



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



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, 22.04.2026
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
online-Angebot;
2 UStd.; 10,- €



E16024 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.

mittwochs, 28.01., 11.02., 25.02., 11.03., 25.03., 22.04.,
06.05., 20.05., 03.06., 17.06. und 01.07.2026,
jeweils 15.00 - 17.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
22 ZStd.; 73,- €

E16100 Hilden

Treffpunkt zweites Wohnzimmer:

Wie alt bin ich wirklich?

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Edith Rüdell

Eine wichtige Frage, bei der nicht allein mein Geburtsdatum entscheidend ist. Neben meinem kalendarischen Alter spielen auch mein biologisches Alter und - lange unterschätzt - mein gefühltes Alter eine wichtige Rolle. Was es im Einzelnen damit auf sich hat, damit wird sich dieser Workshop beschäftigen.

Freitag, 06.03.2026, 10.00 - 12.15 Uhr
Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden
3 UStd.; 6,- €

E16102 Hilden

Was kostet mein Glück?

In Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Nora Funken

Erwach-

In unserem alltäglichen Leben kommen wir laufend an liebevoll gestalteten Schaufenstern mit schönen Dingen und Bildern von Sehnsuchtsorten oder neuen Trends vorbei. Ob am Straßenrand oder auf Instagram: Reizvolle Angebote flüstern uns leise zu, was wir brauchen, um glücklich zu sein. Und dann sind da ja auch noch die Dinge, die man ganz einfach braucht. Während das Leben immer teurer wird, haben die meisten Menschen immer weniger Geld zur Verfügung. Um diesem Thema aktiv zu begegnen, laden wir Sie herzlich zu unserer Veranstaltung „Was kostet mein Glück?“ ein. Denn oft genügt schon ein wenig Abstand, um zu erkennen, was wirklich zählt. In der Veranstaltung nehmen wir uns gemeinsam Zeit, um über die persönlichen Werte nachzudenken und die eigenen Bedürfnisse zu ordnen: Was ist mir wichtig und was brauche ich dafür? Durch das gemeinsame Besinnen, den Austausch mit anderen und durch einfache aber wirkungsvolle Werkzeuge, die in dieser Veranstaltung vermittelt werden, wird das eigene Lebensglück auch für kleine Geldbeutel - und ohne sich (neu) zu verschulden - erreichbar. Menschen, die sich bereits verschuldet haben, können im Anschluss an diese Veranstaltung auch erfahren, wo und wie sie Unterstützung bekommen können.

Donnerstag, 23.04.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden
2 UStd.; gebührenfrei

E16104 Hilden

Männer im Spannungsfeld von gestern, heute & morgen

In Kooperation mit der VHS Düsseldorf und der VHS Ratingen

Kai Kaufmann

Stark sein, Gefühle zeigen, Verantwortung tragen, den eigenen Weg gehen - die Anforderungen an Männer könnten widersprüchlicher kaum sein. In diesem Kurs werden die vorherrschenden Männlichkeitsbilder kritisch beleuchtet. Dabei wird sich auf ein interdisziplinäres theoretisches Fundament gestützt; im Fokus steht allerdings die praktische Anwendbarkeit: es geht darum, die eigenen Denkmuster und Vorstellungen von Männlichkeit erkennen zu lernen und festzustellen, wie sich diese auf das eigene Leben auswirken.

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

Kursort: VHS Düsseldorf, Bertha-von-Suttner-Platz 1-3, 40227 Düsseldorf, Raum 2.22

Samstag, 13.06.2026, 10.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
7 ZStd.; 45,- €

E16108 Haan



PHILOSOPHIE & PHILOSOPHISCHES CAFÉ

„Denken ohne Geländer“ - Wer war Hanna Arendt und was hätte sie uns heute mitzuteilen?

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Ralf Combächer

Die politische Theoretikerin Hannah Arendt (1906-1975) wird heute gern für die eigene politische Position vereinnahmt. Doch ihr Denken ist damals wie heute unbequem, weil es von der Leidenschaft für ein freies, radikal hinterfragendes Denken „ohne Geländer“, d.h. ohne Scheuklappen und Einhegungen zeugt. Diese „Geländer“ mögen Sicherheit und Orientierung versprechen, sind aber brüchig und jederzeit auswechselbar. Ein Denken „ohne Geländer“ ist nach Arendt die Voraussetzung dafür, dass Menschen ohne Angst die Vielheit und Verschiedenheit der anderen Menschen akzeptieren und mit Ihnen Wege zum politischen Handeln finden.

Der Vortrag beleuchtet Stationen in Arendts Leben und ermuntert zur Diskussion über die „Geländer“, die heute freies Denken und damit auch politische Freiheit eingrenzen.

Medien/YouTube: Auszug aus dem Gespräch, das Günter Gaus 1963 mit Hannah Arendt führte



Mittwoch, 25.03.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden
2 UStd.; 8,- €

E17052 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 Programmbeschreibung finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Website.

dienstags, 10.02., 17.03., 14.04., 19.05. und 23.06.2026
jeweils 19.00 - 21.15 Uhr
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke
Kölner Straße, Hilden
15 UStd.; 180,- €

E18030 Hilden

Fortbildung für Tageseltern: Umgang mit (Verhaltens-)Auffälligkeiten

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Maren Aktas

Die Programmbeschreibung finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Website.

Donnerstag, 05.03.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke
Kölner Straße, Hilden
3 UStd.; 36,- €

E18034 Hilden

Fortbildung für Tageseltern: „Entdecken, Forschen, Spielen“ - Praktische Anregungen für kreatives Spielmaterial

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Eva Steinbrink

Die Programmbeschreibung finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Website.

Samstag, 21.03.2026, 9.00 - 16.00 Uhr (Mittagspause v. 12.00-13.00 Uhr)
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke
Kölner Straße, Hilden
8 UStd.; 96,- €

E18036 Hilden

Fortbildung für Tageseltern: Verträge und rechtliche Rahmenbedingungen

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Stefanie Achterfeld

Die Programmbeschreibung finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Website.

Mittwoch, 15.04.2026, 18.30 - 20.45 Uhr
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke
Kölner Straße, Hilden
3 UStd.; 36,- €

E18037 Hilden



LERNPATEN & LEIHGROßELTERN

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

Termine nach Anfrage,

Stadtbücherei Hilden;

Leih-Großeltern-„Führerschein“

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

Barbara Himmelsbach / Thomas Körblein

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

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

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

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

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

Anmeldung erforderlich über:

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

oder

Stellwerk Hilden - Büro für Familie und Bildung
Sina Buhrmester
Am Rathaus 1, 1. Etage, Raum E33
Tel. 02103 - 72 11 22
sina.buhrmester@hilden.de

Eine ausführlichere Programmbeschreibung finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Website.

Eine Anmeldung über die VHS ist nicht möglich!

Freitag, 27.02.2026, 16.00 - 19.00 Uhr
Samstag, 28.02.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Freitag, 13.03.2026, 16.00 - 19.00 Uhr
Freitag, 20.03.2026, 16.00 - 19.00 Uhr
Samstag, 21.03.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Bürgerhaus Hilden, Mittelstr. 40, Cafeteria, Hilden
gebührenfrei

E18410 Hilden

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



Veranstaltungen 2026

1. Halbjahr

Redaktionsschluss: 30.10.25



Termin	Ort	Info
Februar		
Samstag 7. Februar um 15.00 Uhr ca. 1,0 – 1,5 Std.	Galileum Solingen Walter-Horn-Weg 1 D-42697 Solingen	„Die Zukunft des Universums - eine Reise ans Ende der Zeit“ Kosten: Mitglieder 11,00 € - Gäste 14,00 € eigene Anreise oder Fahrgemeinschaften Anmeldung erforderlich unter Telefon: 0179 2401177 oder info@unserhilden.de
Anmeldefrist bis 07.02.2026		Historische Stadthalle Wuppertal – 03.03.26 Führung durch die tagesaktuell begehbaren Säle
März		
Dienstag 3. März um 16.00 Uhr	Stadthalle Wuppertal Johannisberg 40 D-42103 Wuppertal <i>Treffpunkt: linke Gebäudeseite - Eingang</i> Adresse Parkplatz & Parkhaus Südstraße Südstraße 26 42103 Wuppertal	Historische Stadthalle Wuppertal Führung durch die tagesaktuell begehbaren Säle Kosten: Mitglieder 10,00 € - Gäste 13,00 € Sicherheitskontrollen eigene Anreise oder Fahrgemeinschaften Anmeldung erforderlich bis 07.02.2026 unter Telefon: 0179 2401177 oder info@unserhilden.de
April		
Donnerstag 23. April um 18.30 Uhr ca. 1,0 Std.	Wilhelm-Fabry-Museum Benrather Straße 32a D-40721 Hilden	„Die Augen der Frida Kahlo“ – eine fotografische Hommage von Bert Loewenherz Führung durch die Ausstellung Kosten: Mitglieder kostenfrei & Gäste 3,00 € Eintritt
Juni		
Samstag 13. Juni um 10.00 Uhr ca. 1,5 - 2,0 Std.	Hauptfriedhof Hilden Kirchhofstraße 61 D-40721 Hilden <i>Treffpunkt: Haupteingang</i>	„Stille Riesen – alte Bäume und ihre Geschichte“ Führung über den Hauptfriedhof Hilden Kosten: Mitglieder kostenfrei, Gäste 3,00 € Anmeldung erforderlich unter Telefon: 0179 2401177 oder info@unserhilden.de
Samstag 27. Juni 15.00 Uhr	Bürgerschaft Margaretenhöhe Am Brückenkopf 8 D-45149 Essen <i>Treffpunkt: Am Brückenkopf 8</i>	Architekturhistor. u. sozialhistorische Aspekte Führung durch die Siedlung Kosten: Mitglieder & Gäste - Spende 5,00 € eigene Anreise oder Fahrgemeinschaften Anmeldung erforderlich unter Telefon: 0179 2401177 oder info@unserhilden.de

Wir organisieren für Sie auch gerne Fahrgemeinschaften.

Beachten Sie bitte immer die Tagespresse wegen möglicher Änderungen oder Ergänzungen.
Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr, auch wenn keine tatsächliche Teilnahme erfolgt.
Eine Abmeldung bis zwei Wochen vor Veranstaltungsdatum ist kostenfrei.

Unser Hilden e.V.
Nicole Anfang - Vorsitzende
Mühle 34
40724 Hilden

fon: 0179.2 40 11 77
fax: 0 21 03.96 82 02
info@unserhilden.de
www.unserhilden.de

IBAN: DE80 3345 0000 0034 3153 17
BIC: WELADED1VEL
Sparkasse
Hilden Ratingen Velbert



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.



LITERATUR

Literarischer Salon

Volker Weidermann: Mann vom Meer

Ursula Krechel: Sehr geehrte Frau Ministerin

in Kooperation mit der Stadtbücherei Haan

Ina Schubert

In diesem Semester wurden zwei starke Prosawerke zur Besprechung ausgesucht: Gestartet wird mit dem Roman „Mann vom Meer“ von Volker Weidermann (ISBN 978-3-442-77494-4, 14,00 €). Der Autor erzählt das Leben von Thomas Mann und seiner Liebe zum Meer ganz neu und setzt dabei bereits bei seiner Mutter den Anfang. Anschließend widmen wir uns dem neuen Roman von Ursula Krechel „Sehr geehrte Frau Ministerin“, der im letzten Herbst erschienen ist (ISBN 978-3-608-96653-4, 26,00 €). In der Prosa geht es um die Beziehung zwischen Müttern und Söhnen von einer römischen Kaisermutter bis zu einer Studienrätin, von einer Verkäuferin bis zu einer Ministerin. Eine politische Geschichte des Widerstands gegen physische und psychische Gewalt, die den Figuren dieser Erzählung zugemutet wird.

10 x montags, 26.01.2026, 09.02.2026, 23.02.2026, 09.03.2026, 23.03.2026, 13.04.2026, 27.04.2026, 11.05.2026, 08.06.2026, 22.06.2026, jeweils 19.30 - 21.00 Uhr
Stadtbücherei Haan, Neuer Markt 17, Haan (Seiteneingang)
20 UStd.; 109,- € (keine Ermäßigung)

E21200 Haan

MALEN UND ZEICHNEN

Acrylmalen für Anfänger*innen

David Gericke



Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, die die Grundlagen der Acrylmalerei kennenlernen möchten. Wir beginnen mit den grundlegenden Techniken und lernen Schritt für Schritt, wie man eine eigene Farbpalette mischt und mit Farben und Formen experimentiert. Dabei steht das Entdecken der individuellen Ausdrucksform im Vordergrund. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse in Farbtheorie, Komposition und Bildaufbau. Ziel ist es, die eigene Kreativität zu entfalten und spielerisch erste Bilder zu gestalten.

Bitte mitbringen: verschiedene Pinsel, Acrylfarben, Bleistift (6B), Palette (vorzugsweise flach, keine Pappteller), Unterlage/Schutz für den Tisch, Maltöpfchen, Malerlappen, Zeichenblock (DIN A2).

9 x dienstags, 16.00 - 18.30 Uhr
Beginn: 27. Januar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
30 UStd.; 130,- € (keine Ermäßigung)

E23000 Haan

9 x dienstags, 16.00 - 18.30 Uhr
Beginn: 14. April 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
30 UStd.; 130,- € (keine Ermäßigung)

E23001 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. Bitte bringen Sie mit: 1 Zeichenblock DIN A3 oder 30 x 40 cm, Bleistift Stärke 2B, 4B sowie ein Smartphone mit QR-Code-Reader. Über weiteres Material wird im Laufe des Kurses informiert.

5 x montags, 19.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 26. Januar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
10 ZStd.; 79,- € (max. 50% Ermäßigung)

E23003 Haan

Acrylmalen für Anfänger*innen Intensivseminar

David Gericke



In diesem Intensivseminar erarbeiten wir an einem Wochenende die wichtigsten Basistechniken der Acrylmalerei. Der Fokus liegt auf dem Mischen einer eigenen Farbpalette, den ersten Schritten auf der Leinwand sowie dem experimentellen Beginnen eines Bildes. Gemeinsam analysieren wir Farbwirkungen, testen verschiedene Maltechniken und festigen die Grundlagen der Bildkomposition. Das Ziel ist es, ein individuelles Bild umzusetzen und den eigenen künstlerischen Ausdruck zu finden. Materialliste s. E23000.

Samstag, 14.02.2026,
Sonntag, 15.02.2026,
jeweils 10.00 - 17.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
18 UStd.; 98,- € (keine Ermäßigung)

E23005 Haan

Samstag, 18.04.2026,
Sonntag, 19.04.2026,
jeweils 10.00 - 17.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
18 UStd.; 98,- € (keine Ermäßigung)

E23006 Haan



Gestärkte Malerei Acrylmalen für Fortgeschrittene Intensivseminar

David Gericke

Dieses Seminar richtet sich an fortgeschrittene Malende, die bereit sind, ihre Komfortzone zu verlassen und neue künstlerische Möglichkeiten zu erforschen. Im Zentrum stehen die Vertiefung von Kompositionsanalyse, Farbtheorie und einer intuitiven Annäherung an die abstrakte Malerei. Wir beschäftigen uns mit Methoden der Themenfindung, analysieren gemeinsam eigene und fremde Werke und erarbeiten neue Wege des künstlerischen Ausdrucks. Das Ziel ist es, über das Bekannte hinauszugehen und die individuelle künstlerische Sprache zu erweitern. Materialliste s. E23000.



Samstag, 21.02.2026 und Sonntag, 22.02.2026,
jeweils 10.00 - 17.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
18 UStd.; 98,- € (keine Ermäßigung)

E23007 Haan

Abstrakte Acrylmalerei mutig malen - MAL auf eigene ART

Pia Staßen

An diesem Wochenende widmen wir uns dem individuellen Ausdruck. Nicht nur die Farbe selbst, auch die Art des Auftrags bestimmt die Wirkung im Bild. So zeigen sich gerade in der Pinselführung, ob lasierend oder pastös, der Moment, die Stimmung, spontan und intuitiv. Die abstrakte Acrylmalerei bietet nahezu grenzenlose Möglichkeiten und lässt kaum Wünsche offen. Um diese Freiheit für eine eigene individuelle Bildersprache zu nutzen, werden in diesem Workshop Grundlagen und unterschiedliche Techniken der modernen abstrakten Acrylmalerei sowie Bildaufbau, Komposition und Farbenlehre vermittelt. Neben den Farbvorlieben beschäftigen wir uns mit der Bewegung, dem Rhythmus und Fluss beim Malen. Mit Pinsel oder Spachtel wird Schicht für Schicht das eigene Bild entwickelt, ob mit schwingvollen 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. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, ggf. Spachtel, Sprühflasche mit Wasser, Töpfchen/Becher zum Mischen/Verdünnen der Farben, Bleistift, Fineliner, Papier oder Skizzenblock, Block/Papier für Acrylmalerei/mixed media DIN A3 oder A4 (mind. 200g/qm), Leinwand, Küchenrolle oder Lappen, zum Abdecken der Tische eine wasserundurchlässige Tischdecke/Folie.

Samstag, 21. März 2026, 15.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 22. März 2026, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
8 UStd.; 40,- € (max. 50 % Ermäßigung)

E23011 Haan

Acrylmalerei für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Pia Staßen

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.

Materialliste s. E23011.

8 x dienstags, 10.00 - 12.15 Uhr
Beginn: 27. Januar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
24 UStd.; 89,- € (max. 50% Ermäßigung)

E23013 Haan

10 x dienstags, 10.00 - 12.15 Uhr
Beginn: 14. April 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
30 UStd.; 111,- € (max. 50% Ermäßigung)

E23014 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).

Bitte bringen Sie mit: Grundsortiment Acrylfarben, Borstenpinsel, Mallappen, dickeres Skizzenpapier, Leinwand, Bleistift oder Zeichenkohle und zum Schutz der Tische eine feste Abdeckfolie oder wasserundurchlässige Tischdecke.

9 x dienstags, 19.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 27. Januar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
27 UStd.; 98,- € (keine Ermäßigung)

E23017 Haan

9 x dienstags, 19.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 14. April 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
27 UStd.; 98,- € (keine Ermäßigung)

E23018 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, Stilleben 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 Mittwochen trifft sich die Gruppe zum gemeinsamen Malen ohne Kursleitung. Das Angebot richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen in der Aquarellmalerei.

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

18 x mittwochs, 17.30 - 19.45 Uhr
Beginn: 11. Februar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
54 UStd.; 124,- € (ermäßigt 74,- €)

E23030 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.

Bitte bringen Sie mit: wasserfeste Fineliner und/oder Kugelschreiber (gerne auch in verschiedenen Farben), Skizzenbuch (mind. 200 g/m² Papierstärke), Hocker zum Sitzen, Aquarellstifte (wasserlösliche Buntstifte) oder Aquarellfarbkasten.

Samstag, 18. April 2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Nove-Mesto-Platz, Eingang zur Stadtbücherei
Hilden
4 UStd.; 23,- € (max. 50% Ermäßigung)

E23031 Hilden

Samstag, 11. April 2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: Kornbrennerei am Wilhelm-Fabry-Museum, Benrather Str. 32a, Hilden
4 UStd.; 23,- € (max. 50% Ermäßigung)

E23032 Hilden

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.

Bitte bringen Sie mit: Aquarellpapier von min. 200-300 g/m² Stärke, Aquarellfarbkasten, Pinsel (z.B. Aquarellpinsel Gr. 12 = mittlere Größe) und wasserlösliche Farbstifte sowie zum Schutz der Tische eine feste Abdeckfolie oder wasserundurchlässige Tischdecke.

Samstag, 28. Februar 2026, 10.00 - 14.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
4 ZStd.; 30,- € (max. 50% Ermäßigung)

E23034 Haan

KREATIVES GESTALTEN

Glasperlen selbst herstellen

Christin Barthelmie

Seit 4000 Jahren faszinieren Glasperlen Menschen in aller Welt als Schmuck, Tauschobjekt, Geldersatz oder Gebetshilfe. Auch heute sind Glasperlen als Schmuck aktueller denn je. In diesem Workshop lernen Sie an komplett ausgestatteten Arbeitsplätzen, Glasperlen selbst herzustellen. Neben der Praxis erfahren Sie in verschiedenen Theorieteilchen Vieles zum Material Glas, 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, 27. März 2026, 18.30 - 21.00 Uhr
Samstag, 28. März 2026, 10.15 - 17.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
11 UStd.; 75,- € (zzgl. Materialkosten vor Ort)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E23059 Haan



Offene Glasperlenwerkstatt

Christin Barthelmie

In der offenen Glasperlenwerkstatt ist jeder willkommen, der schon mal Glasperlen an einem Gasbrenner gemacht oder Grundkenntnisse aus dem Kurs E23059 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, 28. März 2026, 18.30 - 21.00 Uhr
Sonntag, 29. März 2026, 10.15 - 17.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
11 UStd.; 75,- € (zzgl. Materialkosten vor Ort)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E23060 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 20 bis 30 € und sind bei der Kursleitung zu zahlen.

8 x mittwochs, 19.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 4. Februar 2026
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
24 UStd.; 105,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E23101 Haan

8 x mittwochs, 19.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 22. April 2026
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
24 UStd.; 105,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E23102 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: 10. Februar 2026
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
16 ZStd.; 96,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

E23110 Haan

8 x dienstags, 15.30 - 17.30 Uhr
Beginn: 10. Februar 2026
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
16 ZStd.; 96,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

E23111 Haan

8 x dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr
Beginn: 10. Februar 2026
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
16 ZStd.; 96,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

E23112 Haan

6 x dienstags, 10.00 - 12.00 Uhr
Beginn: 21. April 2026
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
12 ZStd.; 73,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

E23113 Haan

6 x dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr
Beginn: 21. April 2026
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
12 ZStd.; 73,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

E23114 Haan

Find us on:



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



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, 07.02.2026, Sonntag, 08.02.2026,
Sonntag, 15.03.2026, jeweils 10.30 - 15.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
18 UStd.; 79,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E23120 Haan

Samstag, 09.05.2026, Sonntag, 10.05.2026,
Samstag, 20.06.2026, jeweils 10.30 - 15.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
18 UStd.; 79,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E23121 Haan

JungeVHS Kreativ mit Ton Töpfern für Kinder

im Alter von 8 bis 11 Jahren

Sarah Klütsch

In diesem Kurs entdecken Kinder spielerisch den Werkstoff Ton. Gemeinsam erlernen wir grundlegende Techniken des Töpfern, modellieren beispielsweise kleine Tiere, Schalen, oder Geschenkideen und fördern dabei Feinmotorik, Konzentration und gestalterisches Denken. Im Vordergrund stehen die Freude am kreativen Tun, das Ausprobieren handwerklicher Techniken sowie das Erleben von Selbstwirksamkeit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Lernziele:

- Grundlagen der Töpfertechnik (Wulsttechnik, Modellieren)
- Förderung der Feinmotorik und Kreativität
- Stärkung von Selbstvertrauen, Ausdauer und Ausdrucksfähigkeit
- Gemeinsames Arbeiten und Erleben in der Gruppe

Alle Materialkosten sind in den Gebühren enthalten.

Samstag, 28.03.2026, Sonntag, 29.03.2026,
Montag, 30.03.2026, jeweils 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
9 UStd.; 90,- € (inkl. 25,- € Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

E23125 Haan



Samstag, 18.07.2026, Sonntag, 19.07.2026,
Montag, 20.07.2026, jeweils 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
9 UStd.; 90,- € (inkl. 25,- € Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

E23126 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).

23 x mittwochs, 19.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 28. Januar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7
46 ZStd.; 56,- € (keine Ermäßigung)

E23201 Haan

Bewussteres Sehen kreatives Fotografieren Motive erkennen und in Szene setzen

Helga von Berg-Harder

Der Kurs möchte Sie an neue, ungewohnte Seh-Weisen bei der Fotografie heranzuführen, die zu außergewöhnlichen Perspektiven bis hin zu abstrakten Bildern führen können und der persönlichen Kreativität viel Raum lassen. Zur Erprobung der neuen Seh-Weisen sind zwei Exkursionen vorgesehen: Die erste Exkursion findet direkt am ersten Wochenende nach Kursbeginn (!) statt. Die genaue Terminabsprache erfolgt mit den Teilnehmenden. Die zweite Exkursion wird während des Kursverlaufs thematisch und terminlich den Vorstellungen und Wünschen der Teilnehmenden angepasst. Die Bilderergebnisse werden in der Gruppe konstruktiv besprochen. Ziel ist es, neue Sicht- und Darstellungsweisen aufzuzeigen und somit einen eigenen Stil zu entwickeln. Anforderungen an eine spezielle Kameraausrüstung 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).

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

5 x mittwochs, 19.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 4. Februar 2026
Dorotheenviertel, Haus Ahorn, Horster Allee 7-9, Hilden
10 ZStd.; 58,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 9 Teilnehmende

E23204 Hilden



GOLDSCHMIEDEN

Für alle unsere Goldschmiedekurse gilt: Zusätzliche Materialkosten i. H. v. 10,- € für Verbrauchsmaterial (Lot, Sägeblätter, Bohrer etc.) werden mit der Dozentin abgerechnet. Edelmetalle sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet. Gold nach Absprache, den Bedarf bitte mindestens zwei Wochen vorher schriftlich (per E-Mail an 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: 23. Februar 2026
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
20 UStd.; 109,- € (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E23300 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.

6 x freitags, 9.15 - 12.15 Uhr
Beginn: 6. März 2026
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
24 UStd.; 132,- € (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E23301 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: 12. Juni 2026
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
16 UStd.; 87,- € (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E23302 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: 20. April 2026
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
20 UStd.; 109,- € (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E23303 Haan

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.de
Bücher & mehr

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



Goldschmieden - Intensivkurs für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Susanne Mayer

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene, die individuellen und ausgefallenen Schmuck selbst anfertigen möchten. Sie erlernen oder vertiefen grundlegende Arbeitstechniken des Goldschmiedehandwerks wie Biegen, Sägen, Feilen, Bohren und Löten. Dazu werden technische Raffinessen und Besonderheiten der Oberflächengestaltung vermittelt, die zeigen, wie aus einfachen Stücken etwas Besonderes wird. Ringe, Anhänger, Broschen, Manschettenknöpfe u. a. entstehen so aus Werkstoffen wie Silber, Kupfer, Acryl und können mit anderen Materialien wie Edelsteinen, Perlen oder Holz kombiniert werden. Die handwerkliche und gestalterische Beratung erfolgt individuell.

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 1. Juni 2026
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
20 UStd.; 109,- € (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E23304 Haan

Goldschmieden Wochenendworkshop

Susanne Mayer

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und Fortgeschrittene, die individuellen und ausgefallenen Schmuck selbst anfertigen möchten. Sie erlernen oder vertiefen grundlegende Arbeitstechniken des Goldschmiedehandwerks wie Biegen, Sägen, Feilen, Bohren und Löten. Dazu werden technische Raffinessen und Besonderheiten der Oberflächengestaltung vermittelt, die zeigen, wie aus einfachen Stücken etwas Besonderes wird. Ringe, Anhänger, Broschen, Manschettenknöpfe u. a. entstehen so aus Werkstoffen wie Silber, Kupfer, Acryl und können mit anderen Materialien wie Edelsteinen, Perlen oder 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, 10. Juli 2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 11. Juli 2026, 14.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 12. Juli 2026, 10.00 - 14.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
11 ZStd.; 80,- € (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E23305 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. Die Teilnahme ist ab einem Alter von 17 Jahren geeignet. Bitte mitbringen: Alle Materialien für Ihr Projekt, evtl. das bereits angefangene Nähprojekt und die dazugehörigen Nähutensilien.

12 x montags, 18.30 - 20.45 Uhr
Beginn: 2. Februar 2026
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
36 UStd.; 159,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E23402 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. Die Gebühren verstehen sich inklusive Materialkosten i. H. v. 12,- Euro.

Samstag, 31. Januar 2026, 10.30 - 13.30 Uhr
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden
4 UStd.; 49,- € (inkl. 12,- € Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

E23405 Hilden

Samstag, 23. Mai 2026, 10.30 - 13.30 Uhr
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden
4 UStd.; 49,- € (inkl. 12,- € Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

E23406 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. Die Gebühren verstehen sich pro Erwachsenen mit 1 Kind inklusive Materialkosten i. H. v. 15,- Euro.

Samstag, 21. März 2026, 9.30 - 13.30 Uhr
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden
5,33 UStd.; 64,- € pro Paar (1 Erw. + 1 Kind)
inkl. 15,- € Materialkosten
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Eltern-Kind-Paare

E23407 Hilden

Samstag, 11. Juli 2026, 9.30 - 13.30 Uhr
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden
5,33 UStd.; 64,- € pro Paar (1 Erw. + 1 Kind)
inkl. 15,- € Materialkosten
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Eltern-Kind-Paare

E23408 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 Kleidungs-schnitt 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 Kleidungs-schnitt, Haarschnitt, Brillen- und Schmuckform usw. Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist, sich in seiner Haut wohler und beruflich wie privat sicherer und authentischer in seinem Outfit zu fühlen.

Bitte kommen Sie ungeschminkt zum Seminar und bringen Ihre dekorative Kosmetik zum Farbbgleich mit. Es ist möglich nach dem Kurs einen Farbbegleiter bei der Dozentin zu erwerben. Dieses Seminar beinhaltet keinen Schminkkurs.

Freitag, 22. Mai 2026, 17.00 - 22.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
6 UStd.; 59,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E23420 Hilden

Tages-Make-up Kurs

Katharina Rothenbach

Ein tolles Make-up für den Tag zaubern, aber wie? Eine Vielzahl an Produktangeboten und Werbeversprechen machen es uns Frauen nicht leicht, sich im Produktdschungel der Kosmetikindustrie zu rechtzufinden. Anhand eines umfangreichen Tages-Make-ups gibt Ihnen eine ausgebildete Visagistin viele nützliche Tipps und Tricks zum Thema Make-up. Von der Wahl der richtigen Grundierung über Puder und Rouge bis hin zum Augen-Make-up mit drei Lidschattenfarben werden Sie Schritt für Schritt angeleitet 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, 18. April 2026, 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

E23422 Hilden

Samstag, 11. Juli 2026, 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

E23423 Hilden

MUSIK

Westafrikanisches Trommeln Energie und Lebensfreude mit der Djembe

Hans Joachim Klein



Tauchen Sie ein in die kraftvolle Welt des westafrikanischen Trommelns! In diesem Workshop lernen Sie die Djembe kennen und spüren die Energie und Dynamik, die diese Trommel in sich trägt. Die Rhythmen sind geprägt von Ursprünglichkeit, Temperament und Lebensfreude - genau das vermitteln wir in der Gruppe durch das gemeinsame Spiel traditioneller Rhythmen. Der Workshop ist für Interessierte mit oder ohne Trommelerfahrungen. Erleben Sie, wie ansteckend und verbindend das Trommeln in der Gruppe sein kann. Die Instrumente werden zur Verfügung gestellt.

Samstag, 21. Februar 2026, 14.00 - 16.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
3 UStd.; 20,- € inkl. Leihgebühr für die Trommeln (keine Ermäßigung)

E24000 Haan

Samstag, 2. Mai 2026, 14.00 - 16.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
3 UStd.; 20,- € inkl. Leihgebühr für die Trommeln (keine Ermäßigung)

E24001 Haan



Offenes Singangebot: Lieder aus aller Welt

Petra Jaeger

Eingeladen 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, 18.02.2026, 18.03.2026, 15.04.2026,
20.05.2026, 17.06.2026, 15.07.2026,
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
12 UStd.; 42,- € (Ermäßigung möglich)

E24002 Hilden

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.

7 x mittwochs, 10.35 - 11.40 Uhr
Beginn: 4. März 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
10,11 UStd.; 50,- € (max. 50% Ermäßigung)

E24004 Haan

7 x mittwochs, 10.35 - 11.40 Uhr
Beginn: 6. Mai 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
10,11 UStd.; 50,- € (max. 50% Ermäßigung)

E24005 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!

7 x mittwochs, 11.50 - 12.55 Uhr
Beginn: 4. März 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
10,11 UStd.; 50,- € (max. 50% Ermäßigung)

E24006 Haan

7 x mittwochs, 11.50 - 12.55 Uhr
Beginn: 6. Mai 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
10,11 UStd.; 50,- € (max. 50% Ermäßigung)

E24007 Haan

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

Rita Krevert

„Man müsste Klavier spielen können...“

Wenn Sie das auch schon öfter gedacht haben, ist dieses Angebot genau das Richtige für Sie! Es richtet sich an Erwachsene, die unsicher sind, ob sie „in ihrem Alter“ wohl noch mit dem Klavierunterricht beginnen können. Der Einstieg mit diesen Schnupperstunden wird helfen, die Hemmschwelle zu überwinden und es einfach mal zu versuchen. Unter fachkundiger Leitung werden Sie erste kleine Melodien erlernen und 2- bis 8-händig am Klavier musizieren. Die Instrumente werden durch die Musikschule bereitgestellt.

4 x samstags, 10.00 - 10.45 Uhr
Beginn: 30. Mai 2026
Musikschule Haan, Raum OG 17, Dieker Str. 69, Haan
4 UStd.; 49,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 4 Teilnehmende

E24120 Haan

4 x samstags, 11.00 - 11.45 Uhr
Beginn: 30. Mai 2026
Musikschule Haan, Raum OG 17, Dieker Str. 69, Haan
4 UStd.; 49,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 4 Teilnehmende

E24121 Haan



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.

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. 10,- € je Erwachsenen-Kind-Paar werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringt ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze sowie Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Samstag, 7. Februar 2026, 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

E31002 Hilden

Samstag, 18. April 2026, 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

E31003 Hilden

JungeVHS Entdeckerwerkstatt Brennnessel kann so viel mehr als nur brennen! Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Katrin Kepka



Hey, du neugierige*r Entdecker*in! Möchtest du erfahren, wieso die Brennnessel brennt, und lernen, wie du sie anfassen kannst, ohne dass sie dich verbrennt? In diesem spannenden Workshop zaubern wir aus der Brennnessel etwas Leckerer zu essen, ein schmackhaftes Getränk und stellen sogar Seife aus getrockneten Brennnesseln her. Lass uns gemeinsam entdecken, wie nützlich und vielseitig die Brennnessel ist und wie du mit der Verwendung der Brennnessel ein*e Umweltschützer*in werden kannst. Bitte bring 15,- € in bar mit für die anteiligen Materialkosten.

Dienstag, 7. April 2026, 9.00 - 12.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
3 ZStd.; 27,- € (zzgl. Materialkosten), keine Ermäßigung
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

E31004 Hilden

Entdecke die Kraft der heimischen Wildkräuter

Brennnessel und Löwenzahn in deinen Alltag integrieren

Katrin Kepka



Wie du die gesundheitsfördernden, saisonalen und quasi vor deiner Haustür wachsenden Inhaltsstoffe von Brennnessel und Löwenzahn in deinen Alltag einbringen kannst, erfährst du in diesem praktischen Workshop. Mit einfachen und schnellen Rezepten kannst du diese beiden Superfoods nutzen, um deine Darmgesundheit zu fördern. Entdecke die wertvollen Bitterstoffe, Eisen, Mineralien und viele weitere Inhaltsstoffe, die in diesen heimischen Superfood-Wildkräutern enthalten sind. Durch die Verwendung von regionalen Wildkräutern integrierst du lebendige Lebensmittel, förderst die Nachhaltigkeit und schützt die Umwelt. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 15,- € pro Person werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte mitbringen: Mehrzweckgläser (50 ml und 500 ml) für deine selbstgemachten Leckereien.

Freitag, 20. März 2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
2 ZStd.; 19,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E31005 Hilden

Find us on:



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



Spaß am Fermentieren Förderung der Darmgesundheit und Nachhaltigkeit

Katrin Kepka



In diesem praktischen Workshop stellst du aus verschiedenen Lebensmitteln geschmackvolle und gesunde Fermente her, die deinen Speiseplan bereichern. Entdecke die faszinierende Welt des Fermentierens - von Gemüse bis zu Getränken. Erlebe, wie einfach es ist, lebendige Lebensmittel selbst herzustellen und deine Darmgesundheit zu fördern. Fermentierte Lebensmittel sind reich an probiotischen Kulturen, die dein Wohlbefinden unterstützen und deine Verdauung verbessern können. Und ganz nebenbei leistest du einen Beitrag zur Nachhaltigkeit! Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 15,- € pro Person werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte mitbringen: Mehrzweckgläser (1 l und 500 ml) für deine selbstgemachten Fermente.

Freitag, 6. Februar 2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
2 ZStd.; 19,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E31006 Hilden

Dienstag, 14. Juli 2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
2 ZStd.; 19,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E31007 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 Genusserlebnisse. Du erhältst ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 15,- € pro Person werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bring ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze, Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen und dein Lieblingsgetränk mit.

Samstag, 21. Februar 2026, 17.00 - 21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
6 UStd.; 36,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31010 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,- € je Teilnehmer werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bring ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze, Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen und dein Lieblingsgetränk mit.

Samstag, 21. März 2026, 17.00 - 21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
6 UStd.; 36,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31011 Hilden

Perfekte Kräuterküche

Angelika Tamse / Mathias Eichler

Basilikum, Dill, Petersilie und so manch anderes Kraut verfeinern unser Essen perfekt. In diesem Kochkurs wird die grüne Vielfalt zum Hauptdarsteller und gibt dem Gericht erst das Aroma. Gemeinsam kochen wir beispielsweise selbstgemachte Nudeln mit Basilikum, Lachs mit Dill verfeinert und italienische Kräuterhähnchen. Jedes Rezept ist ein Erlebnis, in sich stimmig und herrlich aromatisch. Zusätzlich bekommst du Tipps zur Pflege und Aufbewahrung von Kräutern.

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

Samstag, 25. April 2026, 17.00 - 21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
6 UStd.; 36,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31012 Hilden

Provence - eine Region l(i)ebt ihre Küche

Angelika Tamse / Mathias Eichler

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

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

Samstag, 13. Juni 2026, 17.00 - 21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
6 UStd.; 36,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31013 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, One Pot-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. 10,- € pro Person werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Dienstag, 7. Juli 2026, 17.30 - 20.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
4 UStd.; 30,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31048 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. 10,- € pro Person werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Dienstag, 16. Juni 2026, 17.30 - 20.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
4 UStd.; 30,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31050 Hilden

Entzündungshemmend Kochen mit den richtigen Gewürzen und Lebensmitteln

Sabine Naarmann

Entzündungsprozesse sind nicht nur bei vielen Erkrankungen wie Arthrose, Rheuma, Diabetes oder Gefäßleiden im Spiel, sondern auch bei Infekten, die uns gerade in Herbst und Winter erwischen. Aber auch unsere Gehirnfunktionen können wir mit entzündungsfördernden Lebensmitteln unterstützen. Bestimmte Lebensmittel feuern Entzündungen an: zu viele leere Kohlenhydrate und zu hoher Fleischkonsum mit besonders vielen entzündungsfördernden Fettsäuren.

Entzündungshemmende Lebensmittel sind in erster Linie Pflanzstoffe. Täglich die richtige Portion Gemüse und Obst sichert uns eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und zahlreichen anderen wertvollen Mikronährstoffen. Gewürze wie Kurkuma, Chili oder Ingwer stärken den Körper und können helfen, Entzündungen zu lindern. Auch die Omega-3-Fettsäuren braucht unser Körper für viele Prozesse und unterstützt die entzündungsfördernden Effekte. Wir kreieren köstliche und ausgewogene Gerichte, die eine entzündungsfördernde Ernährung unterstützen und zugleich auch für Nicht-Profis einfach nachzukochen sind.

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

Mittwoch, 25. Februar 2026, 17.30 - 21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 31,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31100 Hilden

Gesunde und genussvolle Basenküche Unkompliziert und alltagstauglich

Sabine Naarmann

Obst und Gemüse sind gesund und gehören jeden Tag auf den Tisch, das weiß eigentlich fast jeder. Leider sieht die Ernährung der meisten Menschen ganz anders aus. Eine basische Ernährung macht das Gemüse zum Star, befördert es von der Beilage zum Hauptgericht und entlastet damit den Körper. Wir entdecken neue Geschmacksvielfalten und lernen diese gesunde Küche von ihrer leckersten und besten Seite kennen. Die Basenküche ist eine besonders milde, alltagstaugliche Ernährungsform. Wir schöpfen aus dem Vollen und verzichten auf nichts, es geht um die bewusste Auswahl von Lebensmitteln und die Förderung der eigenen Gesundheit. Wir kochen mit Gemüse und Obst, mit Körnern, Saaten, Nüssen und Keimlingen, frischen Kräutern und hochwertigen Ölen. Die Gerichte sind köstlich und ausgewogen und zugleich auch für Nicht-Profis einfach nachzukochen.

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

Dienstag, 23. Juni 2026, 17.30 - 21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 31,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31101 Hilden

Kochen für Männer Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sabine Naarmann

Egal ob Sie bereits in der Küche heimisch sind oder gerade erst beginnen wollen, in diesem Kurs lernen Sie auf jeden Fall eine Menge neue Gerichte und viele nette Menschen kennen. Gemeinsam wird geplant, gebrutzelt und geschnippelt. Sie lernen Zutaten kennen, von denen Sie vielleicht schon gehört, mit denen Sie aber vielleicht noch nie gekocht haben. Es gibt so viele Möglichkeiten, köstliche und vielseitige neue Gerichte auszuprobieren. Wir erproben saisonale und regionale Gemüsesorten, kochen mit Fisch oder Fleisch, krea-



tiven Beilagen und vielen Kräutern und Gewürzen zur Abrundung der Gerichte. Diese und weitere Zutaten lassen sich zu einer köstlichen Mahlzeit kombinieren.

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

2 x mittwochs, 10.06. und 24.06.2026,
jeweils 17.30 - 21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
10 UStd.; 62,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31102 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. Sie bieten komplexe Kohlenhydrate und jede Menge Ballaststoffe. Dieser Mix bewirkt einen langsamen Blutzuckeranstieg, beugt Heißhunger vor und macht deshalb lange satt. 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. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Dienstag, 24. März 2026, 17.30 - 21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 31,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31103 Hilden

Gesunde indische Küche

Kochen mit Vielfalt der indischen Gewürze und Zutaten

Sabine Naarmann

Die indische Küche ist lecker, ausgewogen und gesund. Besonders die Vielfalt der köstlichen vegetarischen Gerichte ist faszinierend, bunt und vielfältig. Der Bedarf an gutem Eiweiß wird gerne durch verschiedene Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Linsen in aller Vielfalt gedeckt. Aber auch Reis und Getreide in der Vollwertvariante gehören oft dazu, ergänzt durch eine große Auswahl an schmackhaftem Gemüse, Obst und auch Milchprodukten. Salz wird sparsam verwendet, stattdessen kommen die aromatischen Gewürze zum Einsatz, die oft auch eine heilsame Wirkung haben und die indische Küche so besonders machen. Es werden bereits bekannte und auch neu kreierte Gerichte gekocht, abgerundet mit schmackhaftem Gemüse und der indischen Gewürzvielfalt.



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

Mittwoch, 17. Juni 2026, 17.30 - 21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 31,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31104 Hilden

Das Beste zu Ostern

Frische Köstlichkeiten für den Osterbrunch

Sabine Naarmann



Ein Brunch vereint gekonnt die Vielfalt aus Frühstück und Mittagessen und der Tisch biegt sich voller leckerer, gesunder und frischer Köstlichkeiten für die ganze Familie und liebe Freunde. Besonders gut schmeckt natürlich Selbstgemachtes, so wissen wir genau, was in unserem Essen steckt. Wir backen Brötchen und kreieren süße und herzhaftes Aufstriche, natürlich dürfen auch verschiedene Ei-Varianten nicht fehlen. Aber auch für Kuchen und Gebäck ist gesorgt und frisches Obst und Gemüse runden den Osterbrunch ab. Alle Gerichte lassen sich gut vorbereiten und sorgen für einen entspannten und genussreichen Vormittag.

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

Donnerstag, 12. März 2026, 17.30 - 21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 31,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31105 Hilden

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,- € pro Person) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt.

Freitag, 27. Februar 2026, 19.00 - 21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
2,5 ZStd.; 35,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31150 Hilden



Französische Bistroküche

Regine Steinfort

Bienvenue zu unserem französischen Kochabend! Heute erleben wir, dass es in der französischen Bistroküche durchaus Gerichte gibt, die jedermann kochen kann und in der Zutaten verwendet werden, die man auch hier problemlos einkaufen kann. Zu Beginn gibt es eine original gratinierte französische Zwiebelsuppe. Anschließend kreieren wir eine Ziegenkäsetarte am Salatbouquet. Höhepunkt ist unser selbstgemachtes Coq au Vin. Abgerundet wird unser Kochabend mit einem leckeren Dessertkuchlein.

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

Montag, 23. März 2026, 17.45 - 21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 36,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31205 Hilden

Lecker & schnell gemacht für laue Frühlingsabende

Regine Steinfort

Bei unserem heutigen Kochabend geht es darum, an schönen Abenden im Frühjahr möglichst innerhalb kurzer Zeit etwas Leckerer auf den Tisch zu zaubern. Hierbei bereiten wir kleine Vorspeisen bzw. Salate zu und verarbeiten wie immer frisches Obst & Gemüse und frische Kräuter, aber auch Zutaten wie Burrata und Chorizo. Das heutige Hauptgericht wird ebenfalls einen italienischen Touch mit sich bringen: u. a. werden wir Süßkartoffelgnocchi selbst machen. Zum Abschluss des Kochabends genießen wir unseren Erdbeer-Cheesecake und lassen den Abend Revue passieren.

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

Montag, 18. Mai 2026, 17.45 - 21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 36,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31206 Hilden

Probiotische Erfrischungsgetränke

Softdrinks selbst fermentieren

In Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Michael Bonke

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

Mittwoch, 15. April 2026, 18.30 - 20.30 Uhr
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke
Kölner Straße, Hilden
2 ZStd.; 24,- € (inkl. Lebensmittelkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E31208 Hilden

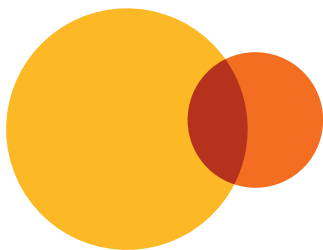
Kochgruppe für Männer über 50

Gerhard Wollmann

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

8 x mittwochs, 04.02.2026, 18.02.2026, 04.03.2026,
25.03.2026, 15.04.2026, 06.05.2026, 20.05.2026, 03.06.2026,
jeweils 17.00 - 20.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
40 UStd.; 45,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31210 Hilden



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



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. 15,- € 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: 11. März 2026
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan
Zufahrt über Wiesengrundstraße
16 UStd.; 65,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31403 Haan

4 x donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 12. März 2026
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan
Zufahrt über Wiesengrundstraße
16 UStd.; 65,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31404 Haan

4 x mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 29. April 2026
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan
Zufahrt über Wiesengrundstraße
16 UStd.; 65,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31405 Haan

4 x donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 30. April 2026
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan
Zufahrt über Wiesengrundstraße
16 UStd.; 65,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

E31406 Haan

**Beim Schwimmen
bis zu 17% sparen!**

Mit der Digitalen Vorteilskarte

www.hildorado.de

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

Kirsten Max

Gemeinsam kochen, etwas Neues ausprobieren und sich austauschen, das ist das Credo des Internationalen Frauentreffs. Die Entscheidung, in welches Land die „Kochreise“ geht, wird im Vorfeld durch die Teilnehmerinnen getroffen. So vielfältig wie die Speisen, die ausprobiert werden, sind auch die Themen, die in entspannter Atmosphäre besprochen werden können. Die Lebensmittelkosten werden anteilig umgelegt und mit der Kursleiterin abgerechnet. Bitte zum Kochen eine Schürze und zwei Geschirrtücher mitbringen. Die Anmeldung ist nur über die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Hilden möglich (Tel: 02103 72122 oder gleichstellung@hilden.de).

2 x montags, 09.02.2026 und 27.04.2026,
jeweils 17.00 - 21.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
8 ZStd.; gebührenfrei; Lebensmittelkosten werden vor Ort
abgerechnet.

E31410 Hilden (Anmeldung siehe Text)

Politisches Kochen für Frauen in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Hilden / Internationaler Frauentreff

Kirsten Max

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

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

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

Montag, 16.03.2026,
Montag, 08.06.2026,
jeweils 17.00 - 21.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
8 ZStd.; gebührenfrei; Lebensmittelkosten werden vor Ort
abgerechnet.

E31411 Hilden (Anmeldung siehe Text)



GESUNDHEIT INFORMATIV

Gesund und fit zum Wohlfühlgewicht Über den Misserfolg von Diäten und wie es wirklich funktionieren kann

Anke Kühn

Warum scheitern so viele Diäten - und was braucht es wirklich, um das eigene Wohlfühlgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten? Dieses Seminar lädt Sie ein, Ihr Essverhalten besser zu verstehen, fundiertes Wissen über Ernährung zu gewinnen und langfristig gesunde Gewohnheiten in Ihren Alltag zu integrieren. An sechs aufeinander aufbauenden Terminen beleuchten wir die vielfältigen Einflussfaktoren auf das Essverhalten - von genetischen bis hin zu psychologischen und kulturellen Aspekten. Sie erfahren, warum Diäten häufig zum Misserfolg führen, wie Veränderungen tatsächlich gelingen und wie Sie Rückschläge als Teil des Prozesses annehmen können. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der realistischen Zielsetzung und der Entwicklung individueller Strategien, um auch in herausfordernden Phasen Ihre Motivation beizubehalten - insbesondere wenn Stress und Emotionen hinzukommen. Mit wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen, praktischen Übungen und Raum für persönlichen Austausch begleitet Sie dieser Kurs Schritt für Schritt auf dem Weg zu einem gesunden und nachhaltigen Wohlfühlgewicht.

6 x montags, 09.02.2026, 23.02.2026, 09.03.2026,
23.03.2026, 13.04.2026, 27.04.2026,
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
12 UStd.; 72,- € (max. 50% Ermäßigung)

E32002 Haan

Länger leben, besser leben? Longevity oder wie Sie Ihr biologisches Alter beeinflussen können

Tim Beckmeier / Philipp Becker

Altern ist kein Schicksal, sondern ein komplexer Prozess, den wir verstehen - und zum Teil auch gestalten - können. In diesem kompakten Vortrag stellen wir Ihnen aktuelle Erkenntnisse der Langlebigkeitsforschung vor: Wie Bewegung, Ernährung, Schlaf und Stressbewältigung auf unsere Zellen wirken, welche Rolle Gene und Epigenetik spielen und welche medizinischen Entwicklungen künftig relevant werden könnten. Das Seminar verbindet verständliche Wissenschaft mit alltagsnahen Empfehlungen und lädt dazu ein, das eigene Gesundheitsverhalten neu zu betrachten - ohne Dogmen, aber mit fundiertem Wissen. Themen:

Wie Altern im Körper abläuft - und was es verlangsamt
Die fünf wichtigsten Langlebigkeitsfaktoren
Ernährung, Bewegung, Schlaf, Psyche, soziale Gesundheit
Neue Ansätze aus Forschung und Medizin

Freitag, 20. Februar 2026, 16.00 - 19.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
4 UStd.; 29,- € (max. 50% Ermäßigung)

E32003 Hilden

Atme dich frei!

Mit der Kraft des Atems zu mehr Leichtigkeit und Klarheit

Felicia Kannemann

Wir atmen immer, den ganzen Tag und unser gesamtes Leben. Doch wie oft tun wir dies bewusst? In unserer Atmung liegt eins der kraftvollsten Selbstregulationstools, die unser Körper uns zur Verfügung stellt. Wir können Stress reduzieren, fördern das Immunsystem und ermöglichen uns Entspannung. Emotional kann uns gezielte und kraftvolle Atmung entlasten und in Lösung bringen und unseren Geist frei machen, Gedanken klären und Erkenntnisse bringen. In diesem Workshop hast du in einer geführten Atemmeditation die Möglichkeit, einen bestimmten Fokus oder ein Thema zu ergründen und in Bewegung zu bringen. Gleichzeitig bieten sich ein Raum, um sich frei zu atmen, bewusst bei sich anzukommen und eine Fülle an Ruhe und Erholung für das Nervensystem. Du lernst verschiedene Atemtechniken in Ruhe und Bewegung kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Bitte komm in bequemer Kleidung, die nicht einengt, und achte darauf, unmittelbar vorher nichts allzu Schweres zu essen, aber trotzdem gut versorgt zu sein. Dicke Socken, ein Getränk und eine Decke sind zu empfehlen. Matten sind vorhanden, aber wer lieber seine eigene hat, bringt diese bitte mit. Eine kleine Pausenzeit ist eingeplant.

Samstag, 7. März 2026, 11.00 - 14.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
3,5 ZStd.; 37,- € (keine Ermäßigung)

E32007 Haan

Eine Wohlfühl-Auszeit für meinen Hund und mich

Claudia Schäfer

Bei diesem gemeinsamen entspannten Hunde-Spaziergang im Hildener Stadtwald geht es einmal nur um meinen Hund und mich! Wie kann der Hildener Stadtwald für uns beide auch im (stressigen) Alltag zu einer Ressource werden, in der wir gemeinsam auftanken? Wie geht es uns als Hund-Mensch-Team? Was tut uns beiden gut? Mit verschiedenen Methoden wie Impulsfragen zu diversen Bereichen des eigenen Lebens, einzelnen Phasen meditativen bewussten Gehens eines begrenzten Weges, Coaching-Input unter Einbeziehung von Naturelementen und dem Lenken des Blicks auf die eigenen verborgenen und wieder zu entdeckenden Ressourcen lernen die TeilnehmerInnen sich selbst und ihren Hund besser kennen. Bei Interesse besteht neben eigener Reflexion die Möglichkeit zum Austausch mit den anderen TeilnehmerInnen.

Voraussetzungen für die Teilnahme: Der Hund muss generell sozial verträglich und bei guter Gesundheit sein, einen Impfschutz (Tollwut) haben sowie aktuell gültig haftpflichtversichert sein. Alle teilnehmenden Hunde bleiben zur Sicherheit in der gemeinsamen Zeit an der Leine. Jede teilnehmende Person übernimmt selbst die Haftung für sich und ihren Hund.

Länge: 2,5 h, ca 6 km; Tempo: Entspannt mit genug Pausen

Montag, 23. März 2026, 17.00 - 19.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Autobahnpolizeiwache Hilden (Zum Forsthaus 16, 40724 Hilden)
2,5 ZStd.; 29,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

E32009 Studienfahrt



Sonntag, 10. Mai 2026, 16.00 - 18.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Autobahnpolizeiwache Hilden (Zum Forsthaus 16, 40724 Hilden)
2,5 ZStd.; 29,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende



E32010 Studienfahrt

Montag, 29. Juni 2026, 17.00 - 19.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Autobahnpolizeiwache Hilden (Zum Forsthaus 16, 40724 Hilden)
2,5 ZStd.; 29,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

E32011 Studienfahrt

Waldbaden im Hildener Stadtwald

Anna Ferdinand

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

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

Treffpunkt: Wanderparkplatz Waldschenke, Elberfelder Str. 177, 40724 Hilden; rechts neben dem Restaurant „12 Apostel“, beim Wanderschild Richtung Waldeingang.

Samstag, 20. Juni 2026, 11.00 - 14.00 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
4 UStd.; 22,- € (keine Ermäßigung)

E32012 Studienfahrt

Neugierig sein - Neugierig bleiben. Entdecke dein Staunen neu Kindlicher Forschergeist trifft erwachsene Lebensfreude

Brigitte Krings

Neugier ist der Motor für Lernen, Veränderung und Wachstum - und doch verlieren wir sie im Alltag oft aus den Augen. In diesem inspirierenden Tagesseminar entdecken Sie Ihre natürliche Entdeckerfreude neu und erfahren, was uns manchmal daran hindert, offen für Neues zu bleiben. Gemeinsam erkunden wir, wie lebenslanges Lernen mit Freude gelingen kann, was uns motiviert und wie wir unsere Persönlichkeit durch Neugier weiterentwickeln können. Mit kreativen Methoden, Reflexionsübungen und Impulsen stärken Sie Ihre Offenheit, Ihre Lern- und Lebensfreude und Ihre Lust auf Weiterentwick-

lung. Zielgruppe: Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln, sich neu ausrichten oder einfach wieder mit frischem Blick auf sich und die Welt schauen möchten.

Samstag, 7. März 2026, 10.00 - 17.00 Uhr
Nachbarschaftszentrum und Seniorentreff St. Marien, Meide 2, Hilden
8 UStd.; 64,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

E32095 Hilden

Dein inneres Kind heilen

Ein Weg zu mehr Selbstliebe und Lebensfreude

Brigitte Krings

Viele unserer heutigen Ängste, Unsicherheiten und inneren Blockaden haben ihren Ursprung in der Kindheit. Unser „inneres Kind“ trägt diese Prägungen in sich. In diesem Kurs erforschen wir, wie unverarbeitete Kindheitserfahrungen unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen. Durch geführte Meditationen, kreative Ausdrucksformen und Reflexionsübungen lernen wir, unser inneres Kind zu verstehen, liebevoll anzunehmen und zu heilen. Ein Kurs für alle, die mehr Selbstliebe und innere Freiheit erlangen möchten. Bitte bringen Sie ein Foto von sich im Alter von 5-6 Jahren mit.

Samstag, 7. Februar 2026, 10.00 - 17.00 Uhr
Nachbarschaftszentrum und Seniorentreff St. Marien, Meide 2, Hilden
8 UStd.; 64,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

E32096 Hilden

Die Kraft der inneren Ruhe - im Alltag gelassen leben

Meditationen zur Stressbewältigung

Brigitte Krings

Unser Alltag ist von vielfältigen Aufgaben und Anforderungen bestimmt, die Kraft, Aufmerksamkeit und Energie von uns fordern. Hetze und Unruhe sind oft die Folge davon. Wie kann es gelingen, dass Stress und Anspannung nicht die Oberhand gewinnen? Wie können wir wieder unsere eigene Mitte finden und zur inneren Ruhe kommen? Der Kurs bietet konkrete Methoden und Anregungen, um wieder ins innere Gleichgewicht und zu neuer Energie, Kraft und Lebensfreude zu gelangen. Phantasie Reisen, Achtsamkeitsmeditation, Atemmeditationen und Ruhemeditationen helfen dabei, wieder zur Ruhe zu kommen und gelassen zu leben.

4 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 13. April 2026
Nachbarschaftszentrum und Seniorentreff St. Marien, Meide 2, Hilden
8 UStd.; 64,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

E32097 Hilden



QIGONG

Qigong

Leichtigkeit durch Stabilität; Kraft durch Ruhe

Manfred Buchta

Qigong ist ein Sammelbegriff für verschiedene Übungsmethoden, die sich mit der eigenen Energie und Lebenskraft beschäftigen. Innerhalb der traditionellen chinesischen Medizin bildet Qigong, neben Akupunktur und Arzneimitteltherapie, den aktiven Teil. Im Gegensatz zum passiven Behandeltwerden steht hier das eigene Bemühen um Gesundheit und Gesunderhaltung im Vordergrund. Die Übungen werden sowohl in Ruhe als auch in Bewegung ausgeführt; Körper, Atem sowie die geistigen Kräfte Konzentration und Imagination kommen als Arbeitsmittel zum Einsatz. Sie erzeugen ein ausgewogenes Spiel gegensätzlicher Kräfte, das als dynamisch ausgeglichen und angeregt entspannt erfahrbar wird. Qigong bietet ein breites Anwendungsspektrum: prophylaktische Gesundheitspflege, Haltungs- und Bewegungsschulung, Reduktion von Stresssymptomen, Wahrnehmung von Selbstwirksamkeit und „endlich mal Zeit für mich“. Qigong-Übungen sind leicht erlernbar und für Menschen jeden Alters geeignet. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben vorhanden sein.

9 x mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 28. Januar 2026
Bürgerhaus Hilden; Mittelstr. 40, Alter Ratssaal, Hilden
18 UStd.; 72,- € (Ermäßigung möglich)

E32122 Hilden

12 x mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 15. April 2026
Bürgerhaus Hilden; Mittelstr. 40, Alter Ratssaal, Hilden
24 UStd.; 96,- € (Ermäßigung möglich)

E32123 Hilden

Qi Gong

Carola Müller-Otten

Qi Gong ist eine uralte Bewegungsform, die zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gehört. Die sanften und langsam ausgeführten Bewegungen fördern die Beweglichkeit, die Koordination, das Gleichgewicht und unsere Vitalität. Die Übungen werden bewusst im Einklang mit der Atmung ausgeführt. Unsere Lebensenergie -unser Qi- wird harmonisiert. Es wird ein abgeschlossener Bewegungszyklus erlernt. Die Qi Gong Übungen sind gut erlernbar und für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Bequeme Kleidung ist erforderlich.

12 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 17. Februar 2026
Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)
24 UStd.; 139,- € (keine Ermäßigung)

E32125 Hilden

Qigong

Manfred Buchta

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

Sowohl für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse als auch Fortgeschrittene. Bitte bequeme Bekleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken und evt. eine Matte mitbringen. Bitte beachten Sie, dass sich der Kursraum im vierten Stock befindet und kein Aufzug vorhanden ist.

8 x montags, 16.30 - 17.45 Uhr
Beginn: 26. Januar 2026
Wilhelm-Hüls-Schule, Aula, Augustastr. 29, Hilden
(vierter Stock, kein Aufzug!)
13,33 UStd.; 59,- € (Ermäßigung möglich)

E32130 Hilden

12 x montags, 16.30 - 17.45 Uhr
Beginn: 13. April 2026
Wilhelm-Hüls-Schule, Aula, Augustastr. 29, Hilden
(vierter Stock, kein Aufzug!)
20 UStd.; 88,- € (Ermäßigung möglich)

E32131 Hilden

Qigong in Haan - 15 Ausdrucksformen

Daniela Kaefer-Stopka

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

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

10 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 5. März 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
20 UStd.; 105,- € (max. 50% Ermäßigung)

E32140 Haan



Herz Qigong

Daniela Kaefer-Stopka

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

10 x freitags, 19.15 - 20.30 Uhr
Beginn: 6. März 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
16,67 UStd.; 96,- € (max. 50 % Ermäßigung)

E32142 Haan

AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training in Verbindung mit der Progressiven Muskelrelaxation

Christian Mörsch

Gönnen Sie sich Ihre ganz persönliche Auszeit! Lernen Sie, sich mit Hilfe der 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.

8 x dienstags, 20.15 - 21.45 Uhr
Beginn: 24. Februar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
16 UStd.; 77,- € (max. 50% Ermäßigung)

E32150 Haan

Autogenes Training kennenlernen Schnupperworkshop

Christian Mörsch

In diesem Workshop lernen Sie die bekannte Entspannungsmethode kennen, die Sie ganz praktisch im Alltag einsetzen können. Gönnen Sie sich Ihre ganz persönliche Auszeit in unserem 1,5-stündigen Kennenlern-Workshop. Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Isomatte, warme Socken und Decke oder Schlafsack mit.

Dienstag, 3. Februar 2026, 20.15 - 21.45 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
2 UStd.; 12,- € (max. 50% Ermäßigung)

E32151 Haan

YOGA

Kundalini Yoga in Haan

Nejla Ballisoy

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

7 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 26. Januar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
14 UStd.; 78,- € (max. 50% Ermäßigung)

E32162 Haan

7 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 13. April 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
14 UStd.; 78,- € (max. 50% Ermäßigung)

E32163 Haan

7 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 28. Januar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
14 UStd.; 78,- € (max. 50% Ermäßigung)

E32164 Haan

7 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 15. April 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
14 UStd.; 78,- € (max. 50% Ermäßigung)

E32165 Haan



Kundalini Yoga Sommerferienkurs

Nejla Ballisoy

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

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

5 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 22. Juli 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
10 UStd.; 56,- € (max. 50% Ermäßigung)

E32166 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: 26. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Haus 3
Gerresheimer Str. 20 a, Hilden, 1.OG, Übungsraum
16 UStd.; 88,- € (ermäßigt 45,- €)

E32170 Hilden

8 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 27. April 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Haus 3
Gerresheimer Str. 20 a, Hilden, 1.OG, Übungsraum
16 UStd.; 88,- € (ermäßigt 45,- €)

E32171 Hilden

HALTUNG

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule

Sylvia Hall

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

7 x mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 28. Januar 2026
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden
7 ZStd.; 49,- € (max. 50% Ermäßigung)

E33080 Hilden

12 x mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 15. April 2026
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden
12 ZStd.; 84,- € (max. 50% Ermäßigung)

E33081 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!

7 x donnerstags, 10.15 - 11.15 Uhr
Beginn: 29. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal
7 ZStd.; 49,- € (max. 50% Ermäßigung)

E33082 Hilden

10 x donnerstags, 10.15 - 11.15 Uhr
Beginn: 16. April 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“, Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal
10 ZStd.; 70,- € (max. 50% Ermäßigung)

E33083 Hilden

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



7 x donnerstags, 11.15 - 12.15 Uhr
 Beginn: 29. Januar 2026
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal
 7 ZStd.; 49,- € (max. 50% Ermäßigung)

E33084 Hilden

10 x donnerstags, 11.15 - 12.15 Uhr
 Beginn: 16. April 2026
 Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
 Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal
 10 ZStd.; 70,- € (max. 50% Ermäßigung)

E33085 Hilden

Wunderwerk Fuß

Thomas Bergfeld

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

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

Samstag, 14. März 2026, 10.30 - 13.30 Uhr
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
 4 UStd.; 38,- € Kleingruppen-Angebot
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E33087 Haan

Samstag, 14. März 2026, 14.30 - 17.30 Uhr
 VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
 4 UStd.; 38,- € Kleingruppen-Angebot
 Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

E33088 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.

18 x montags, 17.20 - 18.20 Uhr

Beginn: 2. Februar 2026

Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden

24 UStd.; 89,- € (max. 50% Ermäßigung)

E33130 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.

18 x montags, 18.25 - 19.25 Uhr

Beginn: 2. Februar 2026

Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden

24 UStd.; 89,- € (max. 50% Ermäßigung)

E33131 Hilden

Funktionsgymnastik für Frauen

Marlene Altmann

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

14 x donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 5. Februar 2026

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

14 ZStd.; 65,- € (Ermäßigung möglich)

E33232 Haan



Gymnastik für Senioren

Marlene Altmann

Gymnastik mit Musik zur allgemeinen Verbesserung der Beweglichkeit.

8 x dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: 3. Februar 2026
Elisabeth-Strub-Haus,
Prälat-Marschall-Straße 58, Haan
8 ZStd.; 50,- € (Ermäßigung möglich)

E33245 Haan

8 x dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: 14. April 2026
Elisabeth-Strub-Haus,
Prälat-Marschall-Straße 58, Haan
8 ZStd.; 50,- € (Ermäßigung möglich)

E33246 Haan

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.

Die Dozentin ist langjährige Ju-Jutsu-Trainerin und besitzt die Kursleiterlizenz Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen vom Deutschen Ju-Jutsu Verband (DJJV)

Samstag, 21. März 2026, 12.30 - 18.30 Uhr
Sonntag, 22. März 2026, 10.30 - 15.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
14 UStd.; 74,- € (Ermäßigung möglich)

E33505 Haan

Selbstverteidigungskurs für Mütter und Töchter (12-16 Jahre)

Gaby Müller-Richiusa / N.N.

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 Praxis-

teil 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.

Die Dozentin ist langjährige Ju-Jutsu-Trainerin und besitzt die Kursleiterlizenz Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen vom Deutschen Ju-Jutsu Verband (DJJV)

Samstag, 11. April 2026, 12.00 - 16.30 Uhr
Sonntag, 12. April 2026, 10.00 - 14.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
11 UStd.; 59,- € (pro Mutter/Tochter-Paar; Ermäßigung möglich)

E33507 Haan

TANZ

Tanz mit deiner Scham

Für Menschen, die sich (noch) nicht auf die Tanzfläche trauen

Lukas Wagner



Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich fürs Tanzen schämen oder sich deshalb gar nicht erst auf die Tanzfläche trauen. Das Besondere an diesem Angebot ist, dass du keine Tanzschritte oder Figuren im klassischen Sinn lernen wirst. Stattdessen schaffen wir gemeinsam einen geschützten Raum, in dem dein individueller und authentischer Ausdruck - genauso wie deine Scham - willkommen sind. Die Basis dieses Kurses liegt im Vertrauen, besonders in die Gruppe und in dich selbst. Durch Körperwahrnehmungsübungen, Impulse aus dem freien Tanz und Elemente aus der körperorientierten Gestaltarbeit wirst du dabei begleitet, deinem individuellen Ausdruck im Tanz näherzukommen - ganz in deinem Tempo und nur so weit, wie es sich für dich richtig anfühlt.

10 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 24. Februar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
20 UStd.; 110,- € (max. 50% Ermäßigung)

E34050 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 Tanzen mit.

5 x samstags, 21.02.2026, 21.03.2026, 18.04.2026,
23.05.2026, 20.06.2026, jeweils 10.00 - 12.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
10 ZStd.; 77,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

E34091 Haan



FACHBEREICH 4

Deutsch und Fremdsprachen

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



Ihre Ansprechpartnerin:

Vanessa Gersonde-Löcher

Telefon: 02103-50 05 43

E-Mail: gersonde-loecher@vhs-hilden-haan.de

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.





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
(Zeiten können in den Schulferien abweichen.)
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Foyer

E40000 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-Haam 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 E40000).

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

„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)

Vanessa Gersonde-Löcher

Freitag, 30. Januar 2026, 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.

E41501 Hilden

Samstag, 14. Februar 2026, 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.

E41521 Hilden

Freitag, 27. März 2026, 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.

E41531 Hilden

Samstag, 28. März 2026, 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.

E41532 Hilden



Freitag, 05. Juni 2026, 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.

E41549 Hilden

Freitag, 17. Juli 2026, 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.

E41551 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“

Vanessa Gersonde-Löcher

Freitag, 06. Februar 2026, 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: Dienstag, 06. Januar 2026, 12.00 Uhr

E41516 Hilden

Dienstag, 03. März 2026, 09.00 - 10.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
25,- € Prüfungsgebühr bei Anmeldung in bar oder
per EC-Karte zu entrichten.
Persönliche Anmeldung erforderlich.
Anmeldeschluss: Dienstag, 03. Februar 2026, 12.00 Uhr

E41525 Haan

Samstag, 28. März 2026, 12.00 - 13.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden,
hinteres Gebäude, 1. Etage
25,- € Prüfungsgebühr bei Anmeldung in bar oder
per EC-Karte zu entrichten.
Persönliche Anmeldung erforderlich.
Anmeldeschluss: Freitag, 27. Februar 2026, 12.00 Uhr

E41536 Hilden

Samstag, 28. März 2026, 13.30-14.30 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, 27. Februar 2026, 12.00 Uhr

E41537 Hilden

Samstag, 30. Mai 2026, 09.00-10.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden,
hinteres Gebäude, 1. Etage
25,- € Prüfungsgebühr bei Anmeldung in bar oder
per EC-Karte zu entrichten.
Persönliche Anmeldung erforderlich.
Anmeldeschluss: Donnerstag, 30. April 2026, 17.00 Uhr

E41545 Hilden

Samstag, 30. Mai 2026, 10.30-11.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden,
hinteres Gebäude, 1. Etage
25,- € Prüfungsgebühr bei Anmeldung in bar oder
per EC-Karte zu entrichten.
Persönliche Anmeldung erforderlich.
Anmeldeschluss: Donnerstag, 30. April 2026, 17.00 Uhr

E41546 Hilden

Freitag, 17. Juli 2026, 12.00-13.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden,
hinteres Gebäude, 1. Etage
25,- € Prüfungsgebühr bei Anmeldung in bar oder
per EC-Karte zu entrichten.
Persönliche Anmeldung erforderlich.
Anmeldeschluss: Mittwoch, 17. Juni 2026, 12.00 Uhr

E41556 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

Vanessa Gersonde-Löcher

Freitag, 06. Februar 2026, 10.30-11.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden,
hinteres Gebäude, 1. Etage
25,- € Prüfungsgebühr bei Anmeldung in bar oder
per EC-Karte zu entrichten.
Persönliche Anmeldung erforderlich.
Anmeldeschluss: Dienstag, 06. Januar 2026, 12.00 Uhr

E41518 Hilden

Freitag, 17. Juli 2026, 13:30-14:30 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: Mittwoch, 17. Juni 2026, 12.00 Uhr

E41558 Hilden

GRUNDBILDUNG LESEN UND SCHREIBEN

Grundbildung Lesen und Schreiben

Dorothee Spratte

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Dieser kostenlose Grundbildungskurs Lesen und Schreiben richtet sich an sogenannte funktionale Analphabeten, also Menschen, die Deutsch sprechen, aber nicht so gut lesen und schreiben können. Wir trainieren dank der begrenzten Teilnehmerzahl ganz individuell die schriftlichen Fertigkeiten.

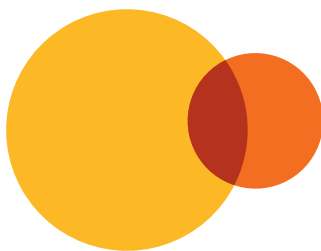
12 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 6. März 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
24 UStd.; gebührenfrei
Minigruppen-Angebot: Min. 3 / Max. 6 Teilnehmende

E41901 Hilden

WEITERE DEUTSCHKURSE

Wir haben ständig einen vom BAMF geförderten Berufssprachkurs mit dem Zielniveau B2 im Angebot. Sprechen Sie uns gern für weitere Informationen an. Der nächste Kurs startet voraussichtlich Anfang 2026.

Zusätzlich zu unserem geplanten Deutschkursangebot werden kurzfristig neue Kurse angeboten, wenn die aktuelle Situation dies erfordert.



**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 ENGLISCH ZIELNIVEAU A1

Englisch für Anfänger*innen 1. Semester/A1.1 für Senior*innen ohne Vorkenntnisse

Werner Mäurers

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

Dieser Kurs wendet sich an Seniorinnen und Senioren ohne Vorkenntnisse, die entspannt und in aller Ruhe endlich Englisch lernen möchten. Ohne Lerndruck nähern wir uns gemeinsam der Sprache. Das Lehrbuch ist lebensnah, lernspaßorientiert und die Grammatik steht im Hintergrund.

15 x montags, 11.45 - 13.15 Uhr
Beginn: 26. Januar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E42000 Haan

Englisch für Anfänger*innen 2. Semester/A1.1 für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English A1.1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520805-5) ab unit 14
und Easy English A1.2
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520807-9) ab unit 1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen. Nachdem die Kapitel 14 und 15 gemeinsam in diesem Kurs bearbeitet sind, geht es direkt mit dem Lehrbuch A1.2 weiter. Neue Teilnehmende müssen das A1.1-Buch nicht mitbringen.

15 x donnerstags, 19.15 - 20.45 Uhr
Beginn: 29. Januar 2026
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum,
Raum 1.14, Am Holterhöfchen 24a, Hilden
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E42100 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) ca. ab unit 14
und Easy English A2.1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520815-4) ab unit 1

Nachdem die letzten beiden Kapitel des A1.2-Buches gemeinsam

bearbeitet wurden, folgt direkt das A2.1-Buch und wir entwickeln 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. Neue Teilnehmende müssen das A1.2-Buch nicht mitbringen.

15 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 26. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E42102 Hilden

ENGLISCH ZIELNIVEAU A2

Easy English A2.1

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English A2.1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520815-4) ca. ab unit 14
und Easy English A2.2
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520817-8) ab unit 1

Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse ausweiten möchten, ist das hier der Kurs für Sie. Mit Hilfe des Buches entwickeln wir das, was Sie schon gelernt haben, sinnvoll weiter und helfen Ihnen in der großen Welt der englischen Sprache. Der Kurs ist auch für Neueinsteiger*innen geeignet, die entsprechende Vorkenntnisse mitbringen. Neue Teilnehmende müssen das A2.1-Buch nicht mitbringen.

15 x donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 29. Januar 2026
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum,
Raum 1.14, Am Holterhöfchen 24a, Hilden
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E42201 Hilden

Easy English A2.2/B1.1

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English A2.2
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520817-8) ca. ab unit 14
und Easy English B1.1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520819-2) ab unit 1

Dieser Kurs ist für interessierte Englischlerner*innen mit A2-Vorkenntnissen geeignet. Ganz ohne Stress erweitern wir die Sprachkompetenz hin zum Niveau B1. Neue Teilnehmende müssen das A2.2-Buch nicht mitbringen.

15 x mittwochs, 17.15 - 18.45 Uhr
Beginn: 28. Januar 2026
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum,
Raum 1.14, Am Holterhöfchen 24a, Hilden
30 UStd.; 82,- €

E42202 Hilden



English for Travellers A2 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen



Jennifer Lennartz

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Dieser Kurs richtet sich speziell an Personen, die sich überall auf der Welt auf Englisch verständigen wollen und sich auf allgemeine Situationen im Urlaub vorbereiten möchten. Inhaltlich starten wir am Flughafen (Check-in, Sicherheitskontrolle, Boarding), gehen gemeinsam zur Autovermietung, checken im Hotel ein, bestellen im Restaurant und äußern Sonderwünsche, fragen nach dem Weg, kaufen Souvenirs und bereiten Notfälle im Ausland vor (beim Arzt, bei der Polizei usw.). Der Fokus liegt klar darauf, sich ausdrücken zu können und nicht auf grammatische Korrektheit. Let's travel!

10 x mittwochs, 16.30 - 18.00 Uhr
Beginn: 4. Februar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
20 UStd.; 100,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E42203 Hilden

Easy Conversation A2/B1

Jennifer Lennartz



Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Alle, die Englisch in alltäglichen, mündlichen Situationen benötigen, sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre allgemeinen Sprechfertigkeiten aus der Schulzeit auffrischen und verbessern wollen sowie einfach wieder ins Sprechen kommen möchten. Es werden einfache, allgemeine Gesprächssituationen ohne Angst vor Fehlern geübt. Der Kurs eignet sich für alle Wiedereinsteiger*innen in die Sprache - Inhalte sind Small Talk, Rollenspiele zu alltäglichen Situationen und Diskussionen zu einfachen, aktuellen Themen. Der Wortschatz zu verschiedenen alltagsbezogenen Themen wird vertieft und grammatische Strukturen, immer mit dem Fokus auf die Kommunikation, wiederholt, gemäß der Idee „fluency before accuracy“.

10 x mittwochs, 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 4. Februar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
20 UStd.; 100,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E42206 Hilden

ENGLISCH MAL ANDERS

Walking and talking



Greer Parker Ozata

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

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

Auf Wunsch kann der Kurs fortgesetzt werden, die Absprache erfolgt im Kurs.

5 x mittwochs, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 15. April 2026
Treffpunkt nach Absprache
10 UStd.; 50,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E42210

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



Greer Parker Ozata

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Motherhood-- it's a walk in the park... Jurassic Park, that is! Manche Dinge, wie z.B. die schlaflosen Nächte und die Veränderungen an unserem Körper, sind allgemein bekannt, aber andere, wie die Isolation und die allgegenwärtige 'Mom Guilt', sind eher unangenehme Überraschungen. Kommt zusammen und sprecht unter der Leitung einer amerikanischen Mutter von 2 Kids mit anderen Mamas, die im selben wunderschönen Boot (auf manchmal turbulentem Wasser!) sitzen. In einer freundlichen, entspannten Atmosphäre betrachten wir die Rolle der Mütter im Laufe der Jahre und in verschiedenen Kulturen, tauschen unsere Erfahrungen aus und vielleicht bekommen wir sogar ein paar Tipps von einander. Und das Beste: No judgement! Keine Betreuung für Dein Baby? No Problem! Bring es einfach mit und vielleicht fällt der Mittagsschlaf genau in diese Zeit? Dies ist ein lockerer Konversationskurs für Mamis und ein paar Babys werden uns schon nicht aus der Ruhe bringen, aber: es gibt keine Spielecke, Animationsprogramm o.ä.
Auf Wunsch kann der Kurs fortgesetzt werden, die Absprache erfolgt im Kurs.

5 x dienstags, 11.15 - 12.45 Uhr
Beginn: 10. Februar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
10 UStd.; 50,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E42215 Hilden



ENGLISCH FÜR JUGENDLICHE

JungeVHS - Die fantastische Welt von Harry Potter Englisch für Jugendliche (ca. 12-14 Jahre)

Greer Parker Ozata



Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Egal wie Du angereist kommst: an Bord des Hogwarts Express, auf dem Rücken eines Hippogreifs oder mit Flohpulver - reise mit uns in die magische Welt von Harry Potter! In diesem Kurs werfen wir einen Blick auf Hexen und Zauberer und lernen Aberglauben aus aller Welt kennen. Wir werden auch Vokabeln üben, um fantastische Kreaturen zu beschreiben, und wer weiß? Vielleicht „erschaffen“ wir sogar unser eigenes! Auch Muggel sind willkommen, hier mit uns ihr Englisch einmal etwas anders zu trainieren.

Dienstag, 7. April bis Donnerstag, 9. April 2026,
3 x jeweils 10.15 - 12.30 Uhr
Beginn: 7. April 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
9 UStd.; 26,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E42220 Hilden

ENGLISCH ZIELNIVEAU B1

Easy English B1.1

Ulrike Lamade-Golz

Lehrmaterial: Easy English B1.1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520819-2) ab unit 4

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: 29. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 82,- €

E42305 Hilden

Englisch Refresher B1.2

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English B1.2
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520823-9) ab unit 5
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.

15 x dienstags, 16.45 - 18.15 Uhr
Beginn: 27. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
30 UStd.; 82,- €

E42329 Hilden

Refresh your English B1.2

Elke Littmann

Lehrmaterial: Easy English B1.2
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520823-9) ab unit 11

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: 26. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
30 UStd.; 82,- €

E42332 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: 28. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E42350 Hilden



ENGLISCH ZIELNIVEAU B2 / C1

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: 27. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 82,- €

E42354 Hilden

Englisch Auffrischung & Konversation B2.1 in the morning

Werner Mäurers

Lehrmaterial: KEY B2/1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-020814-2) ab unit 4
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: 26. Januar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E42527 Haan

English for Literature-Lovers B1/B2

Sylvia Scholten



Teaching material will be provided by the teacher.

If you have an intermediate to good command of English and like to talk about fictional texts, this course is your 'place to be'! For the first few lessons, teaching material will be provided by the teacher. Decisions on what we read will be made afterwards or on demand.

10 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 26. Januar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7
20 UStd.; 100,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E42505 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 7

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: 28. Januar 2026
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum,
Raum 1.14, Am Holterhöfchen 24a, Hilden
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E42528 Hilden

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

Ulrike Lamade-Golz

Lehrmaterial: Let's Enjoy English B1.2
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501711-5) ab unit 5

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: 28. Januar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
30 UStd.; 82,- €

E42530 Haan

Wednesday Morning Conversation B2

Rita Kirsten

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

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

15 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 28. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 82,- €

E42630 Hilden



Let's get talking B2

Werner Mäurers

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

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 and grammar sheets. Just come along and bring your ideas!

15 x dienstags, 18.45 - 20.15 Uhr
Beginn: 27. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
30 UStd.; 82,- €

E42650 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: 27. Januar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7
30 UStd.; 82,- €

E42681 Haan

SPANISCH SPANISCH INTENSIV A1

Spanisch Intensiv-Woche A1.1 für Anfänger*innen am Abend - vor Semesterbeginn für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Perspectivas contigo A1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-120933-9) ab Lektion 1

¡Bienvenidos! Dieser Kurs ist perfekt für alle, die ganz neu mit Spanisch starten möchten - keine Vorkenntnisse nötig! Gemeinsam tauchen wir Schritt für Schritt in die Sprache ein. Im Mittelpunkt steht, sich im Alltag verständigen zu können - mit einfachen Gesprächen und praktischer Grammatik.

Montag, 12. Januar bis Donnerstag, 15. Januar 2026,
jeweils 16.45 - 20.50 Uhr
Freitag, 16. Januar 2026, 16.45 - 20.05 Uhr und
Samstag, 17. Januar 2026, 10.00 - 14.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E43000 Haan

Spanisch Intensiv-Woche A1.1 für Anfänger*innen am Vormittag - in den Sommerferien für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Perspectivas contigo A1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-120933-9) ab Lektion 1

¡Bienvenidos! Dieser Kurs ist perfekt für alle, die ganz neu mit Spanisch starten möchten - keine Vorkenntnisse nötig! Gemeinsam tauchen wir Schritt für Schritt in die Sprache ein. Im Mittelpunkt steht, sich im Alltag verständigen zu können - mit einfachen Gesprächen und praktischer Grammatik.

Montag, 10. August 2026 bis Freitag, 14. August 2026,
5 x jeweils 9.00 - 14.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E43001 Hilden

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



Spanisch für die Reise Teil 1 von 2 Intensiv-Woche für Anfänger*innen im Sommer für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



Maria Carolina Zörner

Lehrmaterial: Spanisch à la carte neu A1
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525348-3) ab Lektion 1

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.

¡Hola y bienvenidos a nuestro curso de español para las vacaciones! Die Termine für Teil 2 werden im Kurs abgestimmt.

Montag, 13. Juli 2026 bis Freitag, 17. Juli 2026,
5 x jeweils 9.30 - 13.55 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
25 UStd.; 125,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E43002 Hilden

Spanisch für den Beruf - Intensiv-Woche für Anfänger*innen in den Sommerferien für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Meta profesional Plus A1-A2
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-515489-6)

Kommunikation die verbindet! Ohne Vorkenntnisse einsteigen und von Anfang an mitreden: In diesem Kurs lernen Sie, sich sicher und authentisch mit spanischsprachigen Kolleginnen und Kollegen auszutauschen. Alltagsnahe Dialoge, gezieltes Wortschatztraining und klare Grammatikstrukturen. Sie werden schnell merken, was für einen Unterschied das zum KI-Einsatz macht!

Montag, 27. Juli 2026 bis Freitag, 31. Juli 2026,
5 x jeweils 9.00 - 14.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E43003 Hilden

Spanisch Intensiv-Woche Teil 2 von 3 vor Semesterbeginn für Teilnehmende mit A1-Vorkenntnissen



Maria Carolina Zörner

Lehrmaterial: Con gusto nuevo A1
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514676-1) Lektionen 5-7

Dieser einwöchige Intensivkurs bietet Ihnen die ideale Gelegenheit, in kurzer Zeit die Lektionen 5,6 und 7 des Buches „Con gusto nuevo“ zu bearbeiten. Wenn Sie noch einmal die Inhalte von Con gusto nuevo wiederholen wollen, ist diese Intensivwoche der richtige (Wieder-) Einstieg. Sie lernen, sich in typischen Alltagssituationen verständlich zu machen. In lebendigen und abwechslungsreichen Einheiten üben Sie die wichtigsten Redewendungen, erweitern Ihren Grundwortschatz und festigen zentrale grammatikalische Strukturen. Freuen Sie sich auf vielfältige Methoden wie Rollenspiele, interaktive Übungen und spielerische Elemente, die Ihnen das Lernen leicht und unterhaltsam machen. Unsere muttersprachliche Dozentin vermittelt dabei nicht nur sprachliches Wissen, sondern bringt Ihnen auch mit viel Leidenschaft die Kultur und Lebensart Spaniens und Lateinamerikas näher. ¡Pasen adelante - treten Sie ein und entdecken Sie die spanische Sprache wieder! Teil 3 (E43005) folgt im Sommer.

Montag, 19. Januar 2026 bis Freitag, 23. Januar 2026,
5 x jeweils 9.30 - 13.55 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
25 UStd.; 125,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E43004 Hilden

Find us on:



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



Spanisch Intensiv-Woche Teil 3 von 3 im Sommer für Teilnehmende mit A1-Vorkenntnissen

Maria Carolina Zörner

Lehrmaterial: Con gusto nuevo A1
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514676-1) Lektionen 9-11

Dieser einwöchige Intensivkurs bietet Ihnen die ideale Gelegenheit, in kurzer Zeit die Lektionen 9, 10 und 11 des Buches „Con gusto nuevo“ zu wiederholen. Wenn Sie noch einmal die Inhalte von Con gusto nuevo bearbeiten wollen, ist diese Intensivwoche der richtige (Wieder-)Einstieg. Sie lernen, sich in typischen Alltagssituationen verständlich zu machen. In lebendigen und abwechslungsreichen Einheiten üben Sie die wichtigsten Redewendungen, erweitern Ihren Grundwortschatz und festigen zentrale grammatikalische Strukturen. Freuen Sie sich auf vielfältige Methoden wie Rollenspiele, interaktive Übungen und spielerische Elemente, die Ihnen das Lernen leicht und unterhaltsam machen. Unsere muttersprachliche Dozentin vermittelt dabei nicht nur sprachliches Wissen, sondern bringt Ihnen auch mit viel Leidenschaft die Kultur und Lebensart Spaniens und Lateinamerikas näher. ¡Pasen adelante - treten Sie ein und entdecken Sie die spanische Sprache wieder!

Montag, 29. Juni 2026 bis Freitag, 3. Juli 2026,
5 x jeweils 9.30 - 13.55 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
25 UStd.; 125,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E43005 Hilden

SPANISCH ZIELNIVEAU A1

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

Rosa Ramos-Catalina

Lehrmaterial: Caminos neu A1
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0) ab Lektion 1

Hola amigos! In diesem Kurs tauchen Sie ganz entspannt in die spanische Sprache ein. Gemeinsam lernen Interessierte ohne Vorkenntnisse, was für erste kurze Gespräche benötigt wird. Ein paar Vokabeln und ein wenig Grammatik müssen wir schon lernen, aber das wenden wir in vielen mündlichen Übungen direkt an, damit Sie immer den Bezug zur praktischen Anwendung sehen.

15 x montags, 16.15 - 17.45 Uhr
Beginn: 26. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 82,- €

E43100 Hilden



Spanisch für Anfänger*innen 2. Semester/A1.1 in Hilden für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Blanca Richter

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

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

15 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 28. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 82,- €

E43101 Hilden

Spanisch für Anfänger*innen 2. Semester/A1.1 in Haan für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Eva Bouscher-Keller

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

Du hast kaum Vorkenntnisse, aber Lust auf Spanisch? Dann mach mit! In lockerer Atmosphäre lernst du die Grundlagen der Sprache und ganz nebenbei auch Spannendes über die vielfältigen Kulturen der spanischsprachigen Welt. Neue Teilnehmende, die die ersten 3 Lektionen eigenständig bearbeitet haben, sind herzlich willkommen!

15 x dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 27. Januar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
30 UStd.; 82,- €

E43102 Haan

Spanisch 3. Semester/A1 in Hilden

Blanca Richter

Lehrmaterial: Perspectivas contigo A1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-120933-9) ab unidad 6

In diesem Kurs erweitern Teilnehmende die bereits gelernten sprachlichen Strukturen, das gelernte Vokabular und die Grammatik, um sich in der spanischen Sprache zurecht zu finden. Hier lernen Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen.

15 x freitags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 30. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 82,- €

E43103 Hilden





Spanisch 4. Semester/A1 in Haan

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Perspectivas contigo, A1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-120933-9), ab unidad 10

Ziel dieses Kurses ist es, in netter Runde mit viel Spaß und Erfolg Spanisch zu lernen. Vorkenntnisse aus den vorherigen Lektionen sind erforderlich.

12 x dienstags, 15.45 - 17.15 Uhr
Beginn: 27. Januar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E43104 Haan

Spanisch 4. Semester/A1 in Hilden

Maria Carolina Zörner

Lehrmaterial: Con gusto nuevo A1
(Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1, Hybride Ausgabe allargo, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos) ab unidad 9

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die erste Vorkenntnisse der spanischen Sprache mitbringen. In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Redewendungen, um sich in vielen Alltagssituationen auf Spanisch zurechtzufinden. Es werden sprachliche Grundlagen, Grundwortschatz und grammatische Strukturen in abwechslungsreichen Übungen, Gruppenaktivitäten, Rollenspielen, schriftlichen Aufgaben, Mundgymnastik, Vorträgen, Memo-Spielen und digitalen Spielen vermittelt. Dieser Kurs ermöglicht das Lernen der spanischen Sprache mit allen Sinnen. Ihre Aussprache kann verbessert werden durch das Hören, Mitsingen und Tanzen eines typischen Merengue oder Bachata-Liedes sowie durch das Sehen und Analysieren von Kurzfilmen. Eine kurze Weihnachtsgeschichte oder Weihnachtslieder können unser Klassenzimmer bezaubern und hautnah unsere Traditionen spüren lassen.

15 x donnerstags, 17.45 - 19.15 Uhr
Beginn: 5. Februar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E43114 Hilden

Spanisch 7. Semester/A1

Sonia Urbina

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

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerade begonnen haben, Spanisch zu lernen und bereits über 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: 27. Januar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E43117 Haan

Spanisch A1 lo repetimos Wiederholungskurs

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Intermezzo Spanisch A1
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-309600-5) ab Lektion 1

Sie haben schon einige Semester Spanisch auf dem Niveau A1 gelernt, wollen aber anstatt weiterzulernen, erst einmal das Gelernte wiederholen, vertiefen und festigen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wie der Titel des Kursbuches schon erahnen lässt, werden wir in diesem Kurs das Niveau A1 wiederholen, Ihre Kenntnisse aktivieren und vor allem kommunizieren.

15 x dienstags, 19.15 - 20.45 Uhr
Beginn: 27. Januar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E43150 Haan



Find us on:



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



SPANISCH ZIELNIVEAU A2

Spanisch A2 am Vormittag

Josefa Mellado

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A2
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20489-4) ab unidad 8

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über Kenntnisse im Sprachniveau A2 verfügen. Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch wird gemeinsam eine Kurzgeschichte gelesen.

15 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 26. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E43202 Hilden

SPANISCH MAL ANDERS

Spanisch mal anders! A2/B1

Maria Carolina Zörner

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

¡Aprende español de otra manera: con música, literatura, caricaturas y a través del paladar! In diesem Kurs begeben wir uns auf eine Reise, um die lateinamerikanische und spanische Kultur besser zu verstehen, indem wir Passagen aus Büchern z.B. von Jorge Luis Borges und Teresa Carreño lesen. Wir tauschen uns aus zu künstlerischen Ausdrucksformen von Botero, zu den Botschaft hinter den Humor von Laureano Márquez und zu musikalischen Botschaften von Ruben Blades und Shakira. Wir trainieren nicht nur die Sprache, sondern auch das Hörverständnis und die Aussprache. In jeder Kurssitzung wird Material verteilt und nach häuslicher Lektüre in der nächsten Sitzung besprochen. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit guten Grundkenntnissen, die Ihre Ausdrucksfähigkeit auf Spanisch verbessern und den Traditionen der spanischsprachigen Welt auf eine andere Art und Weise näherkommen möchten. ¡Pasen adelante!

15 x donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 29. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E43205 Hilden

SPANISCH ZIELNIVEAU B1

Spanisch B1 in Hilden

Josefa Mellado

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

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

15 x samstags, 11.00 - 12.30 Uhr
Beginn: 31. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E43306 Hilden

Spanisch B1 - Caminamos juntos con B1

Sonia Urbina

Lehrmaterial: Caminos neu B1
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4) ca. ab unidad 2

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: 27. Januar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7
30 UStd.; 82,- €

E43310 Haan

SPANISCH KONVERSATION

Conversación básica en español A2-B1 in Hilden

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. Die Grammatik wird durch regelmäßige Übungen trainiert. Auch lesen wir gemeinsam Kurzgeschichten. Probieren Sie es aus, trauen Sie sich: Bienvenidos todos!

15 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 27. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E43450 Hilden



Conversación española avanzada B1+ in Haan

Blanca Richter

Das Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Dieser Kurs richtet sich an etwas fortgeschrittenere Teilnehmer*innen, die ihre Spanischkenntnisse vertiefen und erweitern möchten. Wir trainieren in entspannter Atmosphäre unsere mündliche Kommunikation und wiederholen immer wieder die wichtigste Grammatik. En este curso los participantes tendrán la oportunidad de recordar y actualizar sus conocimientos del idioma español.

10 x dienstags, 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 27. Januar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8
20 UStd.; 150,- €
Minigruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

E43475 Haan

SPANISCH ZIELNIVEAU B2

Spanisch für Fortgeschrittene B2

Josefa Mellado

Lehrmaterial: Con Gusto nuevo B2
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-5146884) ab unidad 9
und 40 Kurzgeschichten aus Spanien
(Pons-Verlag, ISBN: 978-3-12-566031-1)

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. Zum Auflockern lesen und besprechen wir gemeinsam Kurzgeschichten.

12 x dienstags, 10.35 - 12.05 Uhr
Beginn: 27. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
24 UStd.; 180,- €
Minigruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

E43631 Hilden

ITALIENISCH ITALIENISCH ZIELNIVEAU A1

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

Anna-Maria Altendorf



Lehrmaterial: Dieci A1
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-005647-7) ab Lektion 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erwerben in diesem Kurs Grundkenntnisse, trainieren die Aussprache und üben einfache Dialoge für den Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Kultur.

15 x donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 15. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E44100 Hilden

Italienisch 4. Semester/A1

Anna-Maria Altendorf

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

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre 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.

15 x donnerstags, 12.30 - 14.00 Uhr
Beginn: 15. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
30 UStd.; 82,- €

E44103 Hilden

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



Italienisch A1 Wiederholungskurs

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Intermezzo A1
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-099600-1) ab lezione 1
Weitere Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Sie haben bereits einen Anfängerkurs besucht und möchten Ihre Kenntnisse aber zunächst festigen und aktivieren? Oder Sie haben früher schon einmal Italienisch gelernt und möchten jetzt wieder Ihre Grundkenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen! In entspannter Atmosphäre können Sie das bereits Gelernte wiederholen, Ihre vorhandenen Kenntnisse (re-)aktivieren und die notwendige Sicherheit gewinnen, um in der Sprache zu kommunizieren. Benvenuti!

15 x mittwochs, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 28. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E44106 Hilden

ITALIENISCH ZIELNIVEAU A2

Italienisch A2 am Vormittag

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 2
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-225439-0) ca. ab lezione 3/4

Weitere Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Wenn Sie in entspannter Atmosphäre Ihre Italienischkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten, um im Alltag und auf Reisen kommunizieren zu können, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In lockerer Runde verbessern Sie Ihr Wissen in den Bereichen Grammatik sowie 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: 26. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 82,- €

E44109 Hilden

Italienisch A2 Wiederholungskurs

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 Kurztexzte weiter gefestigt und erweitert. Sprechen und Schreiben werden im Kurs besonders gefördert. Willkommen sind auch Interessierte, die ihre A2-Kenntnisse auffrischen oder weiter üben möchten. Benvenuti!

15 x donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr
Beginn: 29. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E44203 Hilden

ITALIENISCH ZIELNIVEAU B1

Italienisch für Fortgeschrittene B1+

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Dieci B1 lezioni di italiano Kurs- und Arbeitsbuch
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-025647-1) ca. ab lezione 8/9
Weitere Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Dieser Kurs wendet sich an fortgeschrittene Lernende, die ihre guten Italienischkenntnisse 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: 29. Januar 2026
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum,
Raum 1.13, Am Holterhöfchen 24a, Hilden
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E44370 Hilden





FRANZÖSISCH INTENSIV A1

Französisch für Anfänger*innen Intensiv-Tage in den Winterferien für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Clémentine Marcovici

Lehrmaterial: Voyages Neu A1 Kurs- und Übungsbuch (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529412-7)
Die Winterferien sind bald vorbei! La nouvelle année commence. Möchten Sie von hier aus ohne Vorkenntnisse bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen in Französisch nach Frankreich reisen? Dann sind Sie hier genau richtig. Zwei Tage lang werden wir in die französische Sprache eintauchen, dabei eine Tour durch verschiedene Spezialitäten Frankreichs machen und Ausflüge in den französischen Winter unternehmen. Nach unseren ersten gemeinsamen Schritten in diesem Jahr auf der anderen Seite des Rheins werden Sie hoffentlich Lust bekommen, das Land und die Sprache unserer Nachbarn weiter zu erkunden. Im Lehrbuch „Voyages“ werden wir hauptsächlich die Übungen der ersten Kapitel bearbeiten. Bon voyage!
Bei ausreichendem Interesse besteht die Möglichkeit, den Französischkurs im Rahmen einiger Einheiten fortzuführen.



Montag, 05.01.2026 und Dienstag, 06.01.2026,
2 x jeweils 9.30 - 14.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
10 UStd.; 50,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E45100 Hilden

Französisch A1 Intensiv-Woche Teil 2 in den Osterferien für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Clémentine Marcovici

Lehrmaterial: Voyages Neu A1 Kurs- und Übungsbuch (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529412-7) ab leçon 6 (Seite 53)
Die Osterferien beginnen gerade. Le printemps arrive! Möchten Sie von hier aus mit geringen Vorkenntnissen der französischen Sprache nach Frankreich reisen? Vier Tage lang werden wir in die französische Sprache eintauchen, dabei erneut durch verschiedene Spezialitäten Frankreichs touren und Ausflüge in den französischen Frühling unternehmen. Nach unserem zweiten Schritt in diesem Jahr auf die andere Seite des Rheins werden Sie hoffentlich Lust bekommen, das Land und die Sprache unserer Nachbarn weiter zu erkunden. Wir beginnen mit dem 6. Kapitel; Teilnehmende sollten die ersten fünf Kapitel bereits bearbeitet haben oder über ausreichende Vorkenntnisse verfügen. Bon voyage!
Bei ausreichendem Interesse besteht die Möglichkeit, den Französischkurs im Rahmen einiger Einheiten fortzuführen.



Montag, 30.03.2026 bis Donnerstag, 02.04.2026,
4 x jeweils 9.30 - 14.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
20 UStd.; 100,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E45101 Hilden

FRANZÖSISCH ZIELNIVEAU A2

Französisch 4. Semester/A2

Ophélie Hahn

Lehrmaterial: Voyages neu A2
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529087-7) ab leçon 5
und Voyages neu A2 Trainingsbuch
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529425-7)

Sie wollten schon immer einmal Ihre 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: 26. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 82,- €

E45203 Hilden

FRANZÖSISCH ZIELNIVEAU B1

Französisch B1 am Vormittag

Ophélie Hahn

Lehrmaterial: Voyages neu B1
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529431-8) ab leçon 4

Für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen bzw. abgeschlossenem A2-Kurs. Der Kurs konzentriert sich hauptsächlich auf die Entwicklung der mündlichen Fertigkeiten.

15 x freitags, 9.30 - 11.00 Uhr
Beginn: 30. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
30 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E45308 Hilden



FRANZÖSISCH KONVERSATION B2

Conversation française B2 in Haan

Chantal Plümacher

Conversation de „très bon“ niveau.

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

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

A bientôt!

15 x dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr
Beginn: 27. Januar 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8
30 UStd.; 82,- €

E45610 Haan

Conversation française B2 in Hilden

Chantal Plümacher

Bienvenue dans notre cours de conversation de „haut“ niveau.

- Que se passe-t-il quotidiennement en France et dans le monde?
Nous lisons des journaux Français, nous en discutons sans oublier bien sûr, nos coutumes et nos traditions.
- Venez vous joindre à nous pour exprimer vos idées!
- Nous vous accueillons tous chaleureusement.

Ah! Oui nous n'oublions pas les points forts de notre grammaire.

15 x donnerstags, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 29. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
30 UStd.; 82,- €

E45620 Hilden

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch A1 online für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lente Küpper

Lehrmaterial: Goed Idee A1
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528606-1)

Lernen Sie Niederländisch mit einer erfahrenen Lehrerin und Muttersprachlerin bequem von Zuhause aus. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin lädt ein, den wichtigsten Wortschatz für einen Aufenthalt in den Niederlanden zu erwerben: sich begrüßen und vorstellen, sich verabreden, etwas bestellen und vieles mehr. Sie benötigen PC/Laptop mit Kamera und Mikro, eine stabile Internetverbindung, und das Lehrwerk. Ihre Dozentin freut sich auf Sie! Die Veranstaltung findet über Zoom statt.

15 x dienstags, 9.45 - 11.15 Uhr

Beginn: 27. Januar 2026

online-Angebot über Zoom

30 UStd.; 150,- €

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



E47000

Niederländisch Intensiv-Woche in den Sommerferien für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



Tineke Brouwer

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Wussten Sie, dass es bei unseren Nachbarn in den Niederlanden sehr gut ankommt, als Tourist die Landessprache zu sprechen? In diesem Kurs erlernen Sie Basics, mit denen Sie jeden Niederländer beeindrucken werden können! Die Dozentin bringt Ihnen die wichtigsten Formulierungen bei, ohne sich allzu sehr mit grammatischen Fragen auseinanderzusetzen. Geinteressert?

Montag, 20.07.2026 bis Donnerstag, 23.07.2026,
4 x jeweils 9.30 - 14.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
20 UStd.; 55,- €

E47001 Hilden

Niederländisch A2

Gertie Thiesen

Lehrmaterial: „Goed idee!“ A2
(Klett-Verlag: ISBN: 978-3-12-528609-2) ab Lektion 3

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 vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse der niederländischen Sprache.

10 x donnerstags, 19.15 - 21.30 Uhr
Beginn: 5. März 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
30 UStd.; 82,- €

E47004 Hilden



Nederlands A2 zonder boek

Tineke Brouwer

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

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.

15 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 27. Januar 2026
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
30 UStd.; 82,- €

E47010 Hilden

RUSSISCH

Russisch 3. Semester/A1

Olga Michailova

Lehrmaterial: Otlitschno! aktuell A1
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-204477-9) ab Lektion 5

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Grundkenntnissen der Grammatik und des Wortschatzes. In diesem Kurs üben wir Dialoge für den Alltag, beschäftigen uns mit der Struktur der russischen Grammatik und erfahren Interessantes und Wissenswertes über die Kultur und Geographie Russlands.

8 x dienstags, 19.15 - 20.45 Uhr (14-tägig)
Beginn: 3. Februar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
16 UStd.; 120,- €
Minigruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

E47501 Hilden

Russisch für Fortgeschrittene

Olga Michailova

Lehrmaterial: Otlitschno! aktuell A2
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-204478-6) ab Lektion 5

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr Wissen in den Bereichen Grammatik und Wortschatz. In dieser Minigruppe können wir ganz individuell auf Ihren Sprachstand eingehen und Sie werden trotz des verwendeten A2-Lehrbuches Ihre Kenntnisse auch auf einem höheren Niveau vertiefen und erweitern können. 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.

8 x dienstags, 19.15 - 20.45 Uhr (14-tägig)
Beginn: 3. Februar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
16 UStd.; 120,- €
Minigruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

E47507 Hilden

JAPANISCH

Japanisch zum Kennenlernen Schnupper-Workshop in den Osterferien

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.

Dienstag, 7. April bis Freitag, 10. April 2026,
4 x jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
10 UStd.; 50,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E47600 Hilden

JungeVHS - Japanisch für Jugendliche Fortsetzungskurs

Shingo Kohno

Lehrmaterial: Minna no Nihongo, 2. Auflage
(3A Corporation, ISBN: 978-4883196036) ab Lektion 5

Grundkenntnisse in Hiragana, Katakana und die Grammatik der ersten 4 Lektionen sind Voraussetzung zur Teilnahme. Spielerisch werden die bereits erworbenen Grundlagenkenntnisse der japanischen Sprache und Kultur erweitert. Durch interaktive Übungen, kleine Rollenspiele und kreative Aktivitäten taucht Ihr in die Welt der japanischen Schriftzeichen (Hiragana, Katakana) ein. Zusätzlich gibt es spannende Einblicke in die japanische Popkultur, Anime und in das traditionelle japanische Alltagsleben.

15 x samstags, 15.00 - 16.30 Uhr
Beginn: 31. Januar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
30 UStd.; 130,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

E47601 Hilden



KOREANISCH

Koreanisch zum Kennenlernen Schnupperkurs

Jiyeon Kim

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Sie wollten immer schon einmal in die koreanische Sprache hineinschnuppern? Dies ist die Gelegenheit! In diesem Schnupperkurs erhalten Sie erste Einblicke in die koreanische Schrift und lernen, kleine Minidialoge auf Koreanisch zu führen.

Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

3 x samstags, 10.45 - 12.15 Uhr
Beginn: 7. Februar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
6 UStd.; 45,- €
Minigruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

E47701 Hilden



JungeVHS - Koreanisch zum Kennenlernen

Schnupperkurs für Jugendliche

Jiyeon Kim

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Du bist zwischen 12 und 18 Jahre alt und wolltest immer schon einmal in die koreanische Sprache hineinschnuppern? Dies ist die Gelegenheit! In diesem Schnupperkurs erhältst Du erste Einblicke in die koreanische Schrift und lernst, kleine Minidialoge auf Koreanisch zu führen.

Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

3 x samstags, 12.30 - 14.00 Uhr
Beginn: 7. Februar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
6 UStd.; 36,- €
Minigruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

E47702 Hilden



GRIECHISCH

Griechisch 5. Semester/A2

Dimitrios Petkos

Lehrmaterial: Pame A2

(Hueber-Verlag, Kursbuch ISBN: 978-3-19-005462-6 und Arbeitsbuch ISBN: 978-3-19-025662-0) ab Lektion 4

In diesem Kurs bekommen Sie weiter Einblick in die griechische Sprache, die griechische Kultur und die griechische Schrift. Ziel ist es, Sie möglichst schnell fit für alltägliche Gespräche auf Griechisch zu bekommen.

10 x dienstags, 19.15 - 20.45 Uhr (14-tägig)
Beginn: 10. Februar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
20 UStd.; 200,- €
Minigruppen-Angebot: Min. 3 / Max. 4 Teilnehmende

E47900 Hilden

Griechisch für Fortgeschrittene B1

Dimitrios Petkos

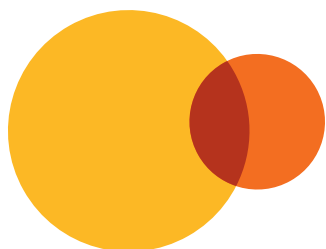
Lehrmaterial: Klik sta Ellinika

(Deltos-Verlag, ISBN: 978-960-7779-62-5) ab Lektion 2

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 (14-tägig)
Beginn: 10. Februar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
20 UStd.; 150,- €
Minigruppen-Angebot: Min. 4 / Max. 5 Teilnehmende

E47920 Hilden



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



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.

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

E50001 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

vhs Volkshochschule
Hilden-Haas



© 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**

Volkshochschule
Hilden-Haan

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

Gutschein
zum Besuch der VHS Hilden-Haan

NEU!

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



AUFTRITT, PERSÖNLICHKEIT UND MEHR

**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 E55105 auf unserer Webseite.

Mittwoch, 3. Juni 2026, 17.30 - 21.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
3,5 ZStd.; 57,- €
Kleingruppen-Angebot, max. 10 Teilnehmende

E55105 Hilden**Fitness im Kopf
Kreativität und Konzentration fördern**

Monika Scherbaum

In der heutigen digitalisierten Welt ist die ständige Nutzung digitaler Medien allgegenwärtig. Diese Gewohnheit kann jedoch negative Auswirkungen auf unser Gehirn haben, insbesondere auf die Merkfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit. Viele Menschen stellen fest, dass sie Telefonnummern, Termine und andere wichtige Informationen oft nicht mehr abrufen können, was auf eine nachlassende geistige Beweglichkeit hinweist. Das ist auch keine Frage des Alters sondern sind Auswirkungen der permanenten digitalen Nutzung.

Um dem entgegenzuwirken, bietet unser speziell entwickeltes Seminar eine systematische und praxisnahe Einführung in bewährte Gedächtnistechniken. Ziel ist es, die kognitive Leistungsfähigkeit nachhaltig zu steigern und die geistige Beweglichkeit zu fördern.

Weitere Informationen finden Sie unter der Kursnummer E55114 auf unserer Webseite.

Samstag, 28. Februar 2026, 9.30 - 16.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
8 UStd.; 85,- €

E55114 Hilden**JungeVHS -
Locker und rhetorisch gewandt auftreten
Rhetorik Coaching für junge Leute von 15 bis 21**

Monika Scherbaum

Dieses Rhetorikseminar richtet sich speziell an junge Menschen im Alter von 16 bis 21 Jahren, die ihre kommunikativen Fähigkeiten gezielt verbessern möchten.

Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit sind keine angeborenen Eigenschaften, sondern Fähigkeiten, die durch gezielte Schulung und Übung entwickelt werden können. In allen Lebensbereichen, sei es im schulischen Umfeld, bei Prüfungen, Referaten, Diskussionen oder mündlichen Beiträgen, spielt die Kunst der Rhetorik eine entscheidende Rolle. Es kommt weniger auf den Inhalt an, sondern vielmehr auf die Art und Weise, wie man seine Leistungen präsentiert und Sachverhalte schildert.

Ein souveräner und gewandter Umgang mit rhetorischen Kenntnissen hinterlässt im privaten sowie beruflichen Kontext einen bleibenden Eindruck. Er stärkt das Selbstvertrauen, fördert die Anerkennung durch andere und gibt Sicherheit bei Vorstellungs- und Bewerbungsgesprächen. Unser Seminar ist praxisorientiert gestaltet, sodass schulische, berufliche und private Situationen durch praktische Übungen vertieft werden. Ziel ist es, die rhetorischen Fähigkeiten der Teilnehmer nachhaltig zu verbessern.

Inhalte des Seminars

- Umgang mit Lampenfieber
- Techniken für Atem, Stimme und Körpersprache
- Entwicklung einer positiven Ausstrahlung
- Selbstbewusstsein und überzeugender Auftritt
- Sicherheit und Ausstrahlung in der Präsentation
- Vertretung eigener Meinungen und Standpunkte
- Strukturierung von Redebeiträgen
- Darlegung von Fach- und Faktenwissen
- Verschiedene Argumentationsarten kennenlernen
- Faire und unfaire Argumente erkennen und zielführend einsetzen
- Geschicktes Debattieren und lebhaftes Diskussionsführen
- Respektvoller Umgang mit Gesprächspartnern
- Strategien für erfolgreiche Diskussionen

Das Seminar umfasst Kurzvorträge, praktische Übungen und interaktive Diskussionen, um die erlernten Fähigkeiten direkt anzuwenden und zu vertiefen.

Samstag, 21. März 2026, 9.30 - 16.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
8 UStd.; 75,- €

E55115 Hilden

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





JungeVHS - Nie mehr sprachlos

Rhetorikseminar für Schülerinnen und Schüler von 15 bis 21 Jahren

Monika Scherbaum

Wer kennt das nicht: Inhaltlich toll vorbereitetes Referat oder Redebeitrag - aber keine tolle Note. Unsicherheit im Auftritt, Lampenfieber oder störende Klassenkollegen, schwacher Vortrag und Ausstrahlung.

Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit sind keine natürlichen Begabungen, sondern erlernbar.

Die Beherrschung von Grundkenntnissen in der Rhetorik, also wie ich etwas präsentiere, ist notwendig, um bei Zuhörern einen guten bleibenden Eindruck zu hinterlassen. Das gilt für Referate, Prüfungen und mündlichen Beiträgen in der Klasse, wie auch für den privaten Bereich und stärkt das Selbstvertrauen.

Der sichere Umgang mit Körpersprache und Stimme bewirkt Anerkennung und gibt Selbstsicherheit bei Vorstellungsgesprächen- und Bewerbungsgesprächen.

Weitere Informationen finden Sie unter der Kursnummer E55116 auf unserer Webseite.

Samstag, 21. Februar 2026, 9.30 - 16.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
8 UStd.; 75,- €

E55116 Hilden

VHS-Intensiv: Stimmtraining

Ihre Stimme - Ihre Wirkung - Ihr Auftritt

Dagmar Kasel

Kennen Sie das?

- In stressigen Situationen rutscht ihre Stimme unangenehm nach oben
- Sie möchten lauter und mit mehr Klang sprechen
- Ihre Stimme zittert bei Aufregung
- Sie möchten gerne sicherer und selbstbewusster wirken

Dann kann Ihnen dieses Seminar wertvolle Tipps und Hilfestellungen geben.

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

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

2 x montags und dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 23. März 2026
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
8 UStd.; 90,- €

E55120 Hilden

TASTSCHREIBEN

Tastschreiben am PC - kompakt

Brigitte Weck

Um das Tastschreiben blind zu beherrschen, benötigt man auf herkömmliche Art mindestens 30 bis 40 Unterrichtsstunden. Ein Trainingsprogramm, welches auf neuartigen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert, führt zu einem wesentlich schnelleren Erlernen der Tastatur durch eine enorme Lernbeschleunigung! Bei dieser Methode werden Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis gleichzeitig aktiviert und somit das gesamte Tastaturfeld schnell und präzise eingeprägt. Dabei werden Sprache und Musik harmonisch miteinander verbunden, mit den Bildern des abstrakten Lehrstoffes verknüpft und vor dem geistigen Auge visualisiert. Dieser Vorgang wird als „Lernen mit Assoziationen“ bezeichnet. Lernen Sie das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand! Sie werden begeistert sein! Teilnehmeralter von 8 - 88 Jahren - speziell für Jugendliche ist aber Kurs E55205 gedacht!!

Samstag, 18.04.2026, 25.04.2026
jeweils 16.00 - 18.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
4 ZStd.; 63,50 € (incl. 12,50 € für Lehrmaterial)

E55203 Hilden

JungeVHS Tastschreiben am PC - kompakt Ferien-Angebot für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Brigitte Weck

Kursbeschreibung siehe E55203

Mittwoch, 08.04.2026, Donnerstag, 09.04.2026,
jeweils 17.00 - 19.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
4 ZStd.; 53,50 € (incl. 12,50 € für Lehrmaterial)
Kleingruppen-Angebot: m, Max. 10 Teilnehmende

E55205 Hilden

Find us on:



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

SELBSTSTÄNDIG - ABER WIE?

Ich mache mich selbstständig - aber wie?

In Kooperation mit dem STARTERCENTER NRW beim Kreis Mettmann

Lars Brede

Sie möchten sich selbstständig 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 Selbstständigkeit: Was muss ich bedenken, bevor ich mich selbstständig 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.

Donnerstag, 5. März 2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
2 ZStd.; gebührenfrei

E55501 Hilden



Existenzgründung geplant?

Wir unterstützen Sie: unabhängig und kostenfrei

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

STARTERCENTER  **NRW.**
beim Kreis Mettmann



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung



Ministerium für Wirtschaft,
Industrie, Klimaschutz und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen



hildorado
sport- und freizeitbad
der stadtwerke hilden

Digitale-Vorteilskarte

Beim Schwimmen bis zu 17% sparen!

Mit der Digitalen Vorteilskarte

www.hildorado.de



EDV-BERATUNG

Wir arbeiten im Unterricht mit Windows 11 und der aktuellsten Office-Version!

EDV-Beratung live

Wie finde ich den richtigen Computerkurs?

Manfred Brandt

Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie ein EDV-Seminar besuchen. Machen Sie deshalb das Beste daraus. Nutzen Sie die Möglichkeit unserer kostenlosen, unverbindlichen und persönlichen Beratung. Wir beraten und informieren Sie gerne bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse, geben Ihnen Informationen zu Kursinhalten und Zielen, mit einem auf Ihre Wünsche abgestimmten Vorschlag zur Kursplanung. Gerne helfen wir Ihnen auch in der Beratungszeit bei der Lösung kleinerer EDV-Probleme, denn manche Fragestellungen lassen sich ja mit einem Klick an der richtigen Stelle schnell lösen. Bei komplexeren Fragen bekommen Sie ebenfalls Hinweise, wie sich Ihr Problem lösen lässt.

Anmeldung nicht erforderlich - Telefonische Beratung unter 02103 - 500553. Eine Online-Beratung über z.B. vhs.cloud ist nach Absprache ebenfalls möglich.

Montag, 12.01.2026 , 19.01.2026 , 26.01.2026 , 02.02.2026
jeweils 15.00 - 18.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
gebührenfrei

E58001 Hilden

Find us on:



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

GRUNKURSE

Windows 11 und Microsoft Office

Ein Computergrundlagen-Seminar am Wochenende

Uwe Bredigkeit

Nach einer individuellen Einführung in die Grundelemente eines PCs und den Umgang mit ihnen lernen Sie, wie z.B. unter Windows 11 Dateien gespeichert und sortiert werden.

Die meiste Zeit des Seminars wird aber das Schreiben und Gestalten von Texten mit Word 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, 21. März 2026 und Sonntag, 22. März 2026,
jeweils 10.00 - 16.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
16 UStd.; 89,- €

E58104 Hilden

Windows 11 und Office-Paket

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 11 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 11 (Speichern, Kopieren, Bearbeiten von Daten) bis zur Textverarbeitung mit Word und der Tabellenkalkulation mit Excel.

6 x mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 11. Februar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
18 UStd.; 98,- €

E58105 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: 11. Februar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
24 UStd.; 125,- €

E58106 Hilden

AUFBAUKURSE

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 11 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) und Excel (u.a. Grundaufbau von Tabellen und Listen, Formatierungen, Arbeiten mit Tabellen und Listen, einfache Berechnungen mit Formeln und Funktionen).

Samstag, 21. Februar 2026 und Sonntag, 22. Februar 2026,
jeweils 9.00 - 16.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
16 UStd.; 89,- €

E58151 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 11, 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, 7. März 2026 und Sonntag, 8. März 2026, jeweils
9.00 - 16.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
16 UStd.; 89,- €

E58152 Hilden

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 an. Wir arbeiten gemeinsam unter Berücksichtigung individueller Wünsche und Interessen in einem angepassten Lerntempo und wiederholen bei Bedarf zunächst die Themen aus den Einstiegerkursen. Nach Absprache können Textverarbeitung oder auch ein Einstieg in die Tabellenkalkulation oder Internet behandelt werden. Der Kurs wird mit dem Betriebssystem Windows 11 und dem Office-Paket durchgeführt.

6 x mittwochs, 14.00 - 17.00 Uhr
Beginn: 29. April 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
24 UStd.; 125,- €

E58203 Hilden

Find us on:



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



Windows 11 und Office-Paket 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. Für eine erfolgreiche Teilnahme sind Grundkenntnisse im Umfang eines Grundlagenkurses (z.B. E58105) erforderlich! Themen sind die Textverarbeitung mit Word (u.a. Dokument- und Formatvorlagen, Tabellen und Tabulatoren, Gestaltung großer Dokumente mit Inhaltsverzeichnis, Kopf- und Fußzeilen usw.) und die Tabellenkalkulation mit Excel (Bearbeiten von Tabellen, Formeln erstellen, absolute Bezüge, Diagramme einfügen und bearbeiten usw.).

6 x mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 15. April 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
18 UStd.; 98,- €

E58204 Hilden

VHS-Intensiv: Kompaktseminar Word

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 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 E58205 auf www.vhs-hilden-haan.de

Samstag, 9. Mai 2026 und Sonntag, 10. Mai 2026, jeweils
10.00 - 16.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
16 UStd.; 96,- €
Kleingruppen-Angebot: max. 10 Teilnehmende

E58205 Hilden

Find us on:



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

VHS-Intensiv: Kompaktseminar Excel

Michael Adams

In diesem Seminar lernen Sie das Tabellenkalkulationsprogramm Excel im Detail kennen. Vorkenntnisse im Umfang der Grundlagenkurse 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, 28. Februar und Samstag, 1. März 2026,
jeweils 9.30 - 16.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
16 UStd.; 96,- €
Kleingruppen-Angebot: max. 10 Teilnehmende

E58206 Hilden

VHS-Intensiv: Formeln und Funktionen mit Excel

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, 18. April 2026, 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

E58207 Hilden

VHS-Intensiv: Pivot-Tabellen mit Excel

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, 19. April 2026, 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

E58208 Hilden

**BILDUNGSURLAUB****Office in fünf Tagen -
Bildungsurlaub-Seminar**

Uwe Bredigkeit

Wer sich die Grundlagen der Arbeit mit Microsoft Office unter dem Betriebssystem Windows 11 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, nämlich Word, Excel, PowerPoint und Outlook, nutzen kann.

Details zur zu den Inhalten und Buchung als Bildungsurlaub finden Sie unter der Kursnummer E58220 auf www.vhs-hilden-haan.de

Montag, 22. bis Freitag, 26. Juni 2026, jeweils 8.30 - 15.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
40 UStd.; 210,- € incl. Lehrmaterial.

E58220 Hilden**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 Kurs-Nr. E58260 auf www.vhs-hilden-haan.de

Samstag, 16. Mai 2026, 10.00 - 16.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
8 UStd.; 49,- €

E58260 Hilden**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 Computerprobleme lösen möchten,
- mit netten Menschen gemeinsam die Computerwelt erforschen möchten,
- spezielle Fragen zu 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 falsch.

6 x donnerstags, 15.00 - 16.30 Uhr
Beginn: 5. Februar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
12 UStd.; 65,- €

E58250 Hilden**EDV FÜR KINDER & JUGENDLICHE****JungeVHS -
Fit am PC für Schülerinnen und Schüler**

Gabriele Schramm

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

Dazu gehören:

- EDV Grundlagen, also sachgemäßer Umgang mit einem Computer
 - das Betriebssystem Windows 11 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, 25. April 2026 und Sonntag, 26. April 2026,
jeweils 10.00 - 15.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
12 UStd.; 49,- €

E58311 Hilden



IT-SICHERHEIT

Gefahren in der „globalen Welt“ - Wie sicher ist das Internet?

Ein Abend mit vielen Live-Demonstrationen

Joachim Pütz

Im Zeitalter von E-Mails, Sozialen Netzwerken und Smartphone-Messaging-Systemen haben Betrugsmaschinen neue Namen erhalten: z.B. Phishing, Spoofing, Trojaner. 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 E58402 auf www.vhs-hilden-haan.de

Donnerstag, 16. April 2026, 18.30 - 21.45 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
4 UStd.; 33,- €

E58402 Hilden

KI & VR

ChatGPT für Einsteiger

Ulrike Rader

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen - doch wie funktioniert sie eigentlich? In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie ChatGPT als eines der bekanntesten KI-Werkzeuge kennen und erfahren, wie Sie es im privaten oder beruflichen Alltag gezielt einsetzen können. Ob Texte verfassen, Ideen entwickeln oder Informationen recherchieren - mit den richtigen Prompts holen Sie das Beste aus der KI heraus. Auch Bild- und Videogenerierung sind mit ChatGPT möglich und werden demonstriert. Neben praktischen Übungen am Laptop erhalten Sie Informationen zu den verschiedenen Modellen und den Grenzen von ChatGPT. Auch Themen wie Datenschutz, Fehlinformationen und alternative KI-Tools werden behandelt.

Der Kurs beinhaltet zahlreiche praktische Übungen, ggf. können Sie gerne Laptop oder Tablet mitbringen.

2 x dienstags, 18.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 10. März 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
8 UStd.; 39,- €

E58406 Hilden

Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz



Ulrike Rader

In diesem Kurs erfahren Sie, welche bahnbrechenden Entwicklungen sich im Bereich der Künstlichen Intelligenz (KI) in den letzten Jahren vollzogen haben und wo wir heute stehen.

Zu den mächtigsten neuen KI-Werkzeugen gehören sogenannte Chatbots wie ChatGPT, Perplexity und Co: Was ist das eigentlich und worauf sollte man bei der Benutzung achten? Auch darauf gibt der Kurs erste Antworten.

Dienstag, 24. Februar 2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
3,67 UStd.; 19,50 €

E58407 Hilden

Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz - Wochenendkurs



Ulrike Rader

In diesem Kurs erfahren Sie, welche bahnbrechenden Entwicklungen sich im Bereich der Künstlichen Intelligenz (KI) in den letzten Jahren vollzogen haben und wo wir heute stehen.

Zu den mächtigsten neuen KI-Werkzeugen gehören sogenannte Chatbots wie ChatGPT, Perplexity und Co: Was ist das eigentlich und worauf sollte man bei der Benutzung achten? Auch darauf gibt der Kurs erste Antworten.

Samstag, 14. März 2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
4 UStd.; 19,50 €

E58408 Hilden

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



Workshop: Virtuelle Realität im Unterricht - gemeinsam einfach starten

Christian Prison

Virtual Reality kann den Unterricht bereichern, Lernprozesse vertiefen und Schülerinnen und Schüler nachhaltig motivieren, wenn sie sinnvoll eingesetzt wird. In diesem ganztägigen Workshop lernen Lehrkräfte ab Klasse 5, wie sich VR ohne zusätzlichen Stress oder übermäßigen Aufwand in den eigenen Unterricht integrieren lässt.

Gemeinsam erproben wir kostenlose VR-Inhalte, analysieren gelungene Unterrichtsbeispiele und entwickeln eigene, realistisch umsetzbare Konzepte für verschiedene Fächer. Dabei steht immer im Mittelpunkt: Wie kann VR den Unterricht unterstützen, ohne die Lehrkraft zusätzlich zu belasten?

Der Workshop bietet Raum für Austausch, kollegiale Zusammenarbeit und konkrete Umsetzungsideen. Zudem zeigen wir, wie Schulen unkompliziert Zugang zu den vom Land NRW bereitgestellten rund 3.000 VR-Brillen erhalten und diese im Schulalltag einsetzen können.

Am Ende nehmen die Teilnehmenden nicht nur neue Impulse, sondern auch praxiserprobte Materialien und einen klaren Handlungsplan für den eigenen Unterricht mit.

Samstag, 07.03.2026
jeweils 10.00 - 18.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
8 UStd.; 50,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 9 Teilnehmende

E58409 Hilden



iPad für Einsteiger

Ein Computer mit vielen Möglichkeiten... nicht nur für die Generation 60+

Manfred Brandt

Das iPad von Apple lässt sich bequem per Bildschirm bedienen und ersetzt heute in vielen Bereichen den PC. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die einen Überblick über die Bedienung des Geräts bekommen möchten. Dabei behandeln wir die Einrichtung des iPad, die Verbindung mit WLAN ebenso wie das Kontrollzentrum oder die Bedienung von Standard-Apps. Außerdem geht es um das Einrichten von Mail-, Kontakt- und Kalenderaccounts, das Installieren von nützlichen Apps aus dem Apple-Store und das Anlegen und Benutzen einer Apple-ID. Bitte bringen Sie Ihr iPad unbedingt zu diesem Kurs mit, die VHS stellt keine Geräte zur Verfügung! Dieser Kurs richtet sich NICHT an Nutzer anderer Tablet-Computer!

3 x donnerstags, 10.00 - 12.15 Uhr
Beginn: 19. Februar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
9 UStd.; 49,- €

E58412 Hilden

IPHONE, IPAD UND MEHR

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! Dieser Kurs richtet sich NICHT an Nutzer anderer Smartphones!

3 x mittwochs, 10.00 - 12.15 Uhr
Beginn: 18. Februar 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
9 UStd.; 49,- €

E58411 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 und einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten dieser Geräte bekommen möchten. Wir behandeln Tipps und Tricks im Umgang mit den Standard-Apps, lernen interessante und nützliche Apps kennen, beschäftigen uns mit iBooks und eBooks (Verwalten von Büchern, Lesen von PDFs) sowie mit Fotos, Videos, Filmen und Podcasts. Außerdem wird die iCloud vorgestellt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einsteigerseminars oder vergleichbare Kenntnisse. Bitte bringen Sie Ihr iPad oder iPhone zu diesem Kurs unbedingt mit, die VHS stellt keine Geräte zur Verfügung!

3 x mittwochs, 10.00 - 12.15 Uhr
Beginn: 11. März 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
9 UStd.; 49,- €

E58413 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

N.N.

Telefon: 02103-9 67 56 12

VHS in der ehemaligen Theodor-Heuss-Schule,
Furtwänglerstraße 2, Hilden

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



© Robert Krieschke / Fotolia.com

Zweite Chance

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die schulische und berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil unseres Programms.

Die VHS Hilden-Haan vermittelt umfangreiche berufliche und schulische Kompetenzen bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen und staatlichen Schulabschlüssen.



Foto: DOC RABE Media / fotolia.com

Der zweite Start – Ihre Weiterbildung

Persönliche und berufliche Veränderungen setzen die ständige Bereitschaft zu einem lebenslangen Lernen voraus, um den wechselnden Anforderungen gewachsen zu sein. Dieses lebenslange Lernen kann in den unterschiedlichsten Formen erfolgen. Zum Beispiel als Freizeitbeschäftigung, als Lernen einer Fremdsprache oder auch in Seminaren und Kursen, die der beruflichen Fortbildung dienen. Gerade für das berufliche Fortkommen ist aber oftmals ein (höherer) Schulabschluss erforderlich – oder er 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?

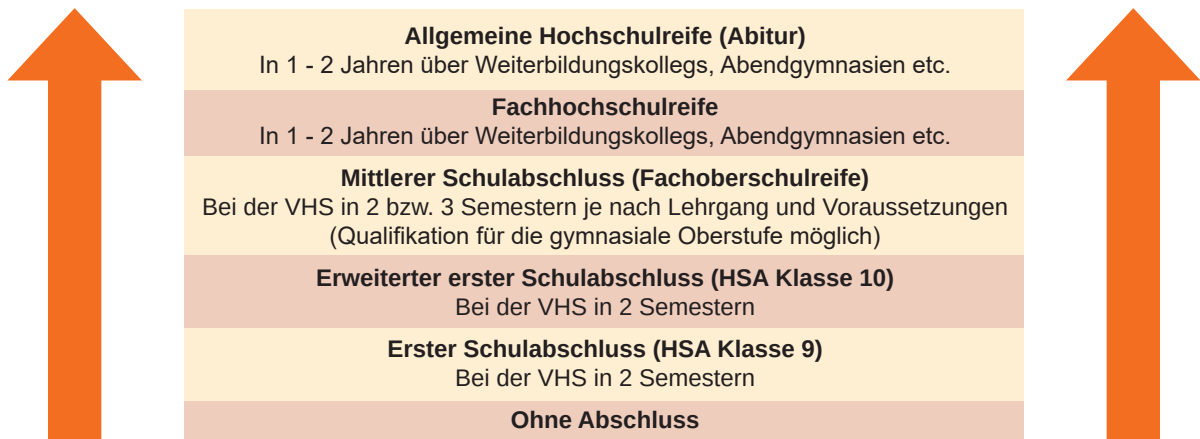
Aufgrund der Fülle der Möglichkeiten zum Erwerb eines Schulabschlusses ist eine **persönliche Beratung** zwingend erforderlich. Einen Termin vereinbaren Sie bitte unter 02103 - 967 56 12 bzw. -11.

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:

Dr. Frank Lungenstraß, N.N.

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

E601 - 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 2.2.2026
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

E612 - Hilden

Mittlerer Schulabschluss, Einjähriger staatlicher Lehrgang, 2. Semester

Teilnehmer mit Hauptschulabschluss Klasse 9 oder Klasse 10 können in **zwei Semestern** den mittleren Schulabschluss (Real-schulabschluss) 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 2.2.2026
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

E608 - 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 2.2.2026
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

E611.2 - 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 (N.N.)

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 zusammen-
gefasst aus allen
Fachbereichen

Das Angebot auf den folgenden Seiten zeigt alle Veran-
staltungen, die speziell für Kinder und Jugendliche
geplant wurden. Bitte beachten Sie daher auch das
komplette Angebot im vorderen Teil des Programm-
heftes!

Bitte beachten Sie:
Die Gebühren im Bereich „Junge VHS“
sind bereits ermäßigt, so dass keine
Schüler- oder Studentenermäßigungen
mehr möglich sind.



© Kofiko Tanya / Fotolia.com



Hier finden Sie zusammengefasst alle Angebote, die sich speziell an Kinder und Jugendliche richten. Die ausführlichen Ankündigungen mit allen Details finden Sie im jeweiligen Fachbereich: Die Veranstaltung beginnend mit E1... finden Sie im Fachbereich 1, mit E2... 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
E12022	talentCAMPus - Ferien-Filmworkshop für junge FilmerInnen	N.N.	10.08.2026
E12025	talentCAMPus - Körperkunst –	N.N.	03.08.2026
E12228	Wald(er)leben	Bernd Plötz	25.04.2026
E12229	Wald(er)leben	Bernd Plötz	27.06.2026
E14153	Dein Geld. Dein Start. – Sparen & Investieren leicht gemacht	Carolin Gontard	11.03.2026
E23125	JungeVHS Kreativ mit Ton – Töpfern für Kinder	Sarah Klütsch	28.03.2026
E23126	JungeVHS Kreativ mit Ton – Töpfern für Kinder	Sarah Klütsch	18.07.2026
E23405	JungeVHS Näh-Workshop	Manuela Hentschel	31.01.2026
E23406	JungeVHS Näh-Workshop	Manuela Hentschel	23.05.2026
E23407	JungeVHS Wir nähen gemeinsam	Manuela Hentschel	21.03.2026
E23408	JungeVHS Wir nähen gemeinsam	Manuela Hentschel	11.07.2026
E31002	JungeVHS Lieblingsgerichte gemeinsam kochen	Sabrina Sander	07.02.2026
E31003	JungeVHS Lieblingsgerichte gemeinsam kochen	Sabrina Sander	18.04.2026
E31004	JungeVHS Entdeckerwerkstatt Brennessel kann viel mehr als nur brennen!"	Katrin Kepka	07.04.2026
E33507	Selbstverteidigungskurs für Mütter und Töchter	Gaby Müller-Richiusa	11.04.2026
E42220	Selbstverteidigungskurs für Mütter und Töchter	Greer Parker Ozata	07.04.2026
E47601	JungeVHS - Japanisch für Jugendliche - Fortsetzungskurs	Shingo Kohno	31.01.2026
E47702	JungeVHS - Koreanisch zum Kennenlernen	Jiyeon Kim	07.02.2026
E55114	Fitness im Kopf	Monika Scherbaum	28.02.2026
E55115	JungeVHS - Locker und rhetorisch gewandt auftreten	Monika Scherbaum	21.03.2026
E55116	JungeVHS - Nie mehr sprachlos - Rhetorikseminar	Monika Scherbaum	21.02.2026
E55205	JungeVHS Tastschreiben am PC - kompakt	Brigitte Weck	08.04.2026
E58311	JungeVHS - Fit am PC für Schülerinnen und Schüler	Gabriele Schramm	25.04.2026

FACHBEREICH 9

Unsere Angebote speziell für
Seniorinnen und Senioren

60+

Aktiv älter werden

Ihre Ansprechpartner sind die
jeweiligen Fachbereichsleiterinnen und
Fachbereichsleiter. Nähere Informationen
bei den entsprechenden Fachbereichen.

Hier finden Sie alle
Veranstaltungen für die
Generation 60+.
Kompakt zusammen-
gefasst aus allen
Fachbereichen

Das Angebot auf den folgenden Seiten bietet einen Quer-
schnitt aus unseren Veranstaltungen, die besonders
für ältere Menschen interessant sind oder aus-
schließlich für sie geplant wurden. Bitte beachten
Sie daher auch das Angebot im vorderen Teil
des Programmheftes!



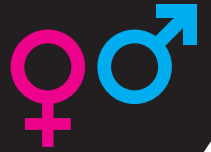
© Robert Kneschke / Fotolia.com

Hier finden Sie zusammengefasst alle Angebote, die sich speziell an Seniorinnen und Senioren richten. Die ausführlichen Ankündigungen mit allen Details finden Sie im jeweiligen Fachbereich: Die Veranstaltung beginnend mit E1... finden Sie im Fachbereich 1, mit E2... 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	
E14162	Sorgenfrei im Alter:	Nadja Galetzka	17.03.2026
E14166	Finanziell vorsorgen für Kinder und Enkelkinder	Carolin Gontard	20.03.2026
E14180	Reisebüro war gestern - heute buche ich selbst	Kai Kaufmann	19.06.2026
E14225	Online - aber sicher! in Kooperation mit der Europa-Union-Haan	Ilka Kleppe	23.02.2026
E16100	Gesprächskreis für Männer ab 50	Matthias Dohmen	28.01.2026
E16102	Treffpunkt zweites Wohnzimmer: Wie alt bin ich wirklich?	Edith Rüdell	06.03.2026
E18126	Lernpate - Eine Aufgabe für Sie?	N.N.	26.12.1903
E18410	Leih-Großeltern-"Führerschein"	Barbara Himmelsbach	27.02.2026
E23113	Plastisches Gestalten und Modellieren mit Ton am Vormittag	Angelika Rond	21.04.2026
E32002	Gesund und fit zum Wohlfühlgewicht	Anke Kühn	09.02.2026
E32003	Länger leben, besser leben?	Tim Beckmeier	20.02.2026
E33082	Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule	Sylvia Hall	29.01.2026
E33083	Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule	Sylvia Hall	16.04.2026
E33084	Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule	Sylvia Hall	29.01.2026
E33085	Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule	Sylvia Hall	16.04.2026
E33087	Wunderwerk Fuß	Thomas Bergfeld	14.03.2026
E33088	Wunderwerk Fuß	Thomas Bergfeld	14.03.2026
E33232	Funktionsgymnastik für Frauen	Marlene Altmann	05.02.2026
E33245	Gymnastik für Senioren	Marlene Altmann	03.02.2026
E33246	Gymnastik für Senioren	Marlene Altmann	14.04.2026
E42000	Englisch für Anfänger*innen 1. Semester/A1.1	Werner Mäurers	26.01.2026
E42329	Englisch Refresher B1.2	Werner Mäurers	27.01.2026
E42530	Englisch für Senior*innen - Refresher B1.2	Ulrike Lamade-Golz	28.01.2026
E58106	Computer-Grundlagenkurs für die Generation 60+	Manfred Brandt	11.02.2026
E58203	Computer-Aufbaukurs für die Generation 60+	Manfred Brandt	29.04.2026
E58250	VHS Computerclub	Manfred Brandt	05.02.2026
E58411	iPhone für Einsteiger	Manfred Brandt	18.02.2026
E58412	iPad für Einsteige	Manfred Brandt	19.02.2026
E58413	iPhone & iPad Aufbaukurs	Manfred Brandt	11.03.2026

FACHBEREICH 10

**Unsere Angebote speziell für
Frauen und Männer**



Frauen & Männer

Ihre Ansprechpartner sind die jeweiligen Fachbereichsleiterinnen und Fachbereichsleiter. Nähere Informationen bei den entsprechenden Fachbereichen.

Hier finden Sie alle Veranstaltungen für Frauen und Männer. Kompakt zusammengefasst aus allen Fachbereichen

Das Angebot auf den folgenden Seiten bietet einen Querschnitt aus unseren Veranstaltungen, die sich speziell an Frauen und Männer richten, wie z.B. Gesprächskreise, Arbeitsgruppen und Anderes.

Bitte beachten Sie daher auch das Angebot im vorderen Teil des Programmheftes!



© Raypixel / Shutterstock.com



Hier finden Sie zusammengefasst alle Angebote, die sich speziell an Frauen oder an Männer richten. Die ausführlichen Ankündigungen mit allen Details finden Sie im jeweiligen Fachbereich: Die Veranstaltung beginnend mit E1... finden Sie im Fachbereich 1, mit E2... im Fachbereich 2 usw.. Oder Sie schauen online unter www.vhs-hilden-haan.d, dort einfach die Kursnummer in der Suche eingeben!

Kurse für Frauen

Kurs-Nr.	Veranstaltungstitel	Dozent/in	Beginn
E11005	Erlebt! Frauengeschichtliche Arbeitsgruppe	N.N.	05.02.2026
E14170	Finanzen für Frauen - Wochenendworkshop	Carolin Gontard	18.04.2026
E23420	Farb- und Stilberatung für Frauen	Anke von Garrel	22.05.2026
E23422	Tages-Make-up Kurs	Katharina Rothenbach	18.04.2026
E23423	Tages-Make-up Kurs	Katharina Rothenbach	11.07.2026
E31410	Internationale Küche - Kochen für Frauen aus allen Nationen	Kirsten Max	09.02.2026
E31411	Politisches Kochen für Frauen	Kirsten Max	23.03.2026
E33130	Body-Fitness für Frauen	Heike Dziwisch	02.02.2026
E33131	Easy-Body-Fitness für Frauen	Heike Dziwisch	02.02.2026
E33232	Funktionsgymnastik für Frauen	Marlene Altmann	05.02.2026
E33505	Frauenselbstverteidigung - Mit Sicherheit kein Opfer sein	Gaby Müller-Richiusa	21.03.2026
E33507	Selbstverteidigungskurs für Mütter und Töchter (12-16 Jahre)	Gaby Müller-Richiusa	11.04.2026
E42215	Motherhood - a Conversation Course for Mothers	Greer Parker Ozata	10.02.2026
E58105	Windows 11 und Office-Paket - Einsteigerkurs für Frauen	Gaby Müller-Richiusa	11.02.2026
E58204	Windows 11 und Office-Paket - Aufbaukurs für Frauen	Gaby Müller-Richiusa	15.04.2026

Kurse für Männer

Kurs-Nr.	Veranstaltungstitel	Dozent/in	Beginn
E16100	Gesprächskreis für Männer ab 50	Matthias Dohmen	28.01.2026
E16108	Männer im Spannungsfeld von gestern, heute & morgen	Kai Kaufmann	13.06.2026
E31102	Kochen für Männer - Für Einsteiger und Fortgeschrittene	Sabine Naarmann	10.06.2026
E31210	Kochgruppe für Männer über 50	Gerhard Wollmann	04.02.2026