Volkshochschule Hilden-Haan
Entwurf des Arbeitsplans für das 2. Semester 2026
Inhaltsübersicht

Fachbereiche		Seite
1	**Weltansichten**: Europa, Politik und Gesellschaft, Umwelt und Natur, Mensch und Familie	1 - 17
2	**Kunst-voll**: Kultur, Kreativität und Hobby	18 - 26
3	**Gesundes Leben**: Kochen, Gesundheit, Bewegung und Entspannung	27 - 42
4	**Verständigung**: Deutsch und Fremdsprachen	43 - 73
5.	**Weiterkommen!**: Berufliche Weiterbildung, EDV	74 - 82
6	**Zweite Chance**: Schulabschlüsse	83 - 85

Weltansichten

RATHAUSGESPRÄCHE ZU EUROPA

Haaner Rathausgespräche zu Europa
(Hybrid-Veranstaltung)
in Zusammenarbeit mit der Europa-Union Haan und der Stabsstelle Wirtschaftsförderung, Tourismus und Kultur der Stadt Haan

nn

Die Rathausgespräche zu Europa befinden sich zur Zeit noch in der Planung.
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.

Rathaus, Kaiserstraße 85, Haan
Ratssaal
2 UStd.; gebührenfrei

F10002 Haan

Europa-Exkursion ins Dreiländereck
in Zusammenarbeit mit der Europa-Union Haan

Martin Kurth

Erleben Sie Europa hautnah bei unserer Exkursion zum Dreiländereck bei Aachen, wo Deutschland, Belgien und die Niederlande aufeinandertreffen. Entdecken Sie die spannenden historischen Verflechtungen dieser Region und ihre Bedeutung für die europäische Einigung. Vor Ort wird Geschichte lebendig - von Grenzverschiebungen bis zur heutigen Zusammenarbeit im Herzen Europas. Eine Reise, die Vergangenheit und Gegenwart Europas eindrucksvoll verbindet. Warum gibt es den Vier-Länder-Weg? Wann war Aachen eines der bedeutendsten politischen Zentren Europas?
Sämtliche Programmpunkte sowie der Transfer in einem modernen Reisebus sind in den Gebühren enthalten.
Die Fahrt ist leider nicht barrierefrei.
Daten und Zeiten werden noch bekannt gegeben.

Termin folgt
Treffpunkt: siehe Ausschreibungstext
13,67 ZStd.; 59,- €

F10006 Studienfahrt

PARTNERLAND 2026: LUXEMBURG

Wir kochen ein Menü aus der luxemburgischen Küche

Kochabend in Zusammenarbeit mit der Europa-Union Haan

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.

Termin folgt
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan
Zufahrt über Wiesengrundstraße
5 ZStd.; gebührenfrei

F10008 Haan

VORTRÄGE ZU EUROPA

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

Horst A. Wessel

Vielleicht ist ja die früher häufig zitierte Redewendung von dem in China umgefallenen Sack Reis deshalb aus der Mode gekommen, weil sie nicht mehr zutrifft. Das, was sich irgendwo ereignet, das ist oft nicht allein medial ein Thema, sondern betrifft uns direkt. Das Umfallen des Sacks Reis hat nicht nur Folgen, sondern auch eine Vorgeschichte. Die Kenntnis der Vergangenheit erlaubt uns eine bessere Einschätzung dessen, wie und was entschieden wird und was daraus folgen kann. Das gilt nicht zuletzt für Europa, und zwar für das Handeln der europäischen Staaten untereinander sowie miteinander.
Der von Prof. Dr. Horst A. Wessel, Heinrich-Heine-Universität, Düsseldorf, geleitete offene Gesprächskreis trifft sich monatlich, um in gemeinsamer Runde die aktuellen europarelevanten Ereignisse zu erörtern und, so weit möglich, in den zugehörigen historischen Kontext einzuordnen.
Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

Donnerstag, 10.09.2026,
Donnerstag, 08.10.2026,
Donnerstag, 12.11.2026,
Donnerstag, 10.12.2026,
Donnerstag, 14.01.2027,
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
10 UStd.; gebührenfrei

F10011 Haan

GESCHICHTE

Hildener Industriegeschichte Teil 2: Hilden-Mitte-Ost

Vortrag

Gerhard Wollmann

In dem Seminarvortrag wollen wir uns anhand von alten Bildern auf die Spurensuche der Hildener Industrie im 19. und 20. Jahrhundert begeben und herausfinden, welche Spuren der ehemaligen Firmen sich noch heute finden lassen. Im Seminarvortrag starten wir in Hilden-Mitte und bewegen uns nach Osten. Wir werden unter anderem von den ehemaligen Textilfirmen die Schafswollspinnerei, die Gerbereien, die Kattunfabrik, die Kunstfaserfabrik und von den Maschinenbaufirmen die Kotten, die Blechverarbeiter, den Apparatebau, die Walzengravuranstalt, die Taschenschirmfabrik sowie von der Nahrungsmittelindustrie die Ölmühle, die Dextrinfabrik wieder entdecken. Wir werfen auch einen Blick auf die heutigen Produktionsbetriebe.

Dienstag, 08.09.2026
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!)

F11008 Hilden

Erlebt! Frauengeschichtliche Arbeitsgruppe

N.N.

Wir begeben uns auf Spurensuche wie Frauen das Leben in ihren Familien, den Alltag ihrer Städte und sogar nicht selten auch die große Geschichte prägten. Veränderungen des persönlichen Lebens von eigener Kindheit und Jugend im Zusammenhang der Zeitgeschichte bringen wir dabei ein. Alltagsgeschichten zu Mode, Freizeitverhalten, Erziehung, Bildung und Arbeit oder sozialen Beziehungen werden besprochen.
Willkommen sind alle Frauen, ob 50plus oder jünger, ob aus Haan, Hilden oder von weiter zugezogen. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Programmtext auf unserer Website.

Donnerstag, 10.09.2026,
Donnerstag, 08.10.2026,
Donnerstag, 12.11.2026,
Donnerstag, 10.12.2026,
Donnerstag, 14.01.2027,
jeweils 10.30 - 12.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
10 UStd.; 12,50 €

F11010 Hilden

Kaiser Augustus und die Germanen

Udo Hentrich

Zur Zeit Caesars war der Niederrhein noch keine römische Staatsgrenze. Doch Caesar behauptete gegenüber dem Senat, eine neue Provinz Gallia erobert zu haben, die bis zum Rhein reicht. Das war sicher übertrieben oder auf Neu-Deutsch eine „Fake-News“ . Kaiser Augustus erkannte, dass die Rhein-Grenze alles andere als gesichert anzusehen sei. Augustus teilte auch nicht die Ansicht Caesars, dass die Germanen im Grunde längst besiegt seien. Nach Einschätzung von Augustus gab es nun zwei Möglichkeiten: Entweder den Rhein als Grenzfluss aufzugeben und sich auf die bisher eroberten aquitanischen, keltischen und belgischen Gebiete zu beschränken oder über den Rhein zu gehen und einen großen Krieg gegen die germanischen und swebischen Völker rechts des Rheins zu beginnen mit dem Ziel, sie zu unterwerfen, um damit ein für alle Mal Germanenzüge über den Rhein zu verhindern. Augustus entschied sich für die zweite Variante, die im Wesentlichen dann auch der Gegenstand des Vortrages sein wird.

Dienstag, 15. September 2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
2 UStd.; 8,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

F11012 Hilden

Biografie-Abende: In den Fußstapfen deiner Ahnen -

damit Familiengeschichte bleibt.

Nina Köhler

„Unsere eigene Geschichte und unser Familiensystem prägen uns nachhaltig. In dieser fünfteiligen VHS-Reihe lassen wir uns von unserer Biografie inspirieren.
Jede Einheit bietet einen biografischen Impuls, der zum Erzählen, Zuhören und gemeinsamen Austausch einlädt.
Sie erhalten Anregungen, wie Sie Ihre Familiengeschichte strukturieren, recherchieren, schreiben oder kreativ festhalten können.
Wir werfen einen wertschätzenden Blick auf Ihre persönliche Geschichte- denn welche Geschichte ist spannender als die Eigene?“

5 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 22. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
10 UStd.; 39,- €

F11015 Hilden

Der Kult des Mithras und die kaiserliche Gewalt

Udo Hentrich

Die Ausbreitung des Christentums und die Entstehung des römischen Kaiserreichs liefen nahezu parallel. Während das Christentum zunächst noch verfolgt wurde, bildete der Mithraskult als „Soldatenreligion“ das Rückgrat der militärischen Macht des Kaiser-reichs. Erst das von Kaiser Konstantin im Jahre 325 n. Chr. einberufene Konzil von Nicäa war ein entscheidendes Ereignis in der Geschich-

te des Christentums, dem bereits das Toleranzedikt des Galerius im Jahre 309 n. Chr. vorausgegangen war. Mit dem Konzil wurde nicht nur die Grundlagen für die christliche Lehre und die Einheit der Kirche gelegt, sondern auch das Ende des Mithras-Kultes eingeläutet. Das Zusammenspiel von politischer, militärischer und religiöser Macht steht im Mittelpunkt des Vortrages.

Dienstag, 29. September 2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
2 UStd.; 8,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

F11020 Hilden

Exkursion zum Regierungsbunker

in Kooperation mit den VHSen Langenfeld, Monheim an Rhein, Erkrath und Mettmann Wülfrath

Martin Kurth

Text folgt

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, 13. Oktober 2026, 9.15 - 16.30 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
7,25 ZStd.; 54,- €

F11030 Studienfahrt

Führung durch das Bandwebermuseum in Wuppertal

Britta Masuch

Das Bandwebermuseum vermittelt einen einen Blick auf die Industriegeschichte der Textilproduktion in der einst reichen Stadt Wuppertal. Der Fokus liegt dabei auf den Web- & Flechtwaren. In der exklusiven Führung für unsere Teilnehmer lernen wir viel über den Arbeitsalltag des Bandwebers aus den Anfängen des frühen 20. Jahrhunderts bis zu den Entwicklungen der Gegenwart.
An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert. Die Führung ist barrierefrei.
Treffpunkt Wiesenstr. 118, Wuppertal

Mittwoch, 4. November 2026, 14.00 - 15.15 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
1,67 UStd.; 9,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

F11033 Studienfahrt

Die Hildener Industrie aktuell

Vortrag

Gerhard Wollmann

Text folgt

Donnerstag, 10.12.2026
jeweils 18.30 - 20.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
2 UStd.; 6,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

F11036 Hilden

Gedenkkonzert zur Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz

in Kooperation mit der Musikschule Haan

N.N.

Diese Veranstaltung findet anlässlich des Holocaustgedenktages 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.

Das Programm befindet sich zur Zeit noch in Planung. Wir bitten um etwas Geduld.

Samstag, 30. Januar 2027, 17.00 - 18.30 Uhr
Aula im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan
Zufahrt über Wiesengrundstraße
2 UStd.; gebührenfrei

F11038 Haan

DIE GLOBALE PERSPEKTIVE

Weltkindertag: Janusz Korczak, die Vereinten Nationen und die Kinderrechte

Udo Hentrich

Kinder haben Rechte! Diese Rechte sind nicht nur in der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen verbindlich festgeschrieben, sondern sollten auch - so die Meinung vieler Menschen in der Bundesrepublik - auch in unsere Verfassung mit aufgenommen werden. Im Koalitionsvertrag der vorherigen Bundesregierung war dieses Ziel mit aufgenommen worden, wurde aber aus verschiedenen Gründen nicht umgesetzt. Gehören Kinderrechte in unsere Verfassung oder sind unsere Kinder durch unsere Verfassung schon hinreichend geschützt? Janusz Korczak war mit seinem Handeln und seiner humanistischen Weltanschauung ein Mitinitiator für die Vereinten Nationen, die Kinderrechtskonvention zu entwickeln und zu verabschieden. Die Bundesrepublik ist schon vor Jahren dieser Konvention beigetreten. Sollte das Parlament noch einen Schritt weiter gehen und die Kinderrechte zu einem Bestandteil unserer Verfassung machen? Darüber möchte ich mich mit Ihnen gerne austauschen.

Donnerstag, 19. November 2026, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
2 UStd.; 8,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

F11115 Haan

POLITIK & GESELLSCHAFT

Die Bedeutung unserer Grundrechte für die Demokratie

Udo Hentrich

„Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ Die meisten Menschen in Deutschland kennen diesen zentralen Satz aus unserer Verfassung. Doch was bedeutet dieser Satz aus Art. 1 GG? Und welche Bedeutung haben die Art. 2 bis 20 GG, in denen es um unsere Menschen- und Bürgerrechte geht, für unsere Demokratie? Das Verständnis und die Wahrnehmung unserer Menschen- und Bürgerrechte haben sich seit der Gründung der Bundesrepublik verändert und entwickelt. Welche Veränderungen stattgefunden haben und wie sie gesellschaftlich zu erklären sind, dieser Frage soll in diesem Vortrag nachgegangen werden. Und welche Rolle hat in diesem Zusammenhang das Bundesverfassungsgericht? All das sind Fragen, die mehr Einfluss auf unser alltägliches Leben haben als es im ersten Augenblick scheint. Denn nicht umsonst attackieren extreme politische Gruppierungen unsere Grundrechte. Doch unser gemeinsames Ziel ist, dass auch in Zukunft gilt: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“

Dienstag, 1. September 2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
2 UStd.; 8,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

F11153 Hilden

Die AfD - zu (Un)Recht ein Verdachtsfall?

Jérôme Artz

Text folgt

Montag, 23. November 2026, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
2 UStd.; 8,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

F11160 Haan

Demokratie-Fitness: Uneinigkeit & Aktivismus

Martina Nies

Demokratie ist kein Selbstläufer und nicht selbstverständlich. Sie muss geübt werden. Denn Demokratie ist viel mehr als eine Staatsform. Sie beginnt schon im Kleinen und den alltäglichen Situationen mit Freunden, Familie, im Ehrenamt und am Arbeitsplatz.
Das Konzept „Demokratie-Fitness“ aus Dänemark hat zehn „Demokratie-Muskeln“ identifiziert. Diese Muskeln können trainiert werden, wie die körperliche Fitness im Fitness-Studio. Für jeden Demokratie-Muskel gibt es individuelle Trainingseinheiten von 30 Minuten.
Das Training erinnert uns daran, dass wir selbst die wichtigsten Bestandteile der Demokratie sind. Neugier und die Vielfalt von Meinungen, Einfühlungsvermögen und besser zuhören, Mut, sich einzubringen - das und noch viel mehr ist die Grundlage für ein demokratisches Miteinander.
In dem Workshop stellen wir das Konzept vor und stärken in zwei Trainingseinheiten unsere Demokratie-Muskeln „Uneinigkeit“ und „Aktivismus“ .
Der Workshop ist für alle geeignet, die ihre Fähigkeiten trainieren wollen, um die alltägliche Demokratie besser zu meistern.

Freitag, 11. September 2026, 17.30 - 20.00 Uhr
Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden
3,33 UStd.; gebührenfrei
Kleingruppen-Angebot

F11162 Hilden

Demokratie-Fitness: Uneinigkeit & Aktivismus

Martina Nies

Demokratie ist kein Selbstläufer und nicht selbstverständlich. Sie muss geübt werden. Denn Demokratie ist viel mehr als eine Staatsform. Sie beginnt schon im Kleinen und den alltäglichen Situationen mit Freunden, Familie, im Ehrenamt und am Arbeitsplatz.
Das Konzept „Demokratie-Fitness“ aus Dänemark hat zehn „Demokratie-Muskeln“ identifiziert. Diese Muskeln können trainiert werden, wie die körperliche Fitness im Fitness-Studio. Für jeden Demokratie-Muskel gibt es individuelle Trainingseinheiten von 30 Minuten.
Das Training erinnert uns daran, dass wir selbst die wichtigsten Bestandteile der Demokratie sind. Neugier und die Vielfalt von Meinungen, Einfühlungsvermögen und besser zuhören, Mut, sich einzubringen - das und noch viel mehr ist die Grundlage für ein demokratisches Miteinander.
In dem Workshop stellen wir das Konzept vor und stärken in zwei Trainingseinheiten unsere Demokratie-Muskeln „Kompromiss“ und „Meinung“ .
Der Workshop ist für alle geeignet, die ihre Fähigkeiten trainieren wollen, um die alltägliche Demokratie besser zu meistern.

Freitag, 11. Dezember 2026, 17.30 - 20.00 Uhr
Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden
3,33 UStd.; gebührenfrei
Kleingruppen-Angebot

F11164 Hilden

Standhalten statt feststehen: Demokraties-

Weltansichten

kepsis begegnen

Martina Nies

Argumentieren hilft wenig und bekehren funktioniert nicht. Dennoch gehört es zum Alltag, mit Demokratie-Skepsis umzugehen. Was hilft, um klar zu bleiben ohne dichtzumachen?
In diesem Workshop schauen wir genauer auf das Phänomen Demokratie-Skepsis. Was steckt dahinter? Wie kann man*frau damit umgehen, ohne sich selbst zu verlieren? Und was hat das mit mir zu tun? Der Workshop bietet kein fertiges Rezept, sondern co-kreativen Raum für Austausch, Ausprobieren, Perspektivwechsel nach innen und außen. Zudem entwickeln wir erste Ideen, die zum Alltag passen.
Für alle, die gelassen und wirksam bleiben wollen - in Beruf, bei Familie und Freunden und im Engagement.

Samstag, 21. November 2026, 14.00 - 18.00 Uhr
Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden
5,33 UStd.; gebührenfrei
Kleingruppen-Angebot

F11166 Hilden

Besuch des Landtags in Düsseldorf

Britta Masuch

Zwischen Rheinturm und Altstadt, direkt am Düsseldorfer Rheinufer liegt der Landtag. Der Sitz der NRW-Landesregierung ist aus verschiedenen Gründen einen Besuch wert. Lernen Sie mit uns das Gebäude und die Arbeit des Landtags kennen und nutzen Sie die Gelegenheit zu einem Gespräch mit dem Abgeordneten Dr. Volkhard Wille.
An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert. Treffpunkt: 8:30 Uhr in der Eingangshalle des Landtags.
Der Landtag ist barrierefrei zugänglich. Auch die Besuchertribüne ist mit Rollstuhl oder Rollator gut zu erreichen. Einige Bereiche, u.a. die Besuchertribüne des Plenarsaals, sind mit Induktionsschleifen ausgestattet. Bitte melden Sie sich vorab, wenn Sie einen besonderen Unterstützungsbedarf haben.

Donnerstag, 15. Oktober 2026, 8.30 - 12.30 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
4 ZStd.; 13,- €

F11183 Studienfahrt

GLAUBENSFRAGEN

Die Scharia - das islamische Recht

Jérôme Artz

Der Islam, mit weltweit ca. 2 Milliarden Gläubigen die zweitgrößte Weltreligion nach dem Christentum besteht keineswegs „nur“ aus religiösen Komponenten wie Glaubenssätzen, Dogmen, Ritualen etc. Nein, im Gegensatz zum Christentum verfügt der Islam über eine eigene rechtliche Dimension, die sich aus konkret auch den eigenen religiösen Elementen wie z.B. dem Koran, ableitet.
Dieses Islamische Recht, unter dem Begriff Scharia zusammengefasst, ist hierzulande weithin zum Schreckensbegriff geworden und nicht selten bestehen falsche Vorstellungen darüber woraus diese Rechtsmaterie besteht und woraus sich ihre Normen speisen.
So ist die Scharia nicht, wie oft fälschlicherweise angenommen, etwa ein Gesetzbuch wie das Grundgesetz oder das BGB. Nein, so vielfältig wie der Islam in seinen einzelnen Glaubensrichtungen ist, so vielfältig ist auch die Scharia in ihrer Erscheinungsform und Auslegungen.
Der Vortrag versucht sich diesem Rechtsgebiet zu nähern und einen Einblick in die Systematik, Quellen, Auslegungsmethoden und heutige Bedeutung, auch in Deutschland, wagen.

Montag, 2. November 2026, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
2 UStd.; 8,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

F11205 Haan

MEDIEN & TECHNIK

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

Freitag, 11. September 2026, 12.00 - 13.30 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
1,5 ZStd.; 6,- €

F12013 Studienfahrt

Besichtigung: WDR - Funkhaus Köln

Sylvia Scholten

In diesem Semester führt uns unsere Exkursion zum WDR in Köln! Bei der Führung durch die Produktionsstudios Radio und Fernsehen haben Sie die Chance, einen Blick in die Herzkammer des WDR in der Kölner Innenstadt zu werfen. Schnuppern Sie Studioluft dort, wo Sendungen wie „Sportschau“, „Hart aber fair“ oder „Hier und Heute“ produziert werden. Sie erfahren, wie die Studiotechnik funktioniert, wie die Redaktionen arbeiten und welche umfangreichen Vorbereitungen und Arbeitsschritte für die Produktion einer Sendung erforderlich sind.
Im zweiten Teil der Führung spüren Sie im denkmalgeschützten Funkhaus den Flair der 50er-Jahre und erfahren Interessantes und Kurioses zur Geschichte des Westdeutschen Rundfunks.

An- und Abreise erfolgen selbstorganisiert.
Besucher im Rollstuhl oder mit Rollator können aus Sicherheitsgründen nur mit einer Begleitung an der Führung teilnehmen.
Treffpunkt: 14:50 Uhr vor vor dem Eingang des Besucherzentrums

Rechtschule - An der Rechtschule 2, 50667 Köln
Einen Lageplan senden wir Ihnen vor der Veranstaltung zu.

Donnerstag, 24. September 2026, 15.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
2 ZStd.; 7,- €

F12014 Studienfahrt

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

Zielgruppe: Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Hartmut Nehme

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schach Weltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt. Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen.
Weitere Informationen zum Webinar und zum technischen Ablauf entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Samstag, 7. November 2026, 10.00 - 12.30 Uhr
online-Angebot;
2,5 ZStd.; 20,- €

F12021 Haan

Künstliche Intelligenz (KI) in Wissenschaft und Gesellschaft

Michael Gundlach

KI beeinflusst immer mehr Aspekte unseres Alltags. Doch nicht erst seit der Vorstellung von ChatGPT als universelles Sprachmodul befindet sich KI in der Entwicklung, sondern es wird bereits seit Jahren an verschiedenen Aspekten dieses Feldes geforscht. So ist es insgesamt wenig verwunderlich, dass auch in der Wissenschaft der Nutzung von KI-Tools eine stetig größer werdende Bedeutung eingeräumt wird. Im Rahmen des Workshops werden unter anderem folgende Aspekte in den Fokus der Diskussion gerückt:
Woraus haben sich die verschiedenen KI-Tools entwickelt und welche Aspekte von Wissenschaft und Gesellschaft werden bereits durch sie beeinflusst?
Welche Berücksichtigung findet der Schutz von sensiblen persönlichen daten und wie wird dies auf EU-Ebene kontrolliert?
und welche zukünftigen Entwicklungen zeichnen sich ab?
Sie haben neben diesen Themen, natürlich auch die Möglichkeit Ihre Fragen jederzeit zu stellen und die Diskussion im Sinne Ihres Interessengebietes aktiv mit zu gestalten.
Machen Sie mit und nehmen Sie Teil an einer der größten Revolutionen der Menschheitsgeschichte.

Montag, 23. November 2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2 ZStd.; 8,- €

F12022 Hilden

Prompting - Die effektive Kommunikation mit der KI

Zielgruppe: Einsteiger und Fortgeschrittene

Hartmut Nehme

ChatGPT & Co. zeigen, wie niedrig heute die Einstiegshürde bei KI-Anwendungen ist - Frage eintippen, Antwort erhalten. Doch präzise, kreative und faktenbasierte Ergebnisse erhalten
Nutzer erst durch gezielt formulierte Anweisungen - den Prompts. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Bestandteile von Prompts und deren systematischem Aufbau kennen. Weiterhin
beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Kommunikationstechniken und erziehen damit die KI zu einer höheren Faktentreue. So steigern wir massiv die Qualität und Relevanz der Antworten
für den Einsatz im Beruf, Ausbildung und Alltag.

Freitag, 27. November 2026, 18.30 - 21.00 Uhr
online-Angebot;
2,5 ZStd.; 20,- €

F12023 Haan

Digitale Sichtbarkeit: Social Media Strategien für lokale Macher

(Von der ersten Story zum Kundenmagneten - Ihr Fahrplan für Facebook, Instagram & Co.)

Nadja Galetzka

„Soll ich jetzt auch noch tanzen?“ - Keine Sorge, Social Media für Unternehmen ist weit mehr als nur Trends hinterherzulaufen. In einer Welt, in der die erste Begegnung mit Ihrem Unternehmen meist auf dem Smartphone stattfindet, ist ein professioneller digitaler Auftritt kein „Nice-to-Have“ mehr, sondern Ihr modernstes Schaufenster.
Dieser Kurs richtet sich an Selbstständige, Freiberufler und Unternehmer, die den Dschungel der Möglichkeiten endlich verstehen und für sich nutzen wollen. Wir räumen mit Mythen auf und bringen Struktur in Ihren digitalen Alltag. Was Sie in diesem Kurs mitnehmen:
Orientierung im Kanal-Dschungel: Wo halten sich Ihre Kunden wirklich auf? Wir analysieren Facebook, Instagram, LinkedIn und Co.
Der perfekte erste Eindruck: Wie Sie ein Profil erstellen, das Vertrauen schafft und Ihre Expertise sofort unterstreicht.
Inhalte mit Mehrwert: Was postet man eigentlich, wenn man gerade keine „News“ hat? Wir erarbeiten Themen-Ideen, die Ihre Zielgruppe wirklich interessieren.
Algorithmus & Frequenz: Wie oft müssen Sie präsent sein, um gesehen zu werden, ohne dass es in Stress ausartet?
Struktur statt Chaos: Tipps zu Zeitmanagement und einfachen Tools, mit denen Sie Ihre Beiträge effizient planen.
Gehen Sie den ersten Schritt weg vom „Ausprobieren“ hin zu einer klaren Strategie. Bringen Sie Ihre Marke dort zum Leuchten, wo Ihre Kunden suchen: online.
Für diesen Kurs sind keine speziellen Vorkenntnisse im Bereich Social Media erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (und falls vorhanden, Ihre Zugangsdaten für bestehende Profile) mit, damit wir die Theorie direkt am Gerät nachvollziehen können.

Weltansichten

Mittwoch, 2. Dezember 2026, 18.00 - 20.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
2 ZStd.; 11,- €

F12024 Haan

KI-Agenten - Konzepte, Tools und Einsatz in der Praxis

Zielgruppe: Teilnehmer mit ersten KI-Erfahrungen

Hartmut Nehme

KI-Agenten gelten als die nächste Entwicklungsstufe der künstlichen Intelligenz. Sie beantworten nicht nur Fragen, sondern übernehmen auch eigenständig Aufgaben. Sie führen Rechercheprozesse durch, strukturieren Informationen und automatisieren wiederkehrende Tätigkeiten.
In diesem praxisorientierten Kurs erfahren Sie, was KI-Agenten sind, wie sie funktionieren und wie Sie sie sinnvoll in Ihrem Alltag oder Beruf einsetzen können. Anhand ausgewählter Tools wie ChatGPT und weiterer KI-Assistenzsysteme entwickeln wir Schritt für Schritt typische Agenten-Workflows.
Weitere Informationen zum Webinar und zum technischen Ablauf entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Freitag, 4. Dezember 2026, 18.30 - 21.00 Uhr
online-Angebot;
2,5 ZStd.; 20,- €

F12025 Haan

talentCAMPus

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 2026 bis Freitag, 7. August 2026, jeweils 10.00 - 17.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
40 UStd.; gebührenfrei

F12030 Hilden

talentCAMPus

Ferien-Filmworkshop für junge FilmerInnen 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 2026 bis Freitag, 14. August 2026, jeweils 10.00 - 17.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
40 UStd.; gebührenfrei

F12031 Hilden

talentCAMPus - Märchenhafte Bilder mit Natur & blauem Wunder

Ein analoger Foto- & Cyanotypie-Workshop für Kinder und Jugendliche

(10-14 Jahre)

Britta L.QL

Im Rahmen dieses Ferienworkshops erkunden Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahren die Welt der Märchen auf kreative und sinnliche Weise. Durch die Verbindung von analoger Fotografie, Naturerfahrung und Cyanotypie (einer historischen Edeldrucktechnik) setzen sie sich aktiv mit der eigenen Wahrnehmung, Bildsprache und Fantasie auseinander. Sie sammeln natürliche Materialien, fotografieren analog und gestalten daraus märchenhafte Blaudrucke, die sie am Ende des Projekts in einer kleinen Ausstellung präsentieren.
Weitere Infos und eine ausführliche Beschreibung findet Ihr in der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Montag, 19. Oktober 2026, 10.00 - 19.00 Uhr
Dienstag, 20. Oktober 2026, 10.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch, 21. Oktober 2026, 10.00 - 19.00 Uhr
Donnerstag, 22. Oktober 2026, 10.00 - 19.00 Uhr
Freitag, 23. Oktober 2026, 10.00 - 17.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
50,67 UStd.; gebührenfrei

F12035 Hilden

WISSENSCHAFT & BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Reparaturtreff

N.N.

Der Reparaturtreff ist jeden zweiten und vierten Mittwoch in den Räumlichkeiten der Bibliothek anzutreffen.
Neun aktive Reparateure aus den Bereichen Elektronik, Elektrik, Mechanik und Holz und zwei gute Feen für die Administration stehen hilfsbereit mit Knowhow und unterschiedlichstem Werkzeug bereit, um elektrische Kleingeräte, aber auch Holzspielzeuge zu reparieren. Weitere Informationen, insbesondere Termine, erhalten Sie unterjww.reparatur-treff-hilden.de

11 x mittwochs, 15.00 - 18.00 Uhr
Beginn: 8. Juli 2026
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden
44 UStd.; gebührenfrei

F12220 Hilden

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, 26. August 2026, 19.00 - 21.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
2 ZStd.; gebührenfrei

F12222 Haan

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, 2. September 2026, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
2 UStd.; gebührenfrei

F12223 Haan

Der Stand der wissenschaftlichen Forschung zur Entstehung von Inter-, Trans- und Homosexualität

Sylvia Scholten

Begriffe wir „Querness“ oder „LGBTQ“ sind in der öffentlichen Debatte fest verankert. Gleichzeitig lösen sie bei vielen Menschen Fragen, Verunsicherung oder Überdruss aus. Ziel dieses Vortrags ist es, sachliche und verständliche Einblicke zu geben - faktenorientiert, ideologiefrei und unterhaltsam.

Montag, 21. September 2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2 UStd.; 8,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

F12224 Hilden

Antimaterie Transport - Von Fiktion zur Wirklichkeit

Fachvortrag von Marcel Leonhardt, Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, BASE/STEP CERN

Marcel Leonhardt

Warum leben wir in einem Materie-Universum?

Nach heutigen Erkenntnissen sollten im frühen Universum Materie und Antimaterie in gleicher Menge entstanden sein und sich beide gegenseitig vernichtet haben. Denn treffen sie aufeinander, kommt es zur Annihilation. Die Tatsache, dass unser Universum heute aus Materie besteht, gehört daher zu den grundlegenden offenen Fragen der modernen Physik. Um diesem Rätsel näherzukommen, vergleichen Physikerinnen und Physiker die Eigenschaften von Teilchen und Antiteilchen mit höchster Präzision. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf Antiprotonen, den Antiteilchen der Protonen.

Das CERN ist derzeit weltweit der einzige Ort, an dem Antiprotonen gezielt erzeugt und für solche Experimente bereitgestellt werden können. Doch Antiprotonen-Präzisionsmessungen erfordern extrem stabile Magnetfelder, während die „Antimaterie-Fabrik“ des CERN ihre Magnetfelder kontinuierlich verändern muss, um Antiprotonen zu erzeugen und für Messungen abzubremsen. Die Forschenden der BASE-Kollaboration wollen deshalb Antiprotonen an Orte transportieren, an denen deutlich ruhigere Messbedingungen herrschen, etwa an die Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. Im März gelang erstmals der Transport von Antimaterie aus den Beschleunigerhallen des CERN heraus. Ein Durchbruch, der lange als Science-Fiction galt und eine Technologie realisiert, die unter anderem in Dan Browns Bestseller-Roman Illuminati und dessen Verfilmung beschrieben wird.

In diesem Vortrag werfen wir nun einen Blick darauf:
Wie wird Antimaterie überhaupt hergestellt? Wie gelingt es, zu verhindern, dass sie sofort wieder annihiliert? Wir betrachten, wie das BASE-Experiment am CERN mithilfe quantenphysikalisch an-

spruchsvoller Methoden hochpräzise Messungen an Antiprotonen durchführt und wie es gelungen ist, Antiprotonen tatsächlich aus dem Laborumfeld heraus „auf die Straße zu bringen“. Auch widmen wir uns der großen Frage: Wie realistisch ist Dan Browns Darstellung wirklich und was bräuchte es, um Antimaterie vom CERN zu „klauen“ und in Richtung Vatikan zu transportieren?
Marcel Leonhardt ist Doktorand bei Prof. Dr. Stefan Ulmer an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf im Bereich der experimentellen Teilchenphysik mit Schwerpunkt auf Quantentechnologien und fundamentalen Symmetrien. Er studierte Medizinische Physik in Düsseldorf und wurde als Stipendiat der Studienstiftung des deutschen Volkes gefördert. Seit 2024 ist er Teil der internationalen BASE-Kollaboration am CERN, wo er als führender Doktorand am transportablen Penningfallen-System BASE-STEP arbeitet. Seine Masterarbeit zum ersten Protonentransport mit BASE-STEP wurde mit dem Wolfgang-Paul-Studienpreis der Deutschen Gesellschaft für Massenspektrometrie ausgezeichnet. Im Rahmen seiner Promotion gelang erstmals der erfolgreiche Transport von Antiprotonen. Neben seiner Forschung engagiert er sich in der Wissenschaftskommunikation und ist als Show-Moderator sowie Vorstandsmitglied im Galileum in Solingen tätig.

Mittwoch, 7. Oktober 2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal
1,5 ZStd.; 11,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

F12225 Hilden

Pilzkundliche Exkursion in den Hildener Stadtwald

Regina Thebud-Lassak

Der Hildener Stadtwald gehört als Bestandteil der Hildener Heide zusammen mit den weiter südlich gelegenen Gebieten Ohligser Heide, Further Moor und Wahner Heide zur Bergischen Heideterrasse. Er ist gekennzeichnet durch nährstoffarmen sandigen Boden und beherbergt einige Naturschutzgebiete, auf deren Betreten wir verzichten werden.

Wir werden das artenreiche Vorkommen von Großpilzen in den Waldbereichen überwiegend unter Rotbuchen, Waldkiefern, Eichen und Birken sowie auf einer Waldwiese und an totem Holz untersuchen. Außerdem werden die ökologischen Standortansprüche der Großpilze kennenlernen. Wir werden uns mit den Begriffen Saprophyten, Parasiten und Mykorrhiza vertraut machen. Je nach Wetter vergleichen wir wichtige Speisepilze und ihre giftigen Doppelgänger miteinander, und werden auch exemplarisch das Bestimmen der Pilze mit Hilfe eines Bestimmungsbuchs üben.

Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, wettergerechte Bekleidung, Regenschutz, Körbchen, Notizbuch, Stift, Taschenmesser und wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat
Wir bitten um Verständnis dafür, dass das Mitbringen von Hunden nicht gestattet ist.

Freitag, 23. Oktober 2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Parkplatz „Im Loch“ - An der Bibelskirch
4 UStd.; 15,- €

F12227 Hilden

TIERISCH

Wasservögel am Elbsee

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

Julian Oymanns

Im Winter halten sich auf dem Elbsee neben den bekannten heimischen Stand-Wasservögeln auch viele nord- und osteuropäische Zug-Wasservogelarten auf. Während der Exkursion lassen sie sich an verschiedenen Stellen entlang des Südufers und vor allem am Dreiecksweiher gut beobachten.
Eine ausführliche Beschreibung finden Sie in der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Samstag, 16. Januar 2027, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Elbsee, Schalbruch (Nähe Westring), Hilden
2 ZStd.; 8,- €

F12305 Hilden

ASTRONOMIE

Exkursion zum Galileum Solingen

Sylvia Scholten

Text und neues Programm folgen.

Termin folgt
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
2,5 ZStd.; 19,- €

F12410 Studienfahrt

TAG DES OFFENEN DENKMALS

Am Tag des Offenen Denkmals bieten Ihnen die Hildener Stadtführerinnen und Stadtführer verkürzte Führungen durch die Hildener Innenstadt an.
Eine telefonische Anmeldung zu der Führung ist nicht erforderlich. Nur anlässlich des heutigen Tags des Offenen Denkmals übernimmt der Verein „Unser Hilden e.V.“ die Gebühren für die Führungen, für Sie sind die Führungen also gebührenfrei.
Weitere Termine für reguläre Führungen und besondere Themenführungen finden Sie im VHS-Programmheft.

Hilden im Nationalsozialismus

Stadtführung zum Tag des Offenen Denkmals in Hilden

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

Sonntag, 13. September 2026, 11.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt: Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ , Gerresheimer Str. 20, Hilden, Parkplatz
1 ZStd.; gebührenfrei

F13001 Hilden

Rundgang im Hildener Altstadtkern

Stadtführung zum Tag des Offenen Denkmals in Hilden

Irene Wiacker

Text folgt

Sonntag, 13. September 2026, 12.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Reformationskirche, Markt 18, Hilden, - vor dem Eingang am Kirchturm
1 ZStd.; gebührenfrei

F13002 Hilden

Rund um die St. Jacobus Pfarrkirche: Verborgene Schätze

Stadtführung zum Tag des Offenen Denkmals in Hilden

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.

Sonntag, 13. September 2026, 13.00 - 14.00 Uhr
Treffpunkt: St. Jacobus-Kirche, Mittelstraße 19, Hilden, - vor dem Haupteingang zur Mittelstraße
1 ZStd.; gebührenfrei

F13003 Hilden

Führung durch die Hildener Unterstadt

Stadtführung zum Tag des Offenen Denkmals in Hilden

Gerhard Wollmann

Text folgt

Sonntag, 13. September 2026, 14.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt: Alter Markt, Mittelstraße Hilden; neben den Bänken
1 ZStd.; gebührenfrei

F13004 Hilden

STADT(ver)FÜHRUNGEN

Aktuelle Themen - historisch: Gesundheitswesen

Stadtführung durch die Innenstadt

Martin Banniza

Die 2024 begonnene neue Stadtführungsreihe nimmt für viertes Thema (Nachholtermin für Oktober 2025) die Schließung des Krankenhauses und zweier Apotheken 2023 und 2024 zum Anlass, sich mit der Geschichte der medizinischen Versorgung zu beschäftigen. Wir begeben uns auf die Suche nach alten Standorten von Arztpraxen, Krankenhaus und Gesundheitsamt.
Wer verbirgt sich hinter Steil und Steyl?
Wer war der Adelige ?

Sonntag, 23. August 2026, 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Arztpraxis Dieker Straße / Ecke Schillerstraße, Haan
2 UStd.; 6,- €

F13005 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,

Weltansichten

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.

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

F13008 Hilden

Historie und Histörchen in Alt-Hilden

Stadtführung

Irene Wiacker

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. F13008

Dienstag, 8. September 2026, 10.30 - 11.30 Uhr
Treffpunkt: Reformationskirche, Markt 18, Hilden, - vor dem Eingang am Kirchturm
1,33 UStd.; 6,- €

F13009 Hilden

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

F13016 Hilden

Vom mittelalterlichen Handelsweg zur modernen Einkaufs- und Eventmeile

Stadtführung

Irene Wiacker

Bauwerke aus mehreren Jahrhunderten, architektonische Kontraste, säumen unsere Fußgängerzone von der Benrather Straße bis zur Gabelung. Die Mittelstraße ist nicht nur Geschäftsstraße, sondern auch Zentrum vieler Veranstaltungen das ganze Jahr hindurch. Ausgehend vom aktuellen Straßenbild blicken wir auf dieser 700 Meter langen Strecke auch auf Vergangenes zurück und lassen historischen Fakten und interessanten Details unsere Aufmerksamkeit zukommen.

Sonntag, 20. September 2026, 14.30 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Zugang West zur Fußgängerzone
2 UStd.; 6,- €

F13020 Hilden

Vom mittelalterlichen Handelsweg zur modernen Einkaufs- und Eventmeile

Stadtführung

Irene Wiacker

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. F13020

Dienstag, 22. September 2026, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt: Zugang West zur Fußgängerzone
2 UStd.; 6,- €

F13021 Hilden

Schiffschaukel und Super-Looper-Booster-Scooter im Lichterglanz

Vorabendrundgang über die Haaner Kirmes

Martin Banniza

Wie ist die dauerhaft fünftägige „XXL-Kirmes“ entstanden? Wie definiert man den Kirmestermin? - spannende Fragen bei der Dämmerungsversion der Führung, zu der Sie gern eine Taschenlampe mitbringen!
Seien Sie neugierig wie die Kindergarten-Knirpse, deren Ausflügen am Kirmesvortag die Führung vor Jahren abgeschaut wurde und schwelgen Sie in Ihren eigenen Kirmeserinnerungen - an Kasperle-Theater, Boxbude und Mutoskop!
Auf der fast autofreien Hauptstraße begegnen uns Bilder und Geschichten aus aller Welt. (Keine Backstage-Tour!)

Donnerstag, 24. September 2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Treffpunkt: Alter Kirchplatz Haan, vor dem Eingang zum Hallenbad
2 UStd.; 6,- €

F13024 Haan

Kunst und Kneipe - Teil 3

Stadtführung in Hilden

Bernd Gemeiner

Kurz und knackig geht es durch die Oberstadt.
Von der Gabelung durch die Walder Straße, vorbei an Fabrikantenvillen, an Mühlen und Industrie - und es geht auch hinein in Hildens kleinste Kneipe

Samstag, 26. September 2026, 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: St. Jacobus-Kirche, Mittelstraße 19, Hilden, - vor dem Haupteingang zur Mittelstraße
2 UStd.; 6,- €

F13027 Hilden

Der Hauptfriedhof - Erinnerungskultur und Geschichte

Führung

Gerhard Wollmann

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

Samstag, 10. Oktober 2026, 16.00 - 17.30 Uhr
Treffpunkt: Hauptfriedhof Hilden, vor der Kapelle
1,5 ZStd.; 6,- €

F13030 Hilden

Haan für Anfänger

Geführter Spaziergang 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 dieser Veranstaltung eine bunten Mix aus Historie der Gartenstadt, eigenem Erleben des in Haan gebürtigen Stadtführers und praktische Tipps für den Alltag in der Gegenwart!
Der Rundgang endet im Bereich Königspark / Central-Kaufhaus - also wo ?

Samstag, 10. Oktober 2026, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt: Friedhofstraße / Ecke Alleestraße, Haan
2 UStd.; 6,- €

F13031 Haan

Kunstspaziergang - Route 3

Geführter Spaziergang durch die Innenstadt

Martin Banniza

Bisher mußte sich die Kunst bei der Stadtführung den Platz teilen mit z.B. Einzelhandels- oder Industriegeschichte, in diesem 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 Karl-August-Jung-Platz und Walder Straße!
Von der Zeitgeschichte geht es bis weit zurück in die Reformationszeit. An der Hauptstraße begegnet uns das pralle Menschenleben - und Tierdarstellungen fehlen auch nicht! Die letzte bei dieser Erkundung zeigt sich an der Walder Straße, wo die kleine Kunstplauderei endet.

Sonntag, 25. Oktober 2026, 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Karl-August-Jung-Platz
2 UStd.; 6,- €

F13033 Haan

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

F13036 Hilden

Stolperstein - Rundgang

Karl Hubert

09. November 1938 - was geschah damals und welche Erinnerungen haben wir davon noch heute?
Ein kleiner Rundgang durch die Geschichte an diesem Tage, an angewählten Stolpersteinen.

Sonntag, 22. November 2026, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt: Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ , Gerresheimer Str. 20, Hilden, Parkplatz
2 UStd.; 6,- €

F13038 Hilden

STADT(ver)FÜHRUNGEN buchen

STADT(ver)FÜHRUNGEN in Hilden und Haan

Private Stadtführungen nach Wunsch buchen

N.N.

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?

Weltansichten

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,- €
Persönliche Anmeldung erforderlich

F13050 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, 14. Oktober 2026, 11.00 - 12.30 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
2 UStd.; 8,- €

F13107 Studienfahrt

Betriebsbesichtigung: Haaner Felsenquelle

Ute Trenz

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. F13107

Mittwoch, 20. Januar 2027, 11.00 - 12.30 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
2 UStd.; 8,- €

F13110 Studienfahrt

FERNSICHTEN/LANDESKUNDE

Little Tokyo erleben: Ein kulinarischer und kultureller Spaziergang

Steffen Hübner

Düsseldorf beherbergt die drittgrößte japanische Gemeinde Europas - und das spürt man besonders rund um die Immermannstraße. Begleiten Sie uns auf einer einstündigen Entdeckungstour durch das japanische Viertel. In lockerer Atmosphäre erkunden wir das Herz von „Little Tokyo“. Wir werfen einen Blick in authentische Supermärkte, entdecken versteckte japanische Buchläden und erfahren, wo es die besten Ramen, Sushi und Matcha-Spezialitäten der Stadt gibt. Dieser Rundgang vermittelt praktische Tipps und Eindrücke, damit Sie bei Ihrem nächsten Besuch genau wissen, wo Sie die besten Schätze finden.
Die Anreise erfolgt selbstorganisiert.
Treffpunkt: vor dem Clayton Hotel, Immermannstraße 41, 40210 Düsseldorf

Samstag, 14. November 2026, 11.00 - 12.30 Uhr
Treffpunkt siehe Text
1,5 ZStd.; 7,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

F14004 Studienfahrt

Auf dem Jakobsweg

Geschichten zwischen Staub, Stille und Sternen

Hans-Joachim Griesbach

Wer den Jakobsweg geht, sammelt mehr als Kilometer. Er begegnet Menschen, entdeckt Landschaften und erlebt Momente, die sich einprägen. In einem lebendigen Erfahrungsbericht werden Sie mitgenommen in die faszinierende Welt der spanischen Jakobswege. Wir wandern durch die weiten Landschaften der Extremadura, über schier endlose Wege auf der „Via de la Plata“ und durch die einsame Mesetas Galiciens; bis hin zu Begegnungen in kleinen Dörfern und den Erlebnissen am Wegesrand.
Der Vortrag verbindet praktische Einblicke, historische Hintergründe und persönliche Erlebnisse auf den Jakobswegen, zu einem unterhaltsamen und inspirierenden Abend. Ideal für alle, die selbst pilgern möchten, bereits unterwegs waren oder einfach die Faszination des Camino verstehen wollen - „Buen Camino!“

Mittwoch, 18.11.2026
18.30 - 20.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2,67 UStd.; 8,- € (Kasse vor Ort, wegen begrenzter Platzzahl dennoch bitte anmelden!)

F14009 Hilden

FINANZEN UND RECHT

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, 16. September 2026, 18.00 - 20.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
2 ZStd.; 11,- €

F14160 Haan

Finanzen für Frauen - smart meistern und klug entscheiden

Wochenendworkshop

Carolin 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.

Samstag, 19. September 2026, 9.30 - 16.30 Uhr
Sonntag, 20. September 2026, 10.00 - 15.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
10,5 ZStd.; 98,- €

F14164 Hilden

Geld anlegen mit Investmentfonds und ETF‘s für Einsteiger

Niedersächsischer Anlegerclub

ETF sind heute ein zentraler Begriff in der modernen Geldanlage. Hinter der Abkürzung Exchange Traded Funds stehen börsengehandelte Indexfonds, die einen Marktindex wie den DAX oder den MSCI World möglichst genau nachbilden. Damit gehören ETF zur Gruppe der Investmentfonds, unterscheiden sich jedoch von klassischen, aktiv gemanagten Fonds: Sie folgen einer passiven Strategie und verzichten auf teures aktives Management.

Investmentfonds bündeln das Kapital vieler Anleger und investieren breit gestreut. Während aktive Fonds versuchen, den Markt zu übertreffen, bilden ETF ihn lediglich nach - was sie transparent, kostengünstig und besonders attraktiv macht, gerade in Zeiten niedriger Zinsen.

Im Seminar erhalten Sie einen kompakten Einstieg in ETF und Investmentfonds. Sie lernen die wichtigsten Eigenschaften, Funktionsweisen und Unterschiede kennen und entwickeln eine einfache Anlagestrategie für Einsteiger. Dazu gehört auch, passende ETF oder Investmentfonds auszuwählen, die zu Ihren Zielen, Ihrem Risikoprofil und Ihrem Anlagehorizont passen.

Agenda:

Dieses Seminar eignet sich besonders für Sie, wenn Sie bisher wenig Berührungspunkte mit ETF hatten und sich in kurzer Zeit einen fundierten Überblick über diese Form der Geldanlage verschaffen möchten. Schritt für Schritt lernen Sie die Grundlagen kennen und verstehen, wie ETF im größeren Kontext der Investmentfonds einzuordnen sind.

Am Ende des Seminars werden Sie unter anderem Antworten auf folgende Fragen kennen:
Wie funktionieren ETF grundsätzlich, und worin unterscheiden sie sich von klassischen Investmentfonds?
Welche Rolle spielen Kosten, Fondsstruktur und Replikationsmethode bei der Auswahl eines ETF?
Welche Kriterien helfen dabei, geeignete ETF oder Investmentfonds für unterschiedliche Anlageziele auszuwählen?
Wie entwickle ich eine geeignete Anlagestrategie für meinen persönlichen Investmentbedarf
Wie beginne ich praktisch mit dem Investieren - von der Depoteröffnung bis zur ersten eigenen Fondsposition?

Es findet keine Anlageberatung statt.

Mittwoch, 30. September 2026, 18.00 - 20.30 Uhr
online-Angebot;
2,5 ZStd.; 8,- €

F14168 Hilden

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 ver-

schiedenen 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 zukunftssichere 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.

Mittwoch, 14. Oktober 2026, 18.00 - 20.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
2 ZStd.; 11,- €

F14171 Haan

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 3,5 Zeitstunden mit einer Stunde Pause geplant. Eine gemeinsame Mittagspause (Selbstzahler) wird angeboten.

Samstag, 21. November 2026, 11.00 - 15.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
4,5 ZStd.; 28,- €

F14175 Hilden

ZWISCHENMENSCHLICHES

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, 04.11.2026
18.00 - 19.30 Uhr
online-Angebot;
2 UStd.; 10,- €

F16022 Haan

Online-Angebot: Flirten, daten und verlieben

Niklas Düllings

Sie kommen aus einer langen Beziehung und sind plötzlich wieder Single? Sie möchten sich neu verlieben, aber wissen nicht wo oder wie Sie jemand Passenden kennenlernen können? Sie wünschen sich eine glückliche Beziehung, aber aus irgendwelchen Gründen funktioniert es nicht so richtig? Dann ist der Flirt-Vortrag mit unserem Experten genau das Richtige für Sie.
Weitere Informationen zum Webinar und zum technischen Ablauf entnehmen Sie bitte der Programmbeschreibung auf unserer Website.

Montag, 09.11.2026
18.00 - 19.30 Uhr
online-Angebot;
2 UStd.; 10,- €

F16024 Haan

AUSTAUSCH

Gesprächskreis für Männer

Gerhard Wollmann

Die Männerrunde diskutiert über spannende gesellschaftliche Themen, als auch über tagesaktuelle Ereignisse. Damit wir nicht nur „aus dem Bauch heraus“ sprechen, bereiten Themenpaten die Abende vor.

Mittwoch, 09.09.2026,
Mittwoch, 23.09.2026,
Mittwoch, 07.10.2026,
Mittwoch, 11.11.2026,
Mittwoch, 02.12.2026,
Mittwoch, 16.12.2026,
Mittwoch, 20.01.2027,
jeweils 15.00 - 17.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
14 ZStd.; 49,- €

F16100 Hilden

Was kostet mein Glück?
In Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Nora Funken

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, 08.10.2026
18.30 - 20.00 Uhr
Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden
2 UStd.; gebührenfrei

F16104 Hilden

Treffpunkt zweites Wohnzimmer: Schmerz, lass nach!

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Edith Rüdell

Schmerz, lass nach! Dieser Wunsch bewegtjviele Menschen, vor allem auch Rückengeplagte. Doch wieweit ist Schmerzempfinden Sache des Gehirns, wie der Buchtitel „Rücken ist auch Kopfsache“ vermuten lässt? Was passiert im Gehirn und welche Möglichkeiten gibt es, das Schmerzempfinden positiv zu beeinflussen? Wissenschaftliche Erkenntnisse dazu sind Thema dieses Workshops.

Freitag, 20.11.2026
jeweils 10.00 - 12.15 Uhr
Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden
3 UStd.; 7,- €

F16106 Hilden

SPIELKREISE / ELTERN-KIND

Spielkreis für Kinder von 12 - 36 Monaten

Viktoriia Riegel

In diesem Kurs erhalten Eltern und Kinder die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Ein erstes miteinander und nebeneinander Spielen bietet den Ein- bis Dreijährigen ein hervorragendes Übungsfeld für den sozialen Umgang miteinander. Durch kleine Bastelarbeiten, bei denen die Kinder ihren Fähigkeiten entsprechend immer einbezogen werden, machen sie erste Erfahrungen mit den verschiedensten Materialien, z.B. Farben, Knete, Kleister etc. Eine Vielzahl von Liedern, Sing- und Bewegungsspielen sowie Fingerpuppen gehören zum regelmäßigen Spielgruppenprogramm.
Großeltern mit ihren Enkeln sind in der Gruppe ebenfalls herzlich willkommen.

15 x dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr
Beginn: 1. September 2026
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
30 UStd.; 120,- €

F18020 Hilden

Bitte beachten Sie die verbindlichen Altersangaben! Bei einem Abweichen von der vorgegebenen Altersgruppe behalten wir uns aus pädagogischen Gründen eine Nichtaufnahme vor.

.

Erste-Hilfe am Kind

Thomas Körblein

Erste-Hilfe am Kind richtet sich an Eltern, werdende Eltern, Großeltern, Babysitter und alle anderen die mit Kindern zu tun haben und für den Fall der Fälle gut vorbereitet sein möchten. In dem Kurs lernen Sie lebensrettende Maßnahmen aber auch Tricks und Kniffe für die kleinen Blessuren des Alltags.

Samstag, 7. November 2026, 9.00 - 16.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
10 UStd.; 70,- €

F18022 Haan

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.

Weltansichten

Fortbildung für Tageseltern: Kollegiale Beratung

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Katrin Boes

Die Programmbeschreibung finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Website.

Dienstag, 15.09.2026 , 13.10.2026 , 17.11.2026 , 08.12.2026
jeweils 19.00 - 21.15 Uhr
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke Kölner Straße, Hilden
12 UStd.; 168,- €
Kleingruppen-Angebot:
Min. 6 / Max. 9 Teilnehmende

F18030 Hilden

Fortbildung für Tageseltern: Kleine Kinder, große Mahlzeiten - Ernährung für Kleinkinder von 1 bis 3 Jahren

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Freya Johannsen

Die Programmbeschreibung finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Website.

Freitag, 25.09.2026
jeweils 17.00 - 20.15 Uhr
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke Kölner Straße, Hilden
4,33 UStd.; 56,- €
Kleingruppen-Angebot:
Min. 6 / Max. 9 Teilnehmende

F18034 Hilden

Fortbildung für Tageseltern: Das kleine Kreativatelier:Malen, Matschen und Gestalten mit Kindern unter drei Jahren

in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Eva Steinbrink

Die Programmbeschreibung finden Sie unter der Kursnummer auf unserer Website.

Samstag, 21.11.2026
jeweils 9.00 - 16.00 Uhr
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke Kölner Straße, Hilden
7 ZStd.; 112,- €

F18036 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;
gebührenfrei

F18126 Hilden

Kunstvoll

LITERATUR

Literarischer Salon
Kathrine Nedrejords: Acht Jahreszeiten
in Kooperation mit der Stadtbücherei Haan

Ina Schubert

In diesem Semester wurde von den Teilnehmenden vorab ein interessantes Prosawerk zur Besprechung ausgewählt: Gestartet wird mit dem Roman „Acht Jahreszeiten“ von Kathrine Nedrejords (ISBN 978-3-84790-2270, 24,00 €). Die in der Finnmark in Norwegen geborene Autorin, die seit langem in Paris lebt, erzählt darin von der Geschichte der Sami, die in Skandinavien bis in die 1960er-Jahre weitgehend unsichtbar gemacht wurden. Seit Mitte des 19. Jahrhunderts herrschte in Norwegen eine rücksichtslose Assimilierungspolitik: In Schulen und öffentlichen Einrichtungen war die samische Sprache verboten, das indigene Volk galt als minderwertig. Mit dem Tod der Großmutter beginnt die Erzählerin sich mit den Biografien der Frauen über mehrere Generationen der Familie auseinanderzusetzen. Diese Lebensläufe erweisen sich als Geschichten mit doppelter Diskriminierung - als Frauen und Sami. Ein interessanter Diskurs über Frauenrollen in dem größten indigenen Volk in Europa erwartet alle lesefreudigen Teilnehmenden.

8 x montags, 07.09.2026, 21.09.2026, 05.10.2026, 02.11.2026, 16.11.2026, 30.11.2026, 07.12.2026, 14.12.2026
jeweils 19.30 - 21.00 Uhr
Stadtbücherei Haan, Neuer Markt 17, Haan (Seiteneingang)
16 UStd.; 90,- € (keine Ermäßigung)

F21200 Haan

„Doch mit des Geschickes Mächten...“
Bekannte und Unbekannte Balladen
in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Elke Nußbaum

Die Ballade ist ein erzählerisches Gedicht und verbindet Merkmale der Lyrik, Epik sowie Dramatik. Unterschieden werden Volks- und Kunstballaden. Volksballaden zeichnen sich durch die mündliche Überlieferung und ihre Nähe zum Lied aus, oft vorgetragen auf Jahrmärkten, auf einer Fußbank stehend (Bänkelsänger), wohingegen die Kunstballade schriftlich festgehalten wurde und sich durch einen Autor/Autorin auszeichnet. Spricht man von Balladen, so sind meist die Kunstballaden des 18., 19. und 20. Jahrhunderts gemeint, die von Goethe, Schiller, Möricke, C. F. Meier, Fontane, Heine und Bertolt Brecht geprägt wurden.

Mittwoch, 7. Oktober 2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Gemeindezentrum Reformationskirche, Markt 18, Hilden
2 UStd.; 8,- €

F21070 Hilden

MALEN

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 Auftragens bestimmt die Wirkung im Bild. So zeigen sich gerade in der Pinselführung, ob lasierend oder pastös, der Moment, die Stimmung, spontan und intuitiv. Die abstrakte Acrylmalerei bietet nahezu grenzenlose Möglichkeiten und lässt kaum Wünsche offen. Um diese Freiheit für eine eigene individuelle Bildersprache zu nutzen, werden in diesem Workshop Grundlagen und unterschiedliche Techniken der modernen abstrakten Acrylmalerei sowie Bildaufbau, Komposition und Farbenlehre vermittelt. Neben den Farbvorlieben beschäftigen wir uns mit der Bewegung, dem Rhythmus und Fluss beim Malen. Mit Pinsel oder Spachtel wird Schicht für Schicht das eigene Bild entwickelt, ob mit schwungvollen oder zarten, großen oder kleinen Bewegungen. Die eigenen Ausdrucksmöglichkeiten werden unterstützt und je nach Bedarf angeleitet zu individuellen, ansprechenden Bildergebnissen.
Für Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse, Wiedereinsteiger*innen und auch die, die meinen„Ich kann nicht malen“, sowie Fortgeschrittene. Materialliste siehe Webseite.

Samstag, 10. Oktober 2026, 15.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 11. Oktober 2026, 10.00 - 13.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
6,5 ZStd.; 47,- € (max. 50 % Ermäßigung)

F23011 Haan

Samstag, 23. Januar 2027, 15.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 24. Januar 2027, 10.00 - 13.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Kunstraum N2
6,5 ZStd.; 47,- € (max. 50 % Ermäßigung)

F23012 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 siehe Webseite.

8 x dienstags, 9.45 - 12.00 Uhr
Beginn: 1. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
24 UStd.; 89,- € (max. 50% Ermäßigung)

F23013 Haan

8 x dienstags, 9.45 - 12.00 Uhr
Beginn: 24. November 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
24 UStd.; 89,- € (max. 50% Ermäßigung)

F23014 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).
Materialliste siehe Webseite.

6 x dienstags, 19.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 1. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
18 UStd.; 69,- € (keine Ermäßigung)

F23017 Haan

8 x dienstags, 19.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 17. November 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
24 UStd.; 92,- € (keine Ermäßigung)

F23018 Haan

Abenteuer Aquarellmalerei

Dagmar Hebestreit /

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

12 x mittwochs, 17.30 - 19.45 Uhr
Beginn: 2. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
36 UStd.; 85,- € (ermäßigt 49,50 €)

F23030 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.
Materialliste siehe Webseite. Wir treffen uns am Eingang der Stadthalle Hilden.

Samstag, 19. September 2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
4 UStd.; 23,- € (max. 50% Ermäßigung)

F23031 Hilden

Lebendigkeit und Besinnlichkeit aus dem Aquarell-Farbkasten

NEU!

Ein Aquarellkurs für Frauen

Dagmar Hebestreit

Nur für Frauen und extra mit Frauen.... weil Malen Spaß macht. Bildhafte Eindrücke, farbige Muster und experimentelle Erfahrungen werden mit den Aquarellfarben ausprobiert und beim Austausch miteinander diskutiert. Wer noch kein Material hat, kommt einfach so und wird persönlich beraten, um Fehlkäufe zu vermeiden.
Materialliste siehe Webseite.

5 x dienstags, 15.09.2026, 20.10.2026, 17.11.2026, 15.12.2026, 19.01.2027, jeweils 9.30 - 11.30 Uhr
Frauentreff HANA, Hegelstr. 29, 40723 Hilden
10 ZStd.; 56,- € (ermäßigbar)

F23033 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.
Materialliste siehe Webseite.

Sonntag, 22. November 2026, 14.00 - 18.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
4 ZStd.; 30,- € (max. 50% Ermäßigung)

F23034 Haan

Samstag, 16. Januar 2027, 10.00 - 14.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
4 ZStd.; 30,- € (max. 50% Ermäßigung)

F23035 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 Theorieteilen Vieles zum Material Glas, die Geschichte der Glasperlen und einiges mehr. Außer etwas handwerklichem Geschick und einer ruhigen Hand benötigen Sie aus Sicherheitsgründen Kleidung aus Naturmaterial (am besten Jeans, kein Polyester) und festes Schuhwerk. Offene, lange Haare müssen während der praktischen Arbeit zusammengebunden werden. Eine komplette Werkstattausstattung 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, 13. November 2026, 18.30 - 21.00 Uhr
Samstag, 14. November 2026, 10.15 - 17.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
11 UStd.; 78,- € (zzgl. Materialkosten vor Ort)
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

F23059 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 F23059 erworben hat. Hier kann man alles anwenden, was man bereits kann - und natürlich Neues dazulernen! 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, 14. November 2026, 18.30 - 21.00 Uhr
Sonntag, 15. November 2026, 10.15 - 17.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
11 UStd.; 78,- € (zzgl. Materialkosten vor Ort)
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

F23060 Haan

Freitag, 22. Januar 2027, 18.30 - 21.00 Uhr
Samstag, 23. Januar 2027, 10.15 - 17.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
11 UStd.; 78,- € (zzgl. Materialkosten vor Ort)
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

F23061 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: 7. Oktober 2026
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
24 UStd.; 117,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23101 Haan

Keramik intensiv

NEU!

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. Die beiden ersten Termine dienen dem Formen des Tons, der dann nach mehreren Wochen Trockenzeit zum ersten Mal gebrannt wird. Der letzte Termin ist der Glasurtermin, anschließend wird das Werkstück erneut gebrannt. Die Materialkosten belaufen sich je nach Verbrauch auf ca. 20 bis 25 € und sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Donnerstag, 07.01.2027, Freitag, 08.01.2027,
Donnerstag, 28.01.2027, jeweils 18.00 - 21.45 Uhr
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
15 UStd.; 74,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23102 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: 6. Oktober 2026
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
16 ZStd.; 96,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

F23110 Haan

8 x dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr
Beginn: 6. Oktober 2026
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
16 ZStd.; 96,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

F23112 Haan

Keramik am Wochenende

Carina Girse

Das Gestalten mit Ton ist eine kreative, spannende und vielseitige Beschäftigung. In diesem Seminar werden unterschiedliche Aufbau- und Dekortechniken vermittelt, z. B. Aufbaukeramik mit Wülsten und Platten, Modellieren, Oberflächengestaltung, Glasurtechnik. Wir stellen so beispielsweise Gefäße und Gartenplastiken her und modellieren Figuren. Eigene Ideen können kreativ umgesetzt werden. Die beiden ersten Termine dienen dem Formen des Tons, der dann nach mehreren Wochen Trockenzeit zum ersten Mal gebrannt wird. Der letzte Termin ist der Glasurtermin, anschließend wird das Werkstück erneut gebrannt. Die Materialkosten belaufen sich je nach Verbrauch auf ca. 20 bis 30 € und sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Samstag, 05.09.2026, Sonntag, 06.09.2026,
Samstag, 10.10.2026, jeweils 10.30 - 15.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
18 UStd.; 88,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23120 Haan

Samstag, 23.01.2027, Sonntag, 24.01.2027,
Sonntag, 14.02.2027, jeweils 10.30 - 15.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
18 UStd.; 88,- € (zzgl. Materialkosten für Ton etc.)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23121 Haan

FOTO & VIDEO

Fotosafari im Kölner Zoo

Tiere im Tierpark richtig ablichten

NEU!

Michael Tobias

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Tierfotografie gezielt verbessern möchten. In entspannter Lernatmosphäre verbinden wir Theorie und Praxis: Sie lernen, Tiere aufmerksam zu beobachten, typische Verhaltensweisen zu erkennen und den richtigen Moment fotografisch festzuhalten. Der Kurs vermittelt, wie mit Licht, Perspektive und Bildgestaltung ausdrucksstarke Tierporträts entstehen - auch unter den besonderen Bedingungen eines Zoos (Gitter, Glas, wechselnde Lichtverhältnisse). Neben technischen Grundlagen steht der respektvolle Umgang mit den Tieren im Mittelpunkt. Der Kurs findet komplett draußen statt. Die Anreise erfolgt eigenständig. Der Eintritt in den Kölner Zoo (23 Euro) ist nicht im Kursentgelt enthalten.
Bitte mitbringen: Eigene Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, geladene Akkus, leere Speicherkarte;
Treffpunkt: 9.45 Uhr vor dem Haupteingang an der Flora (Achtung! Es gibt zwei Eingänge) Kölner Zoo, Riehler Str. 173, 50735 Köln

Samstag, 5. September 2026, 10.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
8 UStd.; 62,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23200 Studienfahrt

Grundkurs Digitale Fotografie

NEU!

Michael Tobias

Sie besitzen eine Bridge-, Spiegelreflex- oder Systemkamera - doch bislang überlassen Sie die Bildgestaltung dem Automatikmodus? In diesem Kurs gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit den Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera und entdecken, wie viel kreatives Potenzial in ihr steckt. Schritt für Schritt lernen Sie die zentralen Grundlagen der digitalen Fotografie kennen: Verschlusszeit, Blende, ISO und Weißabgleich werden verständlich erklärt und direkt praktisch erprobt. In kleinen Übungen - überwiegend im Freien - setzen Sie das Gelernte mit Ihrer eigenen Kamera um und erleben unmittelbar, wie sich unterschiedliche Einstellungen auf Ihre Bilder auswirken. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit wichtigen Aspekten der Bildgestaltung: Perspektive, Bildausschnitt, Bildaufbau und bewusste Blickführung. Auch kreative Techniken zur gezielten Verfremdung sowie ein Einblick in die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung gehören zum Programm. Am Ende des Kurses fotografieren Sie nicht mehr „einfach drauflos“, sondern gestalten Ihre Aufnahmen bewusst und nach Ihren eigenen Vorstellungen. Sie gewinnen mehr Kontrolle, mehr Kreativität - und mehr Freude an Ihren Bildern.
Bitte mitbringen: Eigene Kamera mit geladenen Akkus und leerer Speicherkarte; falls vorhanden: Handbuch zur Kamera.

Freitag, 2. Oktober 2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 3. Oktober 2026, 10.00 - 17.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
12 UStd.; 82,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23201 Hilden

Kreative Fotografie mit dem Smartphone

NEU!

Michael Tobias

Das Smartphone ist längst mehr als nur ein Alltagsbegleiter - es ist eine leistungsfähige Kamera im Taschenformat. Wer die wichtigsten Funktionen kennt und grundlegende Fotoregeln gezielt anwendet, kann damit beeindruckende Bilder gestalten. In diesem Kurs erhalten Sie unter Anleitung eines erfahrenen Fotografen eine verständliche Einführung in die Möglichkeiten Ihrer Smartphone-Kamera und erstellen in praktischen Übungen beeindruckende Bilder. Neben technischen Aspekten stehen dabei Themen wie Bildaufbau, Perspektive, Lichtführung und bewusste Motivwahl im Mittelpunkt.
Der Kurs richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer aller Smartphones mit integrierter Kamera. Er ist praxisorientiert und findet deshalb komplett draußen statt. Wir treffen uns vor der VHS in der Gerresheimer Straße 20. Bitte mitbringen: Smartphone mit voll aufgeladenem Akku.

Samstag, 12. Dezember 2026, 10.00 - 14.30 Uhr
Treffpunkt: Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ , Gerresheimer Str. 20, Hilden, Parkplatz
6 UStd.; 40,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23203 Hilden

Hollywood in der Hosentasche?

Professionelle Videos mit dem Smartphone produzieren

NEU!

Michael Tobias

Immer griffbereit, technisch auf dem neuesten Stand und mit mehreren Objektiven ausgestattet: Das Smartphone ist heute ein leistungsstarkes Werkzeug für Foto- und Videoproduktionen. Doch wie gelingt der Schritt vom spontanen Clip zum hochwertig gestalteten Video - sei es für Reisen, Social Media, Marketing oder kleine Imagefilme? Dieser zweitägige Kompaktkurs behandelt alles, was sie für professionelle Videos brauchen: Zu Beginn beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Foto- und Videografie. Anhand der Funktionsweise einer Profikamera werden zentrale Parameter wie Blende, Verschlusszeit, ISO und Bildrate verständlich erklärt. Dieses Wissen übertragen wir anschließend auf die Möglichkeiten moderner Smartphones, damit Sie deren Einstellungen bewusst und effektiv nutzen können. Danach stehen Bildgestaltung und visuelle Wirkung im Mittelpunkt. Wir vertiefen Themen wie Bildkomposition bei Außen- und Innenaufnahmen, Perspektive, Kameraführung sowie den gezielten Einsatz von Licht. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick über sinnvolles Zubehör: etwa Gimbal, Zusatzobjektive, Mikrofone, Stative und mobiles Licht - und erfahren, wann ihr Einsatz wirklich Mehrwert bringt. Nun wird es praktisch: Sie konzipieren und produzieren Ihr eigenes Video und setzen die erarbeiteten Inhalte direkt um. Anschließend erfolgt eine kurze Einführung in gängige Videoschnitt-Apps, sodass Sie Ihr Material eigenständig bearbeiten und fertigstellen können.
Der Kurs ist als praxisorientierter Grundlagenkurs konzipiert. Benötigt wird ein Smartphone mit aktuellem Betriebssystem. Sofern vorhanden kann auch Zubehör wie externe Mikrofone o.ä. mitgebracht werden. Ein Laptop für die Videobearbeitung ist hilfreich, aber weder das Zubehör noch der Laptop sind zwingend erforderlich.

Samstag, 9. Januar 2027 und Sonntag, 10. Januar 2027, jeweils 10.00 - 16.45 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
16 UStd.; 107,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23204 Hilden

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 heranführen, 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 Bildergebnisse 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: 9. September 2026
Dorotheenviertel, Haus Ahorn, Horster Allee 7-9, Hilden
10 ZStd.; 60,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 9 Teilnehmende

F23205 Hilden

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).

17 x mittwochs, 19.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 2. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7
34 ZStd.; 49,- € (keine Ermäßigung)

F23206 Haan

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 susanne.mayer@gmx.com) 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: 7. September 2026
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
20 UStd.; 120,- € (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23300 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.

5 x freitags, 9.15 - 12.15 Uhr
Beginn: 6. November 2026
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
20 UStd.; 120,- € (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23302 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.

6 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 2. November 2026
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
24 UStd.; 144,- € (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23303 Haan

Goldschmieden - Intensivkurs

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Susanne Mayer

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

4 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 11. Januar 2027
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
16 UStd.; 96,- € (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23304 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, 9. Oktober 2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 10. Oktober 2026, 16.00 - 20.00 Uhr
Sonntag, 11. Oktober 2026, 10.00 - 14.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
11 ZStd.; 88,- € (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23305 Haan

Goldschmieden

Intensivseminar am Wochenende

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.

Samstag, 9. Januar 2027, 13.00 - 19.00 Uhr
Sonntag, 10. Januar 2027, 10.00 - 16.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Str. 49, Haan, Werkraum N1
11 ZStd.; 88,- € (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23306 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: 7. September 2026
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
36 UStd.; 159,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23402 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, 12. September 2026, 10.30 - 13.30 Uhr
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden
4 UStd.; 49,- € (inkl. 12,- € Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

F23405 Hilden

Samstag, 28. November 2026, 10.30 - 13.30 Uhr
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden
4 UStd.; 49,- € (inkl. 12,- € Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Teilnehmende

F23406 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 Erwachsenem

mit 1 Kind inklusive Materialkosten i. H. v. 15,- Euro.

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

F23407 Hilden

Samstag, 16. Januar 2027, 9.30 - 13.30 Uhr
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden
4 ZStd.; 64,- € pro Paar (1 Erw. + 1 Kind) inkl. 15,- € Materialkosten
Kleingruppen-Angebot: Max. 6 Eltern-Kind-Paare

F23408 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 Kleidungsschnitt 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 Kleidungsschnitt, Haarschnitt, Brillen- und Schmuckform usw. Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist, sich in seiner Haut wohler und beruflich und privat sicherer und authentischer in seinem Outfit zu fühlen.
Bitte kommen Sie ungeschminkt zum Seminar und bringen Ihre dekorative Kosmetik zum Farbabgleich mit. Es ist möglich, nach dem Kurs einen Farbbegleiter bei der Dozentin zu erwerben. Dieses Seminar beinhaltet keinen Schminkkurs.

Donnerstag, 12. November 2026, 17.00 - 22.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
6 UStd.; 64,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23420 Haan

Tages-Make-up Kurs

Katharina Rothenbach

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

Samstag, 16. Januar 2027, 14.00 - 17.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
4 UStd.; 32,- € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

F23423 Hilden

Raus aus der Rolle - rein in den Ausdruck
Theaterpädagogischer Workshop

NEU!

Franziska Leminski

In diesem zweitägigen Workshop sind die Teilnehmenden eingeladen, eigene Rollenbilder zu hinterfragen und neue Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken. Oft bewegen wir uns im Alltag innerhalb unbewusster Muster und Erwartungen - dieser Workshop eröffnet einen Raum, diese bewusst wahrzunehmen und spielerisch zu erweitern. Mit Methoden aus der Theaterpädagogik, Körperarbeit und Gruppenprozessen wird erforscht, wie Präsenz, Ausdruck und Authentizität im eigenen Erleben gestärkt werden können. Durch praktische Übungen, Improvisation und Reflexion entsteht die Möglichkeit, gewohnte Rollen zu verlassen und neue Facetten des eigenen Ausdrucks zu erproben.
Der Workshop richtet sich an Erwachsene ohne Vorerfahrung ebenso wie an Menschen mit Interesse an Selbsterfahrung, kreativem Ausdruck und persönlicher Weiterentwicklung.
Inhalte u.a.:
• Wahrnehmung und Reflexion eigener Rollen im Alltag
• Körper- und Präsenzarbeit
• Improvisation und szenisches Spiel
• Ausdruck von Emotionen und inneren Anteilen
• Gruppenübungen und Austausch
Ziel: Stärkung von Selbstwahrnehmung, Ausdrucksfähigkeit und persönlicher Präsenz in einem geschützten, kreativen Raum.

Samstag, 3. Oktober 2026 und Sonntag, 4. Oktober 2026, jeweils 10.00 - 14.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
8 ZStd.; 72,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23424 Haan

Samstag, 6. Februar 2027 und Sonntag, 7. Februar 2027, jeweils 10.00 - 14.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
8 ZStd.; 72,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23425 Haan

Sichtbar werden - ein kreativer Raum für Frauen

NEU!

Franziska Leminski

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die sich selbst bewusster wahrnehmen, ihre Stimme stärken und ihre Präsenz im Alltag erweitern möchten. In einem geschützten Rahmen entsteht Raum für Selbsterfahrung, Austausch und kreative Entfaltung. Über körperorientierte Übungen, theaterpädagogische Methoden und kreative Impulse

werden Themen wie Selbstwahrnehmung, Ausdruck, Grenzen und Sichtbarkeit erfahrbar gemacht. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, sich selbst auf neue Weise zu erleben und ihre individuellen Ausdrucksformen zu entdecken. Der Kurs verbindet praktische Übungen mit Reflexion und Austausch innerhalb der Gruppe.
Inhalte u.a.:
• Selbstwahrnehmung und innere Haltung
• Stimme, Ausdruck und Präsenz
• Grenzen spüren und kommunizieren
• Kreative Übungen aus Theater und Körperarbeit
• Austausch und gemeinsames Lernen im Frauenraum
Ziel: Stärkung von Selbstvertrauen, Ausdruckskraft und authentischer Präsenz im Alltag.

4 x donnerstags, 10.09.2026 , 17.09.2026 , 08.10.2026 , 15.10.2026
jeweils 17.15 - 18.45 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
8 UStd.; 64,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23426 Haan

4 x donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 7. Januar 2027
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
8 UStd.; 64,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F23427 Haan

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

F24000 Haan

Samstag, 14. November 2026, 14.00 - 16.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
3 UStd.; 20,- € inkl. Leihgebühr für die Trommeln (keine Ermäßigung)

F24001 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.

5 x mittwochs, 16.09.2026, 14.10.2026, 11.11.2026, 09.12.2026, 13.01.2027, jeweils 19.00 - 20.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
10 UStd.; 35,- € (Ermäßigung möglich)

F24002 Hilden

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: 7. November 2026
Musikschule Haan, Raum OG 17, Dieker Str. 69, Haan
4 UStd.; 54,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 4 Teilnehmende

F24120 Haan

4 x samstags, 11.00 - 11.45 Uhr
Beginn: 7. November 2026
Musikschule Haan, Raum OG 17, Dieker Str. 69, Haan
4 UStd.; 54,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 4 Teilnehmende

F24121 Haan

Gesundes Leben

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-Haan 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 Familienküche

NEU!

Schnelle und gesunde Gerichte, die allen schmecken, mit kinderleichten Rezepten
Eltern-Kind-Kurs mit Kindern ab 6 Jahren

Sabine Naarmann

Es werden familienfreundliche Rezepte gekocht, die allen gut schmecken. Die Gerichte sind köstlich und ausgewogen und zugleich schnell und einfach nachzukochen. Kinder haben oft Berührungsängste mit Gemüse oder anderem „Grünzeug“, es ist ihnen einfach „zu gesund“. Doch das muss nicht so bleiben. Es gibt einfache Gerichte voller Pflanzenpower, die auch Kindern gut schmecken. Verstecken Sie Gemüse in Saucen oder Burgern. Auch süßes Gebäck kann mit Gemüse aufgepeppt werden, z. B. mit Süßkartoffeln, schwarzen oder roten Bohnen oder Möhren. So können Sie viele gesunde Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe verstecken - die Gemüsemuffel schmecken sie bestimmt nicht heraus, alles schmeckt sehr lecker. Es gibt zusätzlich Tipps und Informationen zu mehr Nachhaltigkeit beim Einkaufen, Kochen und Essen zubereiten. Außerdem kreatives Infomaterial für die Kinder zum Mitnehmen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 20,- € je Erwachsenen-Kind-Paar werden am Kurstermin bei der Kursleitung bezahlt. Bitte ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze sowie Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mitbringen.

Samstag, 19. September 2026, 13.15 - 17.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 47,- € pro Paar (1 Erw. + 1 Kind) zzgl. Lebensmittelkosten, keine Ermäßigung

F31003 Hilden

JungeVHS Heute bleibt der Ofen aus

NEU!

Kochen ohne Kochen
für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Sabine Naarmann

Es werden leckere Speisen zubereitet - ohne die Gefahr, sich die Finger zu verbrennen. So können die Rezepte auch zu Hause problemlos zubereitet werden. Auch die richtige Vorbereitung der Zutaten, das richtige Schneiden und Abschmecken und ein Überblick über die wichtigsten Küchenregeln sind Bestandteil des Kurses. Und dann geht es los: Ob ein fruchtiges Haferfrühstück, Picknickbaguettes und peppige Salate, verschiedene Spieße oder Kraft-Balls - alle Gerichte sind kinderleicht nachzumachen und schmecken einfach nur gut. Außerdem gibt es kreatives Infomaterial für die Kinder zum Mitnehmen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 6,- € pro Kind werden am Kurstermin bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringt ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze sowie Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Samstag, 19. September 2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
4 UStd.; 36,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

F31004 Hilden

JungeVHS Von der Möhre zum Menü

NEU!

Ferienkochkurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Sabine Naarmann

Welche Sorten Möhren gibt es, was kann ich damit anfangen und wie bereite ich sie zu? Gibt es noch mehr Gemüsesorten, die mir gut schmecken? Wie koche ich ein Menü mit Vorspeise, Hauptgericht und Nachtisch? Du lernst Schritt für Schritt die wichtigsten Handgriffe und Arbeitsweisen, z. B. wie verarbeite ich Gemüse und wie trenne ich ein Ei richtig? Nach dem Workshop kennst du die Grundbegriffe der Küchensprache und weißt mit Küchengeräten richtig umzugehen. Du kannst die Mengen pro Person richtig einschätzen, aber weißt auch, wie du schön dekorierst und anrichtest. Ob bunte Knabberspieße, tolle Brotaufstriche, selbstgemachte Pommes, Burger und Ketchup mal anders, langsames Fastfood, bunte Gemüsekuchen und vieles mehr, es wird lecker schmecken und du wirst dabei jede Menge Spaß haben. Freut euch auf die selbstgekochten Gerichte! Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 8,- € pro Kind pro Kurstermin werden bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringt ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze sowie Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

3 x montags, 10.00 - 13.00 Uhr
Beginn: 4. Januar 2027
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
12 UStd.; 89,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

F31005 Hilden

Die Küche Westafrikas

NEU!

Jollof, Puff-Puff und Chin-Chin

Salome Amen

Lernen Sie die vielfältigen Aromen und Gerichte der westafrikanischen Küche kennen und bereiten Sie gemeinsam ein klassisches Festmenü zu. Von einer aromatischen Welssuppe (Fischsuppe) mit Puff-Puff (luftige, frittierte Teigbällchen) als Vorspeise über Pfeffersauce mit rauchigem Jollof-Reis, mariniertem frittiertem Hähnchen,

Kochbananen und geschmortem Blattgemüse bis hin zu einem Dessert wie Chin-Chin (knusprige, leicht süße Teigstücke), begleitet von traditionellen Getränken wie Zobo (Hibiskusblütengetränk). Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 20,- € je Teilnehmer werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Samstag, 12. Dezember 2026, 14.00 - 17.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 33,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31007 Hilden

Die Küche Westafrikas Fufu mit Freunden

NEU!

Salome Amen

Entdecken Sie die Seele der ghanaischen Küche! Gemeinsam bereiten Sie ein traditionelles Menü zu: Von würzigen Meat Pies und dem Erdmandelgetränk Kunu Aya bis zum Herzstück, dem klassischen Fufu mit scharfer Light Soup. Ergänzt durch das beliebte Reis-Bohnen-Gericht Waakye, scharfe Shito-Sauce und süßes Dambu da Nono als Abschluss, lernen Sie die wichtigsten Zutaten und die faszinierende Esskultur Westafrikas kennen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 20,- € je Teilnehmer werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, Geschirrtücher, eine Schürze, ein Getränk für sich und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Samstag, 12. September 2026, 14.00 - 17.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 33,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31008 Hilden

Samstag, 16. Januar 2027, 14.00 - 17.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 33,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31009 Hilden

Streetfood Westafrika von Lagos bis Dakar

NEU!

Salome Amen

Holen Sie sich das Flair der Straßenmärkte von Lagos bis Dakar in die Küche! Gemeinsam zaubern Sie eine bunte Auswahl an herzhaften und süßen Snacks: von würzigen Suya-Fleischspießen und gefüllten Fataya-Teigtaschen bis hin zu goldbraunen Puff Puffs und knusperigem Chin Chin. In geselliger Runde lernen Sie die typischen Gewürze und einfachen Techniken kennen, die diese lebendige Esskultur so unwiderstehlich machen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 20,- € je Teilnehmer werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, Geschirrtücher, eine Schürze, ein Getränk für sich und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Freitag, 16. Oktober 2026, 17.30 - 21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 33,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31010 Hilden

Backkunst Westafrikas: Traditionelle Brote und Süßspeisen

NEU!

Salome Amen

Entdecken Sie die Welt der westafrikanischen Backstube! Wir backen uns gemeinsam durch herzhafte Klassiker wie Meat Pies und knusperiges Chin-Chin. Ein Highlight sind die traditionellen Brote wie das fluffige Agege Bread oder das rustikale Tapalapa. Abgerundet wird der Kurs durch süße Spezialitäten wie liberianisches Reisbrot, Erdnusskuchen und feines Kokos-Konfekt. Lernen Sie die typischen Zutaten und Handgriffe kennen, die diese Backtradition so besonders machen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 15,- € je Teilnehmer werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie Geschirrtücher, eine Schürze, ein Getränk für sich und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Freitag, 20. November 2026, 17.30 - 21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 33,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31011 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. 18,- € je Teilnehmer werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bring ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze, Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen und dein Lieblingsgetränk mit.

Samstag, 10. Oktober 2026, 16.00 - 20.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
6 UStd.; 38,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31013 Hilden

Magie der Gewürze indisch vegetarisch Kochen

Angelika Tamse / Mathias Eichler

Indien ist von allem etwas mehr; mehr Farbe, mehr Gegensätze, mehr Aroma, mehr Chaos, mehr Süße! Indien ist einfach überwälti-

gend! Dies spiegelt auch die indische Kochkultur in ihrer Vielfalt und Intensität wider. In diesem Kurs bereiten wir eine Auswahl an einfachen authentischen Gerichten zu und machen uns mit Zutaten wie Paneer, Tamarinde und Kichererbsenmehl vertraut. Es gibt eine kleine Einführung in die wichtigsten indischen Gewürze. Freu dich auf eine spannende Mahlzeit aus Curry und Dal, Gewürzreis, Gemüsebratlingen, aromatisches Chutney und weiteren Köstlichkeiten. Dazu backen wir frisches Fladenbrot. Indien-Anfängerkurs! Du erhältst ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 13,- € pro Person werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bring ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze, Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen und ein Getränk deiner Wahl mit.

Samstag, 7. November 2026, 16.00 - 20.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
6 UStd.; 38,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31015 Hilden

Entzündungshemmend Kochen mit den richtigen Gewürzen und Lebensmitteln

Vegetarisch

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 antientzündlichen 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 Pflanzenstoffe. 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 antientzündlichen Effekte. Wir kreieren köstliche und ausgewogene Gerichte, die eine antientzündliche Ernährung unterstützen und zugleich auch für Nicht-Profis einfach nachzukochen sind.
Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 17,- € 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, 10. November 2026, 17.30 - 21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 33,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31100 Hilden

Essen für unser Immunsystem mit gesunden Lebensmittel abwehrstark genießen

NEU!

Wir wappnen uns gegen Erkältungserreger vegetarisch

Sabine Naarmann

Mit ausgewogenen und köstlichen Rezepten wappnen wir uns gegen Erkältungserreger - die haben gerade im Winter Hochkonjunktur, denn wenn die Tage kürzer werden, beginnt die Erkältungszeit. Die vielfältigen Zutaten unserer Gerichte sind reich an Vitalstoffen und sorgen für viel Farbe auf dem Teller und die Immun-Booster stärken unsere Abwehrkräfte auf natürliche Weise. Ein belebender Wohlfühlpunsch mit Obst, Zimt und Gewürzen rundet unser köstliches Mahl ab. (Auswahl der Gerichte je nach Verfügbarkeit variabel).
Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 17,- € 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. November 2026, 17.30 - 21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 33,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31101 Hilden

Nordische Ernährung

NEU!

Sabine Naarmann

Kochen mit nordischen Elementen gilt inzwischen als gesunde Dauerernährung - in Kombination mit regionalen Produkten entsteht eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährungsform, die der gesunden Mittelmeerküche in nichts nachsteht. Hier kommen Atlantikfisch, Joghurt, Quark, Nüsse und Samen, Raps- und Leinöl auf den Teller. Ballaststoffreiches Wurzel- und Knollengemüse, heimische Beeren und Kohl mit wertvollen sekundären Pflanzenstoffen runden diese Ernährungsform ab. Aus Hafer, Roggen und Buchweizen lassen sich schmackhafte Gerichte kochen oder Brote backen. Hochwertiges pflanzliches Eiweiß wird durch den Genuss von heimischen Pilzen aufgenommen. Nach einer kurzen Einführung ins Thema wird mit dem Kochen gestartet. Probieren Sie es aus! Sie kochen unter anderem: vegetarische Spitzkohlrouladen, Seelachs auf Rahmspinat, Kürbisbratlinge mit Lauchgemüse oder eine Champion-Lauchsuppe.
Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 17,- € 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.

Montag, 28. September 2026, 17.30 - 21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 33,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31102 Hilden

Süße und herzhafte Geschenke

Wir zaubern Gebäck und andere Leckereien zum Verschenken und Verschicken in der Weihnachtszeit

Sabine Naarmann

Überraschen Sie Freunde und Verwandte und schicken Kuchen, Chutney, Likör und andere selbstgemachte und liebevoll verpackte Köstlichkeiten auf die Reise. Wir kreieren Backmischungen im Glas und backen sie vor Ort. So wissen wir, dass es unseren Lieben schmeckt und die Leckereien gelingen. Freuen Sie sich auf weihnachtliche Liköre, verschiedene phantasievoll gemischte Salzkreationen, Chutneys und winterliche Marmeladen. Das Highlight ist der versandfähige weihnachtliche Kuchen, eine wirklich besondere Köstlichkeit. Auch ein gesundes Knusper-Müsli ohne Zucker und köstliche Aprikosenkugeln lassen sich gut auf die Reise schicken.
Kosten für die Verpackung und Dekoration sind nicht im Kurspreis

enthalten. Am Kursabend werden Kostproben von allen Geschenken hergestellt, die vor Ort verzehrt werden. Reste werden wie immer mitgenommen. Bringen Sie dafür kleine Fläschchen und Gläser mit. Es werden Hinweise und Tipps für die Deko und den Versand gegeben, dies ist aber kein wesentlicher Bestandteil des Kurses.
Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 17,- € pro Person) werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Donnerstag, 10. Dezember 2026, 17.00 - 21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
6 UStd.; 39,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31103 Hilden

Ofengerichte für jeden Geschmack

Gesund und nahrhaft

Sabine Naarmann

Ofengerichte sind Essen für die Seele. Sie lassen sich gut vorbereiten und auch einfrieren, schmecken einfach toll und eignen sich für die ganze Familie. Ob dampfender Auflauf, leckeres Gemüse vom Blech oder knusprige Kartoffel- und Nudelgerichte mit Gemüse und würzigem Käse - an kühlen Tagen sind sie einfach unschlagbar. Sie versorgen uns bei geschickter Planung mit allen wichtigen Nährstoffen. Finden Sie Ihr Lieblingsofengericht und probieren Sie die leckeren Varianten aus: z. B. Süßkartoffelauflauf mit Rucola, würzige Ofenkartoffeln mit Hackfleischfüllung, überbackene Sesampfannekuchen mit Pilzen oder eine Superfood-Pizza u.a. Es gibt auch eine Auswahl vegetarischer Varianten.
Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 17,- € 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, 15. Oktober 2026, 17.30 - 21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 33,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31104 Hilden

Winterküche

Mit winterlichen Zutaten köstliche und raffinierte Gerichte kochen

Sabine Naarmann

Die kalte und dunkle Jahreszeit verlangt nach Wohlfühlgerichten. Wir freuen uns auf Rosenkohl, Maronen, Wirsing, Rote Bete, Lachs und weitere leckere Zutaten. Mit gutem Essen lässt sich die kalte Jahreszeit wunderbar genießen und mit Geschick zaubern Sie viele Vitalstoffe auf Ihren Teller. Eine Rote-Bete-Suppe mit Wirsing sorgt für Farbe, das Rosenkohl-Zwiebel-Blech mit Granatapfelkernen ist in 30 Minuten fertig. Semmelknödel mit Pilzrahmsauce schmecken rustikal und herzhaft, Blätterteigtaschen mit Sauerkraut passen sehr gut zu Bier und Wein. Wir kochen eine würzige Wirsing-Frittata u. a. m. und runden unser Menü mit einem winterlichen Nachtisch ab.
Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 17,- € 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, 20. Januar 2027, 17.30 - 21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 33,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31105 Hilden

Fingerfood aus aller Welt

von der Hand in den Mund

Sabine Naarmann

Mit einem Haps sind sie im Mund, die leckeren und feinen Häppchen. Ohne Teller und Besteck können sie ganz einfach mit den Fingern gegessen werden. Dies ist entspannt für Gäste und Gastgeber und sorgt für lockere Stimmung. Es dürfen auch gerne gesunde und schmackhafte Zutaten sein. Es wird mit herbstlichen und winterlichen Zutaten aus aller Welt gekocht und kreiert. Auch die vegetarischen Varianten fehlen nicht. Vielleicht ist Fingerfood auch eine gute Idee für die nächste Einladung im Advent, zu Weihnachten oder für die Silvesterparty? Ob leckere Lachs-Lauchmuffins mit Walnüssen, Süßkartoffel-Toast mit Humus und Rote Bete, würzige Windbeutel oder vegane Blumenkohlwings, es ist für jeden Geschmack etwas dabei. (Auswahl variabel)
Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 17,- € 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, 26. November 2026, 17.30 - 21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 33,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31106 Hilden

Bunt und gesund durch den Herbst mit vitamin- und nährstoffreichen Gerichten

Sabine Naarmann

Mit saisonalem Gemüse und Obst, verschiedenen Hülsenfrüchten, Nüssen und pflanzlichen Ölen kochen Sie leckere Gerichte und unterstützen dabei Ihr Immunsystem im kalten und nassen Herbst. Bereiten Sie schmackhafte Aufläufe wie einen Rote-Bete-Gratin mit Feta und Walnusskernen, eine wärmende Linsensuppe mit Paprikapesto und leckere sattmachende Salate auf Linsen- oder Kichererbsenbasis zu. Auch die würzigen vegetarischen Wirsing-Rouladen wärmen in der kalten Jahreszeit ebenso wie selbst gemachte Vollkornwraps mit Gemüse. Und zum Abschluss gibt es noch einen köstlichen Kürbiskuchen mit fruchtigem Kompott.(Auswahl variabel)
Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 17,- € 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, 5. November 2026, 17.30 - 21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 33,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31107 Hilden

Gesundes Leben

Gesund Kochen für Best Ager in geselliger Runde am Nachmittag

NEU!

Sabine Naarmann

Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Körper: wir benötigen weniger Energie, verlieren Muskeln und setzen oft mehr Fettgewebe an. Der Energiebedarf sinkt, doch oft bleibt die Energiezufuhr gleich, wir essen und trinken wie in jüngeren Jahren, bewegen uns weniger und nehmen dann zu. Energiearm, nährstoffreich und trotzdem lecker essen ist die Devise - mit schmackhaften Gerichten zum Sattwerden für den veränderten Energie- und Nährstoffbedarf. Dieser Kurs gibt praktische Anregungen und Tipps für die Zubereitung gesunder Mahlzeiten zu Hause. Er enthält jeweils auch einen kurzen theoretischen Teil, in dem Sie u. a. Informationen zum individuellen Energiebedarf, zur optimalen Nährstoffaufnahme pro Tag und Tipps für das Essen im Alltag erhalten
Die anteiligen Lebensmittelkosten (ca. 15,- € pro Person) werden am Kurstag bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Donnerstag, 17. September 2026, 15.00 - 18.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 33,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31108 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.

Dienstag, 8. September 2026, 17.30 - 21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 33,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31109 Hilden

Donnerstag, 21. Januar 2027, 17.30 - 21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 33,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31110 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, 9. Oktober 2026, 19.00 - 21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
2,5 ZStd.; 35,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31150 Hilden

Internationale Festliche Spezialitäten

NEU!

Regine Steinfort

Unsere kulinarische Reise geht heute quer durch Europa und wir bereiten leckere Spezialitäten zu, die unsere Nachbarn in der Vorweihnachtszeit genießen. Es gibt verschiedene große und kleine Häppchen aus dem mediterranen Raum, aber unsere Reise führt uns ebenfalls in den hohen Norden, in dem vor allem Spezialitäten aus dem Meer mit Genuss verzehrt werden. Lassen Sie sich auf unserer kulinarischen Reise von einem internationalen Potpourri aus Schlemmereien überraschen.
Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (ca. 18,- € pro Person) werden bei der Kursleiterin bezahlt. Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, Ihr Lieblingsküchenmesser, drei Geschirrtücher und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen.

Dienstag, 17. November 2026, 17.45 - 21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 36,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31204 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 Dessertküchlein.
Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (ca. 16,- € pro Person) werden bei der Kursleiterin bezahlt. Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, Ihr Lieblingsküchenmesser, drei Geschirrtücher und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen.

Dienstag, 13. Oktober 2026, 17.45 - 21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
5 UStd.; 36,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31205 Hilden

Weißkohl, Rote Bete & Co
Saisonales Gemüse fermentieren
In Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden

Michael Bonke

Lebensmittel zu fermentieren ist keine Neuheit. Mit Hilfe von Bakterien und Hefen wurden schon früher - als es noch keine Kühlschränke gab - gezielt Lebensmittel haltbar gemacht. Und auch heute sind Sauerkraut, Joghurt, Wein, Käse, Sojasoße, Brot, Kefir und Bier nicht mehr von unseren Speisekarten wegzudenken. Fermentierte Produkte sind allerdings nicht nur länger haltbar und lecker, sondern auch besonders bekömmlich, da im Fermentierungsprozess eine Vielzahl von Nährstoffen entsteht und schwer verdauliche Inhaltsstoffe abgebaut werden.
Bitte bringen Sie eine Rührschüssel, ein Schneidebrett, ein großes Küchenmesser und eine Gemüsereibe / einen Gemüsehobel mit. Jede*r Teilnehmer*in benötigt zwei Weckgläser mit einem Volumen von etwa einem Liter. Sie können sich zwei Gläser mitbringen oder sie zum Selbstkostenpreis vor Ort erwerben.
Der Eingang zum Bistro befindet sich auf der Rückseite des Gemeindezentrums im Souterrain.

Mittwoch, 7. Oktober 2026, 18.30 - 20.30 Uhr
Gemeindezentrum Erlöserkirche, St. Konrad-Allee 76/Ecke Kölner Straße, Souterrain, Hilden
2 ZStd.; 30,- € (inkl. Lebensmittelkosten)
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F31209 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, 02.09.2026, 16.09.2026, 30.09.2026, 14.10.2026, 04.11.2026, 25.11.2026, 09.12.2026, 13.01.2027, jeweils 17.00 - 20.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
40 UStd.; 45,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31210 Hilden

Beerenkraft und Frucht-Bar

NEU!

Nici Ventker

In diesem Kurs geht es um die reifen, heimischen Früchte des Spätsommers und was man daraus so alles zaubern kann. Die klassische Marmelade oder das Apfelmus kennen wir alle, aber hier erfahren Sie, welche kreativen Ideen es sonst noch so gibt. Ziehen Sie gerne etwas an, das Flecken bekommen darf. Die Kosten für Zutaten i. H. v. 5 € bezahlen Sie vor Ort in bar bei der Kursleiterin.

Dienstag, 1. September 2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
4 UStd.; 27,- € (max. 50% Ermäßigung) zzgl. Lebensmittelkosten

F31250 Hilden

Italienische Küche von A - Z
Suppen, Pasta, Fleisch- und Fischgerichte

Rita Caputo

Bitte bringen Sie mit: ein gutes Messer, eine Schürze, zwei Geschirrtücher und Gefäße für etwaige Lebensmittelreste!
Die Lebensmittelkosten (ca. 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: 9. September 2026
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan
Zufahrt über Wiesengrundstraße
16 UStd.; 68,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31403 Haan

4 x donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 10. September 2026
Küche im Schulzentrum Walder Str. 15, Haan
Zufahrt über Wiesengrundstraße
16 UStd.; 68,- € (zzgl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung

F31404 Haan

GESUNDHEIT INFORMATIV

Wildkräuter-Hausapotheke

NEU!

Nici Ventker

“Gegen jedes Zipperlein ist ein Kraut gewachsen“, sagte man früher. Unsere Vorfahren wussten viel über die Kräfte der Wildpflanzen und nutzten diese in der Küche und zu Heilzwecken. Dieses Wissen ist heute stark in Vergessenheit geraten, aber wir sind natürlich immer noch umgeben von den Schätzen der Natur. In diesem Vortrag lernen Sie einige wichtige Heilkräuter kennen und erfahren, wie diese in der Natur zu erkennen sind, wie man sie sammelt, haltbar machet und nutzen kann. Sie lernen außerdem, wie man Tees, Tinkturen, Mazerate und Salben herstellt und aufbewahrt. Bringen Sie gerne

etwas zum Schreiben mit, wenn Sie sich Notizen machen möchten.

Donnerstag, 3. September 2026, 18.00 - 21.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
4 UStd.; 27,- € (max. 50% Ermäßigung)

F32000 Haan

Freitag, 15. Januar 2027, 18.00 - 21.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
4 UStd.; 27,- € (max. 50% Ermäßigung)

F32001 Hilden

Nahrungsergänzungsmittel, Medikation, Ernährung und Sport

NEU!

Tim Beckmeier / Philipp Becker

Nahrungsergänzungsmittel, medikamentöse Ansätze, Ernährung und Bewegung - zentrale Bausteine moderner Präventionsmedizin werden heute intensiv diskutiert. Gleichzeitig fällt es oft schwer, sich im Spannungsfeld zwischen wissenschaftlicher Evidenz, medialen Trends und individuellen Empfehlungen zu orientieren. Wir laden Sie herzlich ein, diese Themen differenziert und evidenzbasiert zu betrachten. In der ersten Einheit stehen die Einordnung von Supplements und präventivmedizinischen Strategien im Fokus:
• Welche Nahrungsergänzungsmittel sind sinnvoll - und für wen?
• Welche Rolle spielen häufig diskutierte Substanzen wie Vitamin D, Omega-3 oder Kreatin?
• Wo liegen Grenzen, Risiken und häufige Fehleinschätzungen?
• Welche Bedeutung haben medikamentöse Ansätze in der Prävention?
• Warum sind grundlegende Lebensstilfaktoren oft entscheidender als Supplementation?
Die zweite Einheit widmet sich den zentralen Grundlagen eines gesunden Lebensstils:
• Grundprinzipien der Ernährung: Kalorienbilanz, Protein und Lebensmittelqualität
• Einordnung gängiger Ernährungsformen und Trends
• Bedeutung von Muskelmasse für Stoffwechsel und Gesundheit
• Rolle von Krafttraining, Ausdauer und Alltagsbewegung
• Warum langfristige Konsistenz wichtiger ist als kurzfristige Optimierung

Freitag, 25. September 2026, 17.00 - 18.30 Uhr
Samstag, 26. September 2026, 9.30 - 11.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
4 UStd.; 39,- € (max. 50% Ermäßigung)

F32003 Hilden

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, 29. Januar 2027, 17.00 - 18.30 Uhr
Samstag, 30. Januar 2027, 9.30 - 11.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
4 UStd.; 39,- € (max. 50% Ermäßigung)

F32004 Hilden

„Ich freue mich bei mir zu sein“

Freude und Zufriedenheit erleben durch Verbindung mit eigenen Bedürfnissen

Felicia Kannemann

Im Einklang mit sich selbst sein und Zufriedenheit, Freude und Leichtigkeit im Alltag erleben, sind wohl einige der häufigsten Wünsche für das eigene Leben. Freude und Zufriedenheit dienen uns als Rückmeldung aus dem Inneren, dass gerade etwas gut läuft und Bedürfnisse für das eigene Wohlbefinden erfüllt sind. Das Wahrnehmen und Erfüllen eigener Bedürfnisse hilft, Grenzen zu setzen und bildet für den Menschen seine elementare Kraftquelle. Stehe ich neben mir oder fühle mich unverbunden, so erlebe ich schnell Erschöpfung und Frustration, und es scheint manchmal unmöglich, wieder in die Leichtigkeit des Gefühls Freude zu gelangen. Dieser interaktive Workshop bietet Impulse und Reflexion sowie praktische Übungen zur Verbindung mit dem eigenen Selbst und ermöglicht einen Einblick in die Bedeutsamkeit von Gefühlen und Bedürfnissen der entsprechenden Versorgung und ebnet so den Weg für mehr Freude und Leichtigkeit im eigenen Ich-Sein.
Es ist keine besondere Kleidung erforderlich. Kommen Sie so, wie Sie sich wohl fühlen. Wer mag, kann sich Getränke oder Snacks mitbringen, Zeit für Pausen ist gegeben. Bitte bringen Sie etwas zu schreiben mit.

Samstag, 7. November 2026, 14.15 - 17.15 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
4 UStd.; 32,- € (keine Ermäßigung)

F32005 Haan

Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

NEU!

Was bedeutet das eigentlich und wie sorge ich für mein Selbst?

Felicia Kannemann

Alles schon mal gehört und alles schon mal gesucht? In diesem interaktiven Workshop steht die Erfahrung mit sich selbst im Vordergrund. Die drei großen „Selbst-Wörter“ werden oft in einen Topf geworfen, vertauscht oder es gibt Unklarheiten, was sie denn letzt-

endlich konkret für die eigene Person bedeuten. Dass diese Ressourcen enorm wichtig für den Menschen und seine persönliche Entfaltung in allen Lebensbereichen sind, hat vermutlich jeder schon mal gehört. Vielleicht hat der ein oder andere schon erfahren, wie wichtig ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Selbst für Wohlergehen und Gesundheit ist. Und schon landen wir bei Selbstfürsorge, dem nächsten großen Wort. Neben der Begriffsklärung lädt der Workshop dazu ein, mithilfe von Impulsfragen, Brainstorming, Kreativität und praktischen Übungen Antworten zu neuen und alten Fragen zu diesem Themenbereich zu erhalten, den Raum und Platz des eigenen Selbst im Leben zu beleuchten und die eigene Selbstwirksamkeit zu diesen Elementen anzustoßen. Es ist eine Einladung, das Thema neu zu reflektieren und Anregungen für den Alltag zu erfahren.
Es ist keine besondere Kleidung erforderlich. Kommen Sie so, wie Sie sich wohl fühlen. Wer mag, kann sich Getränke oder Snacks mitbringen, Zeit für Pausen ist gegeben. Bitte bringen Sie etwas zu schreiben mit.

Samstag, 16. Januar 2027, 10.30 - 13.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
4 UStd.; 32,- € (keine Ermäßigung)

F32006 Haan

Atme dich frei!

Mit der Kraft des Atems zu mehr Leichtigkeit und Klarheit

Sanft für Beginner

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 besonders geeignet für Beginner erforschen wir sanfte Regulationsmöglichkeiten und bilden eine leichtverständliche Grundlage für die Kraft des Atems im Geist und unserem Körper. Du lernst verschiedene Atemtechniken in Ruhe und Bewegung kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und hast entspannt Raum dich atmend vom Alltagsstress zu befreien. 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. November 2026, 10.30 - 13.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
4 UStd.; 32,- € (keine Ermäßigung)

F32007 Haan

Samstag, 9. Januar 2027, 11.00 - 14.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
4 UStd.; 32,- € (keine Ermäßigung)

F32008 Haan

Atme dich frei!

Kraftvoll zur Vertiefung

Felicia Kannemann

Dieser vertiefende Workshop nutzt kraftvolle Atemtechniken sowie eine geführte Atemreise zur Lösung angestauter Energie und Blockaden in Körper, Geist und Herz. Neben dem vielfältigen gesundheitlichen Nutzen der Atmung hast du die Möglichkeit, einen bestimmten Fokus oder ein Thema zu ergründen und in Bewegung zu bringen. Gleichzeitig bietet sich ein Raum, um sich frei zu atmen, bewusst bei sich anzukommen und eine Fülle an Ruhe und Erholung für das Nervensystem. Umrahmt wird die Atemreise von vorbereitenden Atemtechniken in Bewegung und Ruhe, einem Raum für Journaling und Reflexion sowie einer geführten Meditation. 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, 16. Januar 2027, 14.15 - 17.15 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
4 UStd.; 32,- € (keine Ermäßigung)

F32009 Haan

“Ich wohne in meinem Körper.“

Mit Bodywork sanft und einfach Verbindung zum eigenen Körper aufbauen

Felicia Kannemann

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

4 x mittwochs, 04.11.2026, 25.11.2026, 02.12.2026, 16.12.2026, jeweils 19.15 - 20.45 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
8 UStd.; 44,- € (max. 50% Ermäßigung)

F32010 Hilden

Waldbaden

im Hildener Stadtwald

Anna Ferdinand

Ein Hauch von Moos, Blätterrauschen, frisches Blattgrün. Wer sich nach Entspannung und Ruhe sehnt, kann in die Atmosphäre des

Waldes abtauchen. Ein Bad zwischen Bäumen ist nicht nur Balsam für Körper, Seele und Geist, es hat auch eine eindrucksvolle Wirkung auf unser körpereigenes Abwehrsystem. Die vielen Grüntöne des Waldes wirken beruhigend und harmonisierend. Bereits der Anblick eines Waldes kann den Stresshormon-Spiegel im Blut senken sowie Wohlbefinden und Stimmung heben. Beim Waldbaden (jap. Shinrin Yoku) tauchen wir in den Wald ein und lassen uns von der Natur leiten. Wir laufen eine kurze Strecke (ca. 2 km) und schärfen all unsere Sinne. Meditative Übungen und der Wald selbst schenken uns eine Auszeit, die wir jederzeit auch in unseren Arbeitsalltag integrieren können.
Bitte festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und etwas zu trinken mitbringen. Treffpunkt: Wanderparkplatz Waldschenke, Elberfelder Str. 177, 40724 Hilden; rechts neben dem Restaurant „12 Apostel“ , beim Wanderschild Richtung Waldeingang.

Samstag, 26. September 2026, 11.00 - 14.00 Uhr
Treffpunkt siehe Ausschreibungstext
4 UStd.; 22,- € (keine Ermäßigung)

F32012 Studienfahrt

Die Kraft der Dankbarkeit und Wertschätzung

NEU!

mehr Zufriedenheit und Freude im Leben

Brigitte Krings

Im Alltag richten wir unseren Blick oft auf das, was nicht gut läuft. Dabei gerät leicht aus dem Fokus, was uns stärkt und guttut - und auch das, was wir selbst jeden Tag leisten. In diesem Tagesseminar erfahren Sie, wie Sie Ihren Blick bewusst verändern und mehr Positives wahrnehmen können. Mit einfachen Übungen entdecken Sie, wie Dankbarkeit und Wertschätzung Ihr Wohlbefinden stärken und zu mehr innerer Ruhe und Zufriedenheit beitragen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt darauf, sich selbst wieder mit mehr Freundlichkeit zu begegnen und auch kleine Dinge im Alltag bewusst wertzuschätzen. Für mehr Leichtigkeit, Selbstfreundlichkeit und einen neuen Blick auf Ihr Leben. Freuen Sie sich auf einen wertvollen und wirkungsvollen Tag mit praktischen Impulsen, Achtsamkeitsübungen, kreativen Elementen und lebendigem Austausch in der Gruppe.

Samstag, 14. November 2026, 10.00 - 17.00 Uhr
Nachbarschaftszentrum und Seniorentreff St. Marien, Meide 2, Hilden
8 UStd.; 64,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

F32095 Hilden

Raus aus dem Gedankenkarussell

mehr innere Ruhe und geistige Klarheit

Brigitte Krings

Kennen Sie das? Die Gedanken kreisen unaufhörlich - abends im Bett, im Alltag oder in stressigen Situationen. Grübeln, Sorgen und innere Unruhe rauben Energie und machen es schwer, zur Ruhe zu kommen. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Gedanken besser zu verstehen und einen neuen, gelasseneren Umgang mit ihnen zu entwickeln. Sie erfahren, warum unser Kopf oft nicht abschalten kann und wie Gedanken und Gefühle zusammenwirken. Sie erlernen alltagstaugliche Methoden, um Abstand zu belastenden Gedanken zu gewinnen, das Gedankenkarussell zu verlassen und mehr geistige Klarheit und innere Ruhe zu finden. Sie erfahren, wie Sie mit schwierigen Gefühlen gelassener umgehen können und entwickeln neue innere Stabilität. Freuen Sie sich auf eine wohltuende Mischung aus kurzen Impulsen, effektiven Übungen, Meditationen und einem lebendigen Austausch in der Gruppe

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

F32096 Hilden

Gut für sich selbst sorgen

mehr innere Stärke und Gelassenheit im Alltag

Brigitte Krings

Fühlen Sie sich im Alltag gestresst und belastet und stellen Ihre eigenen Bedürfnisse hinten an? In diesem Kurs lernen Sie, wieder mehr auf sich selbst zu achten und gut für sich zu sorgen - ohne schlechtes Gewissen. Sie entdecken, wie Sie Ihre Bedürfnisse wahrnehmen, Grenzen setzen und sich im Alltag bewusst entlasten können. Gleichzeitig stärken Sie Ihre innere Stabilität, Sie entwickeln mehr Gelassenheit im Umgang mit Stress und gewinnen Vertrauen in sich selbst. Mit praktischen Übungen, Meditationen und kurzen Impulsen erhalten Sie alltagstaugliche Werkzeuge für mehr Ruhe, Klarheit und innere Stärke. Für alle, die sich selbst wieder mehr in den Blick nehmen und gestärkt durch den Alltag gehen möchten

4 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 30. November 2026
Nachbarschaftszentrum und Seniorentreff St. Marien, Meide 2, Hilden
8 UStd.; 64,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 8 Teilnehmende

F32097 Hilden

MEDITATION

Durchblick im Meditations-Dschungel

NEU!

Von Atem bis Zen

Sabrina Engelke

Meditation ist nicht gleich Meditation. Zwischen Atem-, Achtsamkeits-, Bewegungs- und Mantraformen bestehen große Unterschiede, und genau das macht den Einstieg oft schwierig. Dieser Workshop bietet Orientierung: Die Teilnehmenden lernen zentrale Meditationsrichtungen kennen, verstehen ihre Wirkungen und können Unterschiede gezielt einordnen.
Inhalte:
- Überblick über die wichtigsten Meditationsrichtungen und -techniken
- Unterscheidung zwischen „Entwicklung“ und „Entdeckung“ des Geistes
- Raum für Fragen und Austausch
- Praktische Erfahrung einer Meditationsform

Samstag, 12. September 2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2 ZStd.; 22,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F32100 Hilden

Meditation alltagstauglich und leicht gemacht

NEU!

Sabrina Engelke

In diesem 6-Wochenkurs lernen Sie die bekanntesten Meditationstechniken kennen - von Atem-, Geh- und Vipassanameditation bis hin zu Zen. Ein kurzer Theorieteil zu Beginn jeder Einheit, eine angeleitete Praxis und Raum für Fragen ermöglichen einen strukturierten und zugleich persönlichen Zugang zur Meditation.
Inhalte:
• Überblick über zentrale Meditationsrichtungen und -techniken
• Schrittweises Kennenlernen einer neuen Methode pro Woche
• Gemeinsame Praxis, Fragen und Austausch
• Anregungen zur Integration in den Alltag

6 x freitags, 16.00 - 17.15 Uhr
Beginn: 18. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
10 UStd.; 80,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F32101 Hilden

Metta-Meditation

Einführung in die heilsame Praxis der liebenden Güte

NEU!

Sabrina Engelke

Wie wäre es, sich selbst mit mehr Freundlichkeit zu begegnen - gerade in Momenten, in denen Sie sonst kritisch mit sich sind? Die Metta-Meditation eröffnet genau diesen Zugang. Sie unterstützt dabei, eine wohlwollendere innere Haltung zu entwickeln und sich selbst und anderen mit mehr Verständnis zu begegnen. Diese Einführung vermittelt die Grundlagen der Praxis und ermöglicht eine erste eigene Erfahrung.
Inhalte:
• Aufbau und Ablauf der Metta-Meditation
• Entwicklung von mehr Freundlichkeit sich selbst gegenüber
• Praktische Einführung in die erste Phase der Meditationstechnik
• Raum für Fragen und Austausch

Samstag, 5. Dezember 2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
1 ZStd.; 11,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F32102 Hilden

Metta-Meditation

Liebende Güte kultivieren in vier Wochen

NEU!

Sabrina Engelke

Freundlicher mit sich selbst umgehen - nicht nur für einen Moment, sondern nachhaltig im Alltag. Dieser vierwöchige Kurs bietet den Raum, die Metta-Meditation regelmäßig zu praktizieren und ihre Wirkung Schritt für Schritt zu vertiefen. Dabei lernen Sie die verschiedenen Phasen der Praxis kennen und erfahren, wie sich Wohlwollen und innere Ruhe nach und nach entfalten können. Der Kurs ist sowohl für Teilnehmende der Einführung als auch für Neueinsteiger geeignet. Die Grundlagen werden zu Beginn kurz aufgegriffen. Angeleitete Meditationen, kurze Impulse und Austausch begleiten den Prozess.

4 x freitags, 16.00 - 17.15 Uhr
Beginn: 8. Januar 2027
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
6,67 UStd.; 53,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F32103 Hilden

Stille im Alltag

Einführung in die Stille-Meditation

NEU!

Sabrina Engelke

Wann war es das letzte Mal wirklich still in Ihnen? In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Stille-Meditation kennen und erleben, wie sich echte Stille anfühlen kann - durch angeleitete Praxis und kurze Impulse.
Inhalte:
• Unterschied zwischen äußerer und innerer Stille
• Erste eigene Erfahrung mit Stille in geführten Sequenzen
• Umgang mit Gedanken und innerer Unruhe
• Wie kleine Momente der Stille im Alltag entstehen können

Samstag, 7. November 2026, 16.00 - 17.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
2 UStd.; 16,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F32104 Hilden

Schnupperschweigen

Die Kraft der Stille erleben

NEU!

Sabrina Engelke

Wie fühlt es sich an, für eine Weile nicht sprechen zu müssen und einfach still zu sein? Dieser halbtägige Kurs lädt Sie ein, Schweigen bewusst zu erleben. In angeleiteten Phasen von Meditation, Achtsamkeit und stillem Dasein entsteht Raum, in dem Ihr Atem ruhiger wird, der Körper loslässt und der Geist langsamer wird. Kurze Impulse unterstützen Sie dabei, sich in der Stille zu orientieren und sie als wohltuend zu erfahren.
Inhalt:
• Geführte und stille Meditationen zum direkten Erleben von Schweigen
• Abwechslung zwischen Sitz- und Gehmeditation
• Einfache Techniken, um mit Gedanken und innerer Unruhe umzu-

gehen
- Achtsamkeitsübungen im Schweigen
- Impulse für eine unterstützende innere Haltung
- Gemeinsamer Abschluss und Austausch

Samstag, 12. Dezember 2026, 15.00 - 19.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
5,33 UStd.; 43,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F32105 Hilden

Mantra-Singen

zur Ruhe kommen und das Gedankenkarussell stoppen

NEU!

Sabrina Engelke

Kennen Sie das Gefühl, wenn die Gedanken nicht aufhören zu kreisen? Beim gemeinsamen Singen eines Mantras entsteht ein gleichmäßiger Rhythmus, der den Geist beruhigt und Sie spürbar zur Ruhe kommen lässt. Nach einer kurzen Einführung singen wir gemeinsam ein einfaches, buddhistisch inspiriertes Mantra (ca. 30 Minuten). Sie müssen nichts können - Sie dürfen einfach zuhören oder mitsingen. Im Anschluss entsteht ein stiller Raum zum Nachspüren. Ein Moment, in dem es innerlich ruhiger werden darf.

Freitag, 25. September 2026, 17.30 - 18.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
1 ZStd.; 11,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F32106 Hilden

Samstag, 12. Dezember 2026, 13.00 - 14.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
1 ZStd.; 11,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F32107 Hilden

Selbstfürsorgemeditation

NEU!

Sabrina Engelke

Diese geführte Meditationsreise verbindet Elemente von Erdung, energetischer Reinigung, Reiki und Herzöffnung. Sie unterstützt dabei, Stress loszulassen, innere Ruhe zu finden und Selbstmitgefühl zu fördern - für mehr Leichtigkeit, Klarheit und Wohlbefinden im Alltag.

Samstag, 19. September 2026, 14.00 - 15.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
1 ZStd.; 11,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F32108 Hilden

Samstag, 9. Januar 2027, 16.00 - 17.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
1 ZStd.; 11,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F32109 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 Gesundung 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.

7 x mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 2. September 2026
Bürgerhaus Hilden; Mittelstr. 40, Alter Ratssaal, Hilden
14 UStd.; 58,- € (Ermäßigung möglich)

F32122 Hilden

7 x mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 4. November 2026
Bürgerhaus Hilden; Mittelstr. 40, Alter Ratssaal, Hilden
14 UStd.; 58,- € (Ermäßigung möglich)

F32123 Hilden

7 x montags, 16.30 - 18.00 Uhr
Beginn: 31. August 2026
Wilhem-Hüls-Schule, Aula, Augustastr. 29, Hilden
(vierter Stock, kein Aufzug!)
14 UStd.; 58,- € (Ermäßigung möglich)

F32124 Hilden

7 x montags, 16.30 - 18.00 Uhr
Beginn: 2. November 2026
Wilhem-Hüls-Schule, Aula, Augustastr. 29, Hilden
(vierter Stock, kein Aufzug!)
14 UStd.; 58,- € (Ermäßigung möglich)

F32125 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: 15. September 2026
Gesundheitsamt Hilden, Kirchhofstraße 33, Hilden (rechter Eingang)
24 UStd.; 150,- € (keine Ermäßigung)

F32126 Hilden

Qigong in Haan - 15 Ausdrucksformen

Daniela Kaever-Stopka

Qi steht für die Lebensenergie, Gong bedeutet Arbeit oder Übung. Qigong ist die Arbeit mit der Lebensenergie bzw. das Lenken und Leiten der Lebensenergie. Die Kursteilnehmenden lernen Qigong auszuführen und entwickeln über die bewegte Qigong-Form ihre Selbstwahrnehmung. Körperliche, geistige und seelische Harmonisierung der eigenen Lebensenergie und aktive Entspannung können erlangt werden. Mittels Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden in den Energieleitbahnen gelöst werden, um das Qi im Körper wieder zum Fließen zu bringen. Regelmäßig praktiziertes Qigong wirkt sich positiv auf die Funktionen von Herz und Kreislauf sowie bei Atemwegsbeschwerden aus. Qigong unterstützt die Stressreduzierung, ist gelenkschonend und körperstärkend. Als wesentlicher Bestandteil der chinesischen Medizin (TCM) trägt Qigong zum Erhalt und der Wiederherstellung von Gesundheit und Wohlbefinden bei.
Der Kurs ist für alle Altersgruppen und sowohl für Anfänger*innen als auch 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: 3. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
20 UStd.; 108,- € (max. 50% Ermäßigung)

F32140 Haan

Herz Qigong

Ruhe und Balance finden

Daniela Kaever-Stopka

„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ (Antoine de Saint-Exupéry, Der kleine Prinz)
Herz Qigong (Yuan Shen Gong) ist eine ruhige, meditative Form des Qigong. Sanfte Bewegungsabläufe, Atem- und Meditationsübungen unterstützen dabei, zur Ruhe zu kommen, Spannungen zu lösen und den Energiefluss zu harmonisieren. Die Übungen können das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflussen, zur Regulation des Kreislaufs beitragen und beim Stressabbau unterstützen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gilt das Herz als „Kaiser“ - und nimmt eine zentrale Rolle für das körperliche und seelische Wohlbefinden ein.
Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und richtet sich an Anfänger*innen ebenso wie an Teilnehmende mit Vorerfahrung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme/rutschfeste Socken oder leichte Turnschuhe.

6 x freitags, 19.15 - 20.30 Uhr
Beginn: 6. November 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
10 UStd.; 80,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F32142 Haan

AUTOGENES TRAINING

Endlich wieder besser schlafen
Sanfte Wege in die Nacht

NEU!

Autogenes Training & Progressive Muskelrelaxation für einen erholsamen Schlaf

Christian Mörsch

Kennen Sie das? Sie liegen im Bett, sind eigentlich müde, aber die Gedanken kreisen und der Körper kommt nicht zur Ruhe. Ein erholsamer Schlaf ist jedoch das Fundament für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. In diesem Kurs kombinieren wir zwei der effektivsten Entspannungsmethoden: Mit der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) lösen wir gezielt körperliche Anspannungen, um den Weg für die geistige Ruhe zu ebnen. Darauf aufbauend erlernen Sie die Technik des Autogenen Trainings, mit denen Sie sich durch Autosuggestion selbst in einen Zustand tiefer Entspannung versetzen können. Das erwartet Sie:

- Gezielte Übungen zur körperlichen Lockerung vor dem Schlafengehen
- Erlernen der „Schwere- und Wärmewahrnehmung“ zur Beruhigung des Nervensystems
- Praktische Tipps für eine optimale Schlafhygiene
- Techniken, um das Gedankenkarussell zu stoppen.

Schenken Sie sich selbst die Ruhe, die Sie verdienen, und finden Sie zurück zu einer Nacht, die Ihnen neue Kraft schenkt.

5 x dienstags, 20.15 - 21.45 Uhr
Beginn: 8. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
10 UStd.; 70,- € (max. 50% Ermäßigung)

F32150 Haan

Akku leer? Gelassenheit gewinnen und Burnout vorbeugen

NEU!

Stressbewältigung durch Autogenes Training & Progressive Muskelrelaxation

Christian Mörsch

Der Alltag fordert uns oft alles ab - ob im Beruf oder Privatleben. Wenn die Anspannung zum Dauerzustand wird, leidet nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die Gesundheit. Handeln Sie rechtzeitig, bevor der Stress zu Erschöpfung oder zum Burnout führt. Dieser Kurs bietet Ihnen einen „Werkzeugkoffer“ für mehr Resilienz und innere Balance im beruflichen, schulischen oder privaten Alltag. Durch die Kombination aus Progressiver Muskelrelaxation (PMR) und Autogenem Training lernen Sie, Stressreaktionen Ihres Körpers und Anspannungen frühzeitig zu erkennen und aktiv gegenzusteuern, um spannungsbedingte Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen zu vermeiden. Das erwartet Sie:

- Soforthilfe bei Stress: Schnell wirksame Notfallstrategien bei akutem Stress, Panik oder in einem Blackout (z. B. in Prüfungen oder Vorträgen)
- Zu Innerer Ruhe finden: Selbstregulation durch eine Kombination aus Autogenen Training, Progressiver Muskelentspannung und mentalem Training
- Prävention: Strategien zur Stressbewältigung, die sich leicht in den (Berufs-)Alltag integrieren lassen, um stressbedingte Erkrankungen zu vermeiden
- Bessere Körperwahrnehmung: Körperspannungen wahrnehmen und achtsamer mit den eigenen Ressourcen umgehen.

Investieren Sie in Ihre mentale Gesundheit und werden Sie zum Healthy Performer: Entdecken Sie, wie Sie auch in turbulenten Zeiten gelassen, gesund und leistungsfähig bleiben.

5 x dienstags, 20.15 - 21.45 Uhr
Beginn: 3. November 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
10 UStd.; 70,- € (max. 50% Ermäßigung)

F32151 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).

5 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 7. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
10 UStd.; 56,- € (max. 50% Ermäßigung)

F32162 Haan

3 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 7. Dezember 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
6 UStd.; 34,- € (max. 50% Ermäßigung)

F32163 Haan

6 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 9. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
12 UStd.; 67,- € (max. 50% Ermäßigung)

F32164 Haan

2 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 21. Oktober 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
4 UStd.; 22,- € (max. 50% Ermäßigung)

F32165 Haan

3 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 2. Dezember 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
6 UStd.; 34,- € (max. 50% Ermäßigung)

F32166 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).

13 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 7. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ , Haus 3
Gerresheimer Str. 20 a, Hilden, 1.OG, Übungsraum
26 UStd.; 142,- € (ermäßigt 73,- €)

F32170 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.

9 x mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 16. September 2026
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden
9 ZStd.; 64,- € (max. 50% Ermäßigung)

F33080 Hilden

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule
für Senioren

Sylvia Hall

Funktionsgymnastik mit Musik. Die Wirbelsäule wird stabilisiert und Fehlhaltungen ausgeglichen. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt, sodass Kraft und Beweglichkeit erhalten bleiben und Alltagsbewegungen leichter fallen. Es gibt Tipps für die individuelle Körperhaltung und ökonomische Bewegungsabläufe. Wir üben im Stehen und Sitzen und benutzen auch immer mal wieder kleine Handgeräte wie Bälle, Hanteln oder Therabänder.
Kommt bitte in bequemer Sportbekleidung und bringt feste Schuhe mit. Viel Spaß beim gemeinsamen Trainieren!

9 x donnerstags, 10.15 - 11.15 Uhr
Beginn: 17. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal
9 ZStd.; 64,- € (max. 50% Ermäßigung)

F33082 Hilden

9 x donnerstags, 11.15 - 12.15 Uhr
Beginn: 17. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Strangmeier-Saal
9 ZStd.; 64,- € (max. 50% Ermäßigung)

F33084 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, 5. September 2026, 10.30 - 13.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
4 UStd.; 38,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F33087 Haan

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

F33088 Haan

Samstag, 30. Januar 2027, 10.30 - 13.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
4 UStd.; 38,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F33089 Haan

Samstag, 30. Januar 2027, 14.30 - 17.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
4 UStd.; 38,- €
Kleingruppen-Angebot: Max. 10 Teilnehmende

F33090 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.

Gesundes Leben

13 x montags, 17.20 - 18.20 Uhr
Beginn: 31. August 2026
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden
17,33 UStd.; 64,- € (max. 50% Ermäßigung)

F33130 Hilden

Easy-Body-Fitness für Frauen

Heike Dziwisch

Fitnesstraining 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.

13 x montags, 18.25 - 19.25 Uhr
Beginn: 31. August 2026
Dr. Ellen-Wiederhold-Sporthalle; Gymnastikraum, Am Holterhöfchen 30, Hilden
17,33 UStd.; 64,- € (max. 50% Ermäßigung)

F33131 Hilden

Funktionsgymnastik für Frauen

Marlene Altmann

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

12 x donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 3. September 2026
Turnhalle der Don-Bosco-Schule, Thienhausener Str. 24, Haan
12 ZStd.; 58,- € (Ermäßigung möglich)

F33232 Haan

Gymnastik für Senioren

Marlene Altmann

Gymnastik mit Musik zur allgemeinen Verbesserung der Beweglichkeit.

6 x dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: 1. September 2026
Elisabeth-Strub-Haus, Prälat-Marschall-Straße 58, Haan
6 ZStd.; 43,- € (Ermäßigung möglich)

F33245 Haan

6 x dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: 3. November 2026
Elisabeth-Strub-Haus, Prälat-Marschall-Straße 58, Haan
6 ZStd.; 43,- € (Ermäßigung möglich)

F33246 Haan

SELBSTSCHUTZ

Bujinkan

NEU!

Mit japanischer Bewegungskunst sicher, achtsam und beweglich im Alltag

Marvin Friederichs

Bujinkan Budo Taijutsu ist eine traditionelle japanische Bewegungskunst, die auf natürlicher Körpermechanik, Gleichgewicht und achtsamer Bewegung basiert. Im Mittelpunkt steht ein gelenkschonendes Training ohne Wettkampfcharakter, das sich besonders für Erwachsene ohne oder mit wenig Vorkenntnissen eignet, unabhängig des Alters oder des Fitnesslevels. Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung zu verbessern sowie das Selbstbewusstsein und die Handlungssicherheit im Alltag zu stärken. Bujinkan Budo Taijutsu ist Teil der japanischen Kultur und Geschichte - in seiner traditionellen Form, gleichzeitig aber mit einem klaren Bezug zu modernen Anforderungen wie Selbstschutz, Körperbewusstsein und Stressregulation.

Samstag, 19. September 2026, 10.00 - 15.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
6 UStd.; 39,- € (max. 50% Ermäßgigung)

F33501 Haan

Samstag, 28. November 2026, 10.00 - 15.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
6 UStd.; 39,- € (max. 50% Ermäßgigung)

F33502 Haan

Frauenselbstverteidigung

Mit Sicherheit kein Opfer sein

Gaby Müller-Richiusa

Wir werden uns in Theorie und Praxis mit der Selbstverteidigung auseinandersetzen. Theoretische und praktische Anteile wechseln sich ab. Je nach Gruppenzusammenstellung können die Schwerpunkte entsprechend gesetzt werden. Themen wie Angsträume, Distanzen, Angriffspunkte, Einsatz der Stimme, Körpersprache und Techniken zur Verteidigung werden besprochen sowie in der Praxis geübt. Im Praxisteil werden einfache und schnell erlernbare Techniken (z. B. einfache Hand- und Knietechniken), Lösetechniken gegen Kontaktangriffe sowie Training an den sogenannten Schlagpolstern durchgeführt. Normale Fitness ist ausreichend. Bitte Turnschuhe mitbringen.

Samstag, 10. Oktober 2026, 12.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 11. Oktober 2026, 10.00 - 14.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
14 UStd.; 74,- € (Ermäßigung möglich)

F33505 Haan

Selbstverteidigungskurs für Mütter und Töchter (12-16 Jahre)

Gaby Müller-Richiusa

Dieser Kurs richtet sich an Mütter und Töchter, die sich zusammen in Theorie und Praxis mit der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung auseinandersetzen möchten. Theoretische und praktische Anteile wechseln sich in diesem Kurs ab. Themen wie Achtsamkeit, Heimweg nach der Fete, K.O.-Tropfen sowie Nein-Sagen und Körpersprache werden besprochen und in der Praxis geübt. Im Praxisteil werden einfache und schnell erlernbare Techniken (z. B. einfache Hand- und Knietechniken), Lösetechniken gegen Kontaktangriffe sowie Training an den sogenannten Schlagpolstern durchgeführt. Normale Fitness ist ausreichend. Bitte Turnschuhe mitbringen.
Die Dozentin ist langjährige Ju-Jutsu-Trainerin und besitzt die Kursleiterlizenz Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen vom Deutschen Ju-Jutsu Verband (DJJV)

Samstag, 14. November 2026, 12.00 - 16.30 Uhr
Sonntag, 15. November 2026, 10.00 - 13.45 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
11 UStd.; 59,- € (pro Mutter/Tochter-Paar; Ermäßigung möglich)

F33507 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: 6. Oktober 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
20 UStd.; 110,- € (max. 50% Ermäßigung)

F34050 Haan

Lindy Hop - Anfängerkurs

Spaß und gute Laune zu Swing-Musik

Cornelia Schoenwald / Ulrich Schoenwald

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

Samstag, 9. Januar 2027 und Sonntag, 10. Januar 2027, jeweils 11.00 - 15.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
12 UStd.; 77,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

F34090 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, 12.09.2026, 17.10.2026, 14.11.2026, 19.12.2026, 23.01.2027, jeweils 10.00 - 12.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Gymnastikraum (R6)
10 ZStd.; 77,- € p. Pers. (keine Ermäßigung)

F34091 Haan

Verständigung

FACHBEREICH 4

Deutsch und Fremdsprachen

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



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.



© Marcel Schauer / Fotolia.com

In der Welt zuhause

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

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische 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 Berufssprachkurse 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

F40000 Hilden

DEUTSCH INTEGRATIONSKURSE

Wenn Sie in Deutschland leben möchten, sollten Sie Deutsch lernen. Das ist wichtig, wenn Sie Arbeit suchen, Anträge ausfüllen müssen, Ihre Kinder in der Schule unterstützen oder neue Menschen kennen lernen möchten. Außerdem sollten Sie einige Dinge über Deutschland wissen, zum Beispiel über die Geschichte, die Kultur und die Rechtsordnung. All das lernen Sie im Integrationskurs. Rechtliche Grundlage für die Durchführung des Integrationskurses ist §43 ff. Aufenthaltsgesetz (AufenthG). Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs. Der Sprachkurs dauert im allgemeinen Integrationskurs insgesamt 600 Unterrichtseinheiten (UE). Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab. Im Anschluss an den Sprachkurs besuchen Sie den Orientierungskurs. Er umfasst 100 Unterrichtseinheiten (UE). Den Orientierungskurs schließen Sie mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“ ab. (aus www.bamf.de)
Die Integrationskurse der VHS Hilden-Haan finden in Teilzeit mit 4x4 Unterrichtseinheiten pro Woche oder in Vollzeit mit 5x4 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 F40000).

DEUTSCH INTEGRATIONSKURSE AM VORMITTAG

in der Regel montags bis donnerstags, 09.00 - 12.15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
Persönliche Anmeldung erforderlich

DEUTSCH INTEGRATIONSKURSE AM ABEND

in der Regel 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. Ansonsten beträgt die Prüfungsgebühr 150,- € und ist bei Anmeldung in bar oder per EC-Karte zu entrichten. Keine Kreditkartenzahlung möglich. Sprechen Sie uns an für mehr Informationen.

Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

Vanessa Gersonde-Löcher

Freitag, 25. September 2026, 9.00 - 16.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
Persönliche Anmeldung erforderlich.
Anmeldeschluss: Mittwoch, 2. September 2026, 12.00 Uhr

F41511 Haan

Samstag, 10. Oktober 2026, 9.00 - 16.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden,
hinteres Gebäude, 1. Etage
Persönliche Anmeldung erforderlich.
Anmeldeschluss: Mittwoch, 16. September 2026, 12.00 Uhr

F41512 Hilden

Freitag, 18. Dezember 2026, 9.00 - 16.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden,
hinteres Gebäude, 1. Etage
Persönliche Anmeldung erforderlich.
Anmeldeschluss: Mittwoch, 25. November 2026, 12.00 Uhr

F41541 Hilden

Samstag, 19. Dezember 2026, 9.00 - 16.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden,
hinteres Gebäude, 1. Etage
Persönliche Anmeldung erforderlich.
Anmeldeschluss: Mittwoch, 25. November 2026, 12.00 Uhr

F41542 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, 16. Oktober 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: Mittwoch, 30. September 2026, 12.00 Uhr

F41525 Hilden

Freitag, 11. Dezember 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: Mittwoch, 25. November 2026, 12.00 Uhr

F41535 Haan

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, 16. Oktober 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: Mittwoch, 16. September 2026, 12.00 Uhr

F41527 Hilden

Freitag, 11. Dezember 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: Mittwoch, 11. November 2026, 12.00 Uhr

F41537 Hilden

GRUNDBILDUNG LESEN UND SCHREIBEN

Bei Bedarf können Kurse zur Grundbildung eingerichtet werden. Bitte sprechen Sie uns an!

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.

Europäischer Referenzrahmen für Sprache



© 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

SPRACHEN VON A-Z

A WIE ARABISCH

Arabisch zum Kennenlernen
Schnupperworkshop für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Samir Nasser-Eddin Vélez

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Sie wollten immer schon einmal in die arabische Sprache hineinschnuppern? Dies ist die Gelegenheit! In diesem Schnupperkurs erhalten Sie erste Einblicke und lernen, kleine Minidialoge zu führen. Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

3 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 9. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
6 UStd.; 39,- €

F42101 Hilden

3 x donnerstags, 19.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 26. November 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7
6 UStd.; 39,- €

F42102 Haan

C WIE CHINESISCH

Chinesisch zum Kennenlernen
Schnupperworkshop für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sandra Klefges

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

In diesem Schnupperkurs bekommen Sie einen ersten Einblick in die jahrtausendealte, faszinierende Sprache Mandarin (Hochchinesisch). Lernen Sie ein wenig Smalltalk, verschaffen Sie sich einen Einblick in die komplizierte Zusammensetzung der Schriftzeichen und erfahren Sie Grundlegendes über die chinesische Kultur. Alle China-Freunde sind herzlich willkommen! Die Dozentin ist Magister der Sinologie. Im Zuge ihres Chinesischstudiums hat sie ein Jahr in Taiwan studiert und gearbeitet, war danach in der freien Wirtschaft tätig und widmet sich nun der Erwachsenenbildung, gibt Sprachkurse und hält u.a. Seminare über „interkulturelle Kompetenz China“ .
Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

2 x Samstag, 21. November und Sonntag, 22. November 2026, jeweils 16.00 - 18.15 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
6 UStd.; 39,- €

F42701 Hilden

D wie DEUTSCH finden Sie vor den Fremdsprachen.

E WIE ENGLISCH ENGLISCH JUNGE VHS

JungeVHS Englische Kinderreime
Workshop für Kindergartenkinder (ca. 3-5 Jahre) in Begleitung eines Erwachsenen

Greer Parker Ozata

In diesem fröhlichen Mitmach-Workshop entdecken Kinder gemeinsam mit einer Begleitperson die Welt englischer Kinderreime und Bewegungslieder. Spielerisch erleben die kleinen Teilnehmer*innen den ersten Kontakt mit der englischen Sprache. Gemeinsam singen und bewegen wir uns zu bekannten Klassikern wie „If You□re Happy and You Know It“ sowie zu weniger bekannten, liebevollen Reimen wie „I'm a Little Teapot“. Durch Gesten, Bewegung und Wiederholungen werden Sprache und Rhythmus ganz natürlich erlebt und mit allen Sinnen erfahren. Die Kursleiterin stammt aus den USA und ist selbst Mutter von zwei Kindern. Mit viel Erfahrung, Herzlichkeit und Freude vermittelt sie englische Kinderreime auf authentische und kindgerechte Weise. Der Workshop eignet sich für Kindergartenkinder mit einer erwachsenen Begleitperson. Englischkenntnisse sind auch bei den erwachsenen Begleitpersonen nicht erforderlich.
Dies ist eine Reihe von Workshops, die einzeln gebucht werden können. Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs. Weitere Workshops für andere Altersklassen können zusätzlich angeboten werden.

2 x mittwochs, 14.45 - 15.45 Uhr
Beginn: 16. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2 ZStd.; 14,- € pro Paar (1 Erw.+1 Kind)
Kleingruppen-Angebot: Min. 5 Teilnehmende

F43090 Hilden

JungeVHS Wir lernen die Farben
Workshop für Kindergartenkinder (ca. 3-5 Jahre) in Begleitung eines Erwachsenen

Greer Parker Ozata

In diesem spielerischen Workshop entdecken Kindergartenkinder gemeinsam mit einer Begleitperson die Welt der Farben auf Englisch. Durch Singen, gemeinsames Spielen und kreative Bewegungsaktionen werden die Farben aktiv erlebt und leicht verständlich vermittelt. Die Kinder hören, sprechen und entdecken die englischen Begriffe in einer entspannten und fröhlichen Atmosphäre. Die Kursleiterin stammt aus den USA und ist selbst Mutter von zwei Kindern. Mit ihrer authentischen Sprache, viel Erfahrung und einem liebevollen Umgang gestaltet sie den Workshop besonders kindgerecht und lebendig. Der Workshop eignet sich für Kindergartenkinder mit einer erwachsenen Begleitperson. Englischkenntnisse sind auch bei den erwachsenen Begleitpersonen nicht erforderlich.
Dies ist eine Reihe von Workshops, die einzeln gebucht werden können. Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs. Weitere Workshops für andere Altersklassen können zusätzlich angeboten werden.

2 x mittwochs, 14.45 - 15.45 Uhr
Beginn: 30. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2 ZStd.; 14,- € pro Paar (1 Erw.+1 Kind)
Kleingruppen-Angebot: Min. 5 Teilnehmende

F43091 Hilden

JungeVHS Wir lernen die Tiere kennen

Workshop für Kindergartenkinder (ca. 3-5 Jahre) in Begleitung eines Erwachsenen

Greer Parker Ozata

In diesem fröhlichen Workshop entdecken Kindergartenkinder gemeinsam mit einer Begleitperson die Welt der Tiere auf Englisch. Spielerisch lernen die Kinder erste englische Tiernamen kennen - mit Liedern, Reimen, Bewegungs- und Mitmachspielen. Jeder der 3 Termine widmet sich einer anderen Tierwelt: Haustiere, Bauernhoftiere und wilde Tiere. Durch Musik, Bewegung und Wiederholungen erleben die Kinder die englische Sprache mit allen Sinnen. Die Kursleiterin stammt aus den USA und ist selbst Mutter von zwei Kindern. Mit viel Erfahrung und Freude gestaltet sie die Workshops lebendig, kindgerecht und abwechslungsreich. Der Workshop eignet sich für Kindergartenkinder mit einer erwachsenen Begleitperson. Englischkenntnisse sind auch bei den erwachsenen Begleitpersonen nicht erforderlich.
Dies ist eine Reihe von Workshops, die einzeln gebucht werden können. Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs. Weitere Workshops für andere Altersklassen können zusätzlich angeboten werden.

3 x mittwochs, 14.45 - 15.45 Uhr
Beginn: 4. November 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
3 ZStd.; 21,- € pro Paar (1 Erw.+1 Kind)
Kleingruppen-Angebot: Min. 5 Teilnehmende

F43092 Hilden

ENGLISCH ZIELNIVEAU A1

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

für Interessierte ohne Vorkenntnisse

NEU!

Werner Mäurers

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

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die endlich Englisch von Anfang an lernen möchten. Ohne Lerndruck nähern wir uns gemeinsam der Sprache. Das Lehrbuch ist lebensnah, lernspaßorientiert und die Grammatik steht im Hintergrund.

12 x donnerstags, 19.15 - 20.45 Uhr
Beginn: 3. September 2026
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum,
Raum 1.14, Am Holterhöfchen 24a, Hilden
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F43101 Hilden

Englisch Refresher A1

zur Wiederholung des A1-Niveaus

Alexandra Schmid

Lehrmaterial: Enjoy English A1.1
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501666-8)

Dieser A1-Kurs richtet sich an alle, die bereits das A1-Niveau erreicht haben, sich aber sicherer fühlen, wenn wir erst einmal das Gelernte wiederholen und festigen. Auch wenn wir ganz von vorne beginnen, werden wir zügig voran kommen. Auch diejenigen, die Englisch in der Schule gelernt haben, aber noch einmal ganz von vorne starten wollen, ist dies der passende Kurs.

5 x montags, 9.30 - 11.00 Uhr
Beginn: 7. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8
10 UStd.; 66,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F43105 Haan

Walking and talking A1/A2

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 Sprechanlass genutzt werden: Wir reden über das Wetter, beschreiben die Personen, denen wir begegnen und unterhalten uns ganz allgemein über dies und das. Voraussetzung ist, dass Sie bereits Grundkenntnisse der Sprache besitzen und ganze Sätze bilden können, freie Dialoge müssen Sie aber noch nicht sprechen können - das üben wir gemeinsam.
Am 1. Unterrichtstag treffen wir uns -vor!- der VHS Hilden im „Alten Helmholtz“ , Gerresheimer Straße 20.
Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

5 x Termin fehlt noch
Beginn: wird ergänzt
Treffpunkt nach Absprache
10 UStd.; 66,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F43190 Hilden

Small Talk & Wine Tasting in South Africa

für Weinliebhaber und Südafrikafreunde ab Sprachniveau A1

Gudrun Meckel / Reinhard Meckel

An diesem Abend probieren wir 5 ausgewählte südafrikanische Weine und kommen dabei ganz entspannt ins Gespräch. Ohne Druck und ohne Grammatikstress halten wir ganz nebenbei Small Talk auf Englisch. Perfektes Englisch ist hier ausdrücklich nicht nötig und auch Weinfachwissen spielt keine Rolle - and after the first glass of wine, speaking comes naturally anyway. Freuen Sie sich auf genussvolle und persönliche Einblicke in die südafrikanische Weinwelt durch unsere Südafrika liebende Weingut-Entdecker und einen Abend, der einfach Spaß macht. Egal, ob Sie schon einmal in Südafrika waren, demnächst eine Reise dorthin planen oder sich einfach dorthin träumen wollen. Ideal für alle, die sagen: Ich würde gern mehr Englisch sprechen, aber nicht wie damals in der Schule.
Die Gebühr beinhaltet alle Kosten inkl. Wein, Brot und Wasser.

Freitag, 22. Januar 2027, 18.00 - 21.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
4 UStd.; 42,- € Gebühr inkl. Weinprobe
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an! Eine Anmeldung garantiert die Teilnahme bei hohem Interesse und eine Information über Ausfall/Verschiebung.

F43195 Hilden

ENGLISCH ZIELNIVEAU A2

Easy English A2.1

Werner Mäurers

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

Wenn Sie Ihre A1-Englischkenntnisse weiterentwickeln möchten, ist das hier der Kurs für Sie. Mit Hilfe des Buches entwickeln wir das, was Sie schon gelernt haben, sinnvoll weiter und helfen Ihnen in der großen Welt der englischen Sprache. Der Kurs ist auch für Neueinsteiger*innen geeignet, die Vorkenntnisse auf dem A1-Niveau mitbringen.

12 x montags, 11.45 - 13.15 Uhr
Beginn: 31. August 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F43200 Haan

Easy English A2.2

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English A2.2
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520817-8) ab unit 12

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.

12 x donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 3. September 2026
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum,
Raum 1.14, Am Holterhöfchen 24a, Hilden
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F43250 Hilden

Let's do it again A2

Workshop zur Auffrischung

Michael Bauer

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Dieser Workshop dient zur Auffrischung der bereits erworbenen A2-Sprachkenntnisse. Kurz und knackig wiederholen wir alle relevanten Themen zu Wortschatz, Grammatik und Redewendungen - immer in Absprache mit den Kursteilnehmenden.
Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

5 x mittwochs, 16.30 - 18.00 Uhr
Beginn: 16. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
10 UStd.; 66,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F43265 Hilden

5 x donnerstags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 5. November 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8
10 UStd.; 66,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F43266 Haan

Englisch Booster Course A2

Alexandra Schmid

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die auf dem A2-Niveau vor allem das freie Sprechen trainieren wollen. This course will help you lose your fear of speaking and boost your language skills.

5 x montags, 11.15 - 12.45 Uhr
Beginn: 7. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8
10 UStd.; 66,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F43270 Haan

Meet the Royal Family

not only for wanna-be-princesses ab Sprachniveau A2

Michael Bauer

Krone richten, Haltung bewahren - und los geht□s! In diesem kurzweiligen Workshop werfen wir gemeinsam einen Blick hinter die Palastmauern der britischen Royals. Der Kurs startet mit einer kleinen „Familienaufstellung“ - keine Sorge, ganz ohne Erbansprüche. Im Mittelpunkt stehen natürlich Queen Elizabeth II und Prince, ähhh… King Charles III - mit all den Geschichten, kuriosen Details und charmanten Eigenheiten, die man in keinem trockenen Geschichtsbuch findet. Statt Jahreszahlen-Marathon gibt es spannende Fun Facts, kleine Skandälchen und royale Alltagskultur. Zum Abschluss testen wir unser neu gewonnenes Wissen in einem Quiz, das man nicht allzu ernst nehmen sollte - ganz im Sinne der britischen Gelassenheit. Geleitet wird der Workshop von einem waschechten Deutschen mit britischer Prägung: Er hat mehrere Jahre in London gelebt und gearbeitet und dabei eine tiefe Zuneigung zu den Royals und frisch gebackenen Scones entwickelt. (siehe F43380 „English Tea Time - Scones & Stories“)

Samstag, 14. November 2026, 14.30 - 16.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
2 UStd.; 13,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F43275 Hilden

English Tea Time - Scones & Stories

für Teilnehmende ab Sprachniveau A2

Michael Bauer

In diesem Workshop reisen wir kulinarisch auf die britischen Inseln - ganz ohne Reisepass, dafür aber mit viel Butter. Nach einer kurzen, unterhaltsamen Einführung in die Geschichte der berühmten „Tea Time“ geht es auch schon direkt ans Eingemachte: Wir backen gemeinsam klassische Scones. Der Workshop findet auf Deutsch statt, doch das Rezept bleibt stilecht auf Englisch - inklusive der Zutatenliste, die wir ganz bewusst beim Originalnamen nennen. Schließlich klingt „clotted cream“ einfach eleganter als „dickste Sahne der Welt“. Zum krönenden Abschluss werden die frisch gebackenen Scones natürlich gemeinsam verspeist. Nur eine Sache müssen wir gleich klarstellen: Cucumber Sandwiches sucht man hier vergeblich - der Dozent hat den Gurken diplomatisch, aber bestimmt, den Zutritt verweigert. Dafür kommt die selbstgemachte Erdbeermarmelade auf den Tisch. Ein Workshop für alle, die Backen, britischen Charme und ein kleines Sprachabenteuer miteinander verbinden möchten.
Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 6,- € je Teilnehmendem werden direkt vor Ort bei der Kursleitung bezahlt. Mitzubringen sind ein Geschirrtuch für den gemeinsamen Abwasch, ggf. eine Schürze und ein Gefäß für eventuell übriggebliebene Speisen.

Samstag, 28. November 2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
4 UStd.; 29,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F43380 Hilden

Conversation and Grammar Workshop A2/B1 in Haan

Werner Mäurers

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die in kompakter, intensiver Form schwerpunktmäßig ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Ein schneller, lockerer Wiedereinstieg in die aktive Anwendung der Sprache mit einer intensiven Wiederholung verschiedener Grammatikschwerpunkte.
Teilnehmerwünsche werden dabei natürlich berücksichtigt.

2 x samstags, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 21. November 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
4 UStd.; 26,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4Teilnehmende

F43400 Haan

ENGLISCH ZIELNIVEAU B1

Easy English B1.1

am Mittag in Hilden

Ulrike Lamade-Golz

Lehrmaterial: Easy English B1.1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520819-2) ab unit 7

Wenn Sie in entspannter Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten, um im Alltag und auf Reisen kommunizieren zu können, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie erfahren Interessantes über Land und Leute und auch der Spaß kommt nicht zu kurz.

11 x donnerstags, 12.15 - 13.45 Uhr
Beginn: 3. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
22 UStd.; 60,- €

F43410 Hilden

Verständigung

Easy English B1.1
am Abend in Hilden

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English B1.1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520819-2) ab unit 10

Dieser Kurs ist für interessierte Englischlerner*innen mit A2-Vorkenntnissen geeignet. Ganz ohne Stress erweitern wir die Sprachkompetenz hin zum Niveau B1.

12 x mittwochs, 17.15 - 18.45 Uhr
Beginn: 2. September 2026
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum,
Raum 1.14, Am Holterhöfchen 24a, Hilden
24 UStd.; 66,- €

F43415 Hilden

Englisch Refresher B1.2
Auffrischungskurs

Werner Mäurers

Lehrmaterial: Easy English B1.2
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520823-9) ab unit 7
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.

12 x dienstags, 16.45 - 18.15 Uhr
Beginn: 1. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
24 UStd.; 66,- €

F43450 Hilden

Let's enjoy English B1.2
Auffrischungskurs

Elke Littmann

Lehrmaterial: Let's enjoy English B1.2
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501711-5) ab unit 1

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

12 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 31. August 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
24 UStd.; 66,- €

F43460 Hilden

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

Ulrike Lamade-Golz

Lehrmaterial: Let's Enjoy English B1.2
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501711-5) ab unit 8
plus Anschluss-Material nach Absprache

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.

11 x mittwochs, 14.00 - 15.30 Uhr
Beginn: 2. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
22 UStd.; 60,- €

F43470 Haan

Conversation in the morning B1

Rita Kirsten

Teaching material will be provided by the teacher.

We are a conversation circle of nice, open-minded members interested in discussing everyday topics as well as stories, articles, books and especially politics.

12 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr
Beginn: 2. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F43480 Hilden

Englisch Lektürekurs B1
am Vormittag

Ulrike Lamade-Golz

Teaching material will be provided by the teacher.

In this course we read and discuss varied texts of medium difficulty from a wide range of fictional and non-fictional literature such as short stories, books, newspaper articles etc. Join this course and have fun.

11 x dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr
Beginn: 1. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
22 UStd.; 60,- €

F43485 Hilden

Let's do it again B1

Workshop zur Auffrischung

Michael Bauer

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Dieser Workshop dient zur Auffrischung der bereits erworbenen B1-Sprachkenntnisse. Kurz und knackig wiederholen wir alle relevanten Themen zu Wortschatz, Grammatik und Redewendungen - immer in Absprache mit den Kursteilnehmenden.
Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

5 x freitags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 11. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8
10 UStd.; 66,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F43490 Haan

5 x montags, 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 2. November 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
10 UStd.; 66,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F43495 Hilden

Walking and talking B1/B2

Greer Parker Ozata

Sie haben keine Lust, immer nur im Unterrichtsraum zu lernen? Dann streifen Sie mit uns durch die Straßen! Wir reden über Gott und die Welt, wobei... Religion und Politik lassen wir lieber außen vor! Alles kann zum Sprechanlass genutzt werden; in entspannter Atmosphäre unterhalten wir uns über alles, was uns in den Sinn kommt. Dabei werden Sie von einer muttersprachlichen Dozentin begleitet und durch Sprechimpulse zu freien und spontanen Gesprächen angeregt.
Am 1. Unterrichtstag treffen wir uns -vor!- der VHS Hilden im „Alten Helmholtz“ , Gerresheimer Straße 20.
Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

5 x mittwochs, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 2. September 2026
Treffpunkt nach Absprache
10 UStd.; 66,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F43500 Hilden

Einführung Shakespeare - Ein dickes Brett? Nö!

für Teilnehmende ab B1-Niveau

Sylvia Scholten

Shakespeare ist stinkend langweilig, harte Kost und nur was für Bildungsbürger...haben Sie sich das auch schon mal gedacht? Dieser Abend wird Ihnen das Gegenteil beweisen! Nicht umsonst gelten viele Stücke Shakespeares in Great Britain immer schon als Unterhaltungsliteratur für jedermann. In dieser Einführung erfahren Sie auf unterhaltsame Weise Wissenswertes über Shakespeare und seine Zeit - auf Deutsch, aber mit englischen Einsprengseln, so dass alle gut mitkommen sollten. Ja, selbst wenn Ihr Englisch Auffrischungsbedarf hat! Spätestens beim „Shakespeare-Aerobic“ werden Sie merken: Skaespeare ist fun!
Falls Sie Feuer gefangen haben, können Sie sich direkt für die Folgeveranstaltung(en) anmelden, bei der wir uns mit Beispielen aus Shakespeares Werken befassen werden. Die Themen werden hier bei der Einführungsveranstaltung abgestimmt.
Wagen Sie es! Wir sehen uns in der Stadtbibliothek!

Dienstag, 3. November 2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden
2 UStd.; 13,- €

F43510 Hilden

Shakespeare just for the fun of it!

für Teilnehmende ab B1-Niveau

Sylvia Scholten

Wenn Sie in der Einführungsveranstaltung (oder auch einfach so) Appetit darauf bekommen haben, sich ein wenig näher mit Shakespeare zu beschäftigen, ist dies Ihre Gelegenheit! An zwei Abenden sehen wir uns einige Textbeispiele an und schauen genauer hin, was denn nun an seinen Werken (und an ihm) angeblich so toll ist! Die Auswahl der Texte und der Sprache für den Austausch untereinander bestimmt die Gruppe; die Texte selber werden auf jeden Fall auf Englisch geliefert, denn nur Originales ist Wahres. Trauen Sie sich! Gemeinsam schaffen wir das!

2 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 10. November 2026
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden
4 UStd.; 26,- €

F43513 Hilden

Hidden roads and haunted places

Bildvortrag für Teilnehmende mit min. B1-Kenntnissen

Irmgard Woitas-Ern

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

Samstag, 7. November 2026, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
2 UStd.; 9,- €

F43515 Haan

ENGLISCH ZIELNIVEAU B2/C1

Englisch Auffrischung & Konversation B2.1
Auffrischungskurs am Morgen

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.

12 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 31. August 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F43520 Haan

Englisch Auffrischung & Konversation B2.1
Auffrischungskurs am Abend

Werner Mäurers

Das Lehrmaterial wird im Kurs abgestimmt.

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

12 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 2. September 2026
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum,
Raum 1.14, Am Holterhöfchen 24a, Hilden
24 UStd.; 66,- €

F43530 Hilden

Wednesday Morning Conversation B2

Rita Kirsten

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

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

12 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 2. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
24 UStd.; 66,- €

F43540 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 7

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!

12 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 1. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
24 UStd.; 66,- €

F43550 Hilden

English Current Affairs
Workshop for advanced learners B2 or higher

Werner Mäurers

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.
This workshop is for learners (B2 or higher) who want to improve their English by speaking about current political topics. We will focus only on discussion and exchange of ideas. The main goal is to practice speaking, listening, and expressing opinions in English - and keeping up to date.
In each workshop, we will talk about a political topic that is relevant at the moment. Participants will learn useful vocabulary and phrases to discuss political issues in a respectful and open way.
Das Thema des Workshops kann ca. 1 Woche vorher erfragt werden; es wird aber auch auf unserer Homepage bekannt gegeben. Oder Sie kommen „open-minded“ und lassen sich vom „topic of the day“ überraschen.

Samstag, 12. September 2026, 10.30 - 12.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
2 UStd.; 13,- €

F43600 Haan

Samstag, 9. Januar 2027, 11.45 - 13.15 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
2 UStd.; 13,- €

F43620 Hilden

The Ethics of Artificial Intelligence in Everyday Life



interactive workshop B2 level or higher

Sonja Bretschneider

Artificial Intelligence (AI) is no longer a distant concept from science fiction - it is already part of our daily lives. From navigation apps and online shopping recommendations to medical diagnostics and automated decision-making systems, AI is shaping how we live, work, and interact. But with these advances come important ethical questions that affect us all. This workshop offers an engaging introduction to the ethical dimensions of AI. It combines perspectives from technology, philosophy, and the social sciences. Participants will gain a basic understanding of how AI systems work and why ethical concerns are increasingly important in this field. The second part of the workshop is a guided discussion. Together, we will explore at least one of several questions, such as: Should AI be used in medical diagnosis, and can we trust its decisions? How might AI change the future of work - will it replace even creative professions? Participants will receive a menu of phrases, an active communication strategy, as well as cultural pointers for English speakers to try and improve their fluency.

Montag, 28. September 2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2 UStd.; 13,- €

F43650 Hilden

It's the economy! Can we afford to focus on sustainability?



interactive workshop B2 level or higher

Sonja Bretschneider

Can economic growth and sustainability coexist - or are they fundamentally at odds? This interactive workshop invites advanced English learners (B2+) to explore one of today□s most current global debates while improving their language skills. In the first part, participants engage with authentic materials - articles, audio, and video clips - examining economic and environmental policies in Germany and across the English-speaking world. The second part shifts from input to output. You□ll learn practical tools for an effective discussion and debate, including useful phrases, strategies for expressing nuanced opinions, and techniques for responding persuasively. These skills are then put into practice through a guided discussion or debate on a selected subtopic.

Montag, 26. Oktober 2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
2 UStd.; 13,- €

F43655 Hilden

Fake News and Truth in the Age of Information



interactive workshop B2 level or higher

Sonja Bretschneider

In today□s digital world, we are constantly surrounded by information - from news websites and social media to podcasts and messaging apps. But how can we tell what is true, what is misleading, and what is deliberately false? Developing media literacy has become an essential skill in navigating modern life. This workshop offers an introduction to the challenges of evaluating information in the digital age. It combines perspectives from journalism, psychology, and technology. The session begins with a short introductory talk that explains how information is created, distributed, and consumed today. Participants will gain insights into how media landscapes have changed over time and why misinformation spreads so quickly online. In the second part of the workshop, we will explore key questions in a discussion, that may become lively or even controversial. The aim of the workshop is not only to improve English communication skills, but also to strengthen critical thinking and awareness in dealing with information.

Montag, 30. November 2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
2 UStd.; 13,- €

F43660 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.

12 x dienstags, 9.50 - 11.20 Uhr
Beginn: 1. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7
24 UStd.; 66,- €

F43700 Haan

F WIE FINNISCH

Finnisch zum Kennenlernen
Online-Workshop im Spätsommer
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Vappu Susi

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen Überblick über die finnische Sprache. Inwiefern unterscheidet sich Finnisch vom Deutschen? Sie werden die logische Schönheit in den Besonderheiten des Finnischen entdecken. Wenn Sie das nächste Mal nach Finnland reisen, können Sie sich bereits über Begrüßungen hinaus austauschen. Tervetuloa mukaan! Herzlich willkommen!
Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

3 x sonntags, 15.00 - 16.30 Uhr
Beginn: 13. September 2026
online-Angebot;
6 UStd.; 39,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F44000

Finnisch zum Kennenlernen
Online-Workshop im Winter
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Vappu Susi

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen Überblick über die finnische Sprache. Inwiefern unterscheidet sich Finnisch vom Deutschen? Sie werden die logische Schönheit in den Besonderheiten des Finnischen entdecken. Wenn Sie das nächste Mal nach Finnland reisen, können Sie sich bereits über Begrüßungen hinaus austauschen. Tervetuloa mukaan! Herzlich willkommen!
Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

3 x sonntags, 16.00 - 17.30 Uhr
Beginn: 8. November 2026
online-Angebot;
6 UStd.; 39,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F44001

Yksi, kaksi kolme Sauna!
Finnisch online-Workshop
für Fortgeschrittene

Vappu Susi

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Yksi, kaksi kolme Sauna! Sie finden Gefallen an der Sprache der Mumins und Marimekko und wollen bei Ihrem nächsten Finnland Besuch mehr von der Sprache verstehen? Oder Sie haben bereits Finnisch gelernt und wollen Ihre Sprachkenntnisse wieder auffrischen? Hier nähern wir uns dem finnischen Sprachsystem so an, das sich seine Logik Ihnen erschließt. Andersartigkeit heißt nicht unbedingt schwierig! Nähdään! Wir sehen uns!
Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

3 x sonntags, 16.00 - 17.30 Uhr
Beginn: 11. Oktober 2026
online-Angebot;
6 UStd.; 39,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F44002 Hilden

F WIE FRANZÖSISCH

Henri Toulouse-Lautrec
Workshop für frankophile Kunstinteressierte auch ohne Französisch-Vorkenntnisse

Sandra Gendreau-Schumann

Waren Sie in der Ausstellung „Monet - Cézanne - Matisse. The Scharf Collection“ im Kunstpalast Düsseldorf und möchten nun mehr über Henri de Toulouse-Lautrec erfahren? Dann laden wir Sie herzlich ein, in das faszinierende Leben dieses außergewöhnlichen Künstlers einzutauchen. Begeben Sie sich auf eine inspirierende Reise von Albi in das pulsierende Paris der Belle Époque - eine Zeit voller künstlerischer Innovation, schillernder Persönlichkeiten und legendärer Vergnügungslokale. Lernen Sie Toulouse-Lautrec nicht nur als Maler und Grafiker kennen, sondern auch als scharfsinnigen Beobachter des Pariser Nachtlebens, der mit seinen Werken das Flair von Montmartre und berühmten Cabarets wie dem Moulin Rouge unvergesslich festhielt. Freuen Sie sich auf lebendige Anekdoten, spannende Hintergründe zu seinen bekanntesten Werken sowie Einblicke in seine unverwechselbare Bildsprache. Darüber hinaus erhalten Sie einen genussvollen ersten Zugang zur französischen Sprache: Ausgewählte Begriffe und Redewendungen rund um Kunst, Alltag und Savoir-vivre werden anschaulich und ganz ohne Vorkenntnisse vermittelt. Der Workshop richtet sich an frankophile Kunstinteressierte, die ihre Begeisterung für Frankreich mit einem vertieften Blick auf die Kunstgeschichte verbinden möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Neugier und Freude am Entdecken genügen. Tauchen Sie ein in die Welt Toulouse-Lautrecs und erleben Sie Kunst, Kultur und französisches Lebensgefühl auf inspirierende Weise!

Samstag, 10. Oktober 2026, 14.00 - 15.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
2 UStd.; 13,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F44200 Hilden

FRANZÖSISCH ZIELNIVEAU A1

Französisch zum Kennenlernen
Workshop für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sandra Gendreau-Schumann

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.
Planen Sie eine Reise nach Frankreich oder an einen anderen französischsprachigen Ort und wollen sich vorab kurz und knackig ein paar wichtige Vokabeln und Floskeln aneignen? Dann haben Sie hier den richtigen Kurs gefunden. In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Redemittel, um die wichtigsten Höflichkeitsformeln zu kennen und nicht zu verhungern. Auch im Geschäftsleben kann dies interessant sein.
Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

4 x samstags, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn 05. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
8 UStd.; 53,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F44201 Hilden

4 x samstags, 11.00 - 12.30 Uhr
Beginn: 7. November 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
8 UStd.; 53,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F44202 Haan

FRANZÖSISCH ZIELNIVEAU A2

Französisch 5. Semester/A2
Ophélie Hahn

Lehrmaterial: Voyages neu A2 - Hybride Ausgabe allango (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529087-7) und Voyages neu A2 Trainingsbuch (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529425-7) ca. ab leçon 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!

12 x montags, 12.00 - 13.30 Uhr
Beginn: 31. August 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
24 UStd.; 66,- €

F44220 Hilden

FRANZÖSISCH ZIELNIVEAU B1

Französisch B1
am Vormittag

Ophélie Hahn

Lehrmaterial: Voyages neu B1
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529431-8) ca. ab leçon 5

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

12 x freitags, 9.30 - 11.00 Uhr
Beginn: 4. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
24 UStd.; 66,- €

F44230 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!

12 x dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr
Beginn: 1. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8
24 UStd.; 66,- €

F44240 Haan

Conversation française B2
in Hilden

Chantal Plümacher

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

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

12 x donnerstags, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 3. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
24 UStd.; 66,- €

F44241 Hilden

G WIE GEBÄRDENSPRACHE

Deutsche Gebärdensprache erleben
DGS Workshop für Teilnehmende
ohne Vorkenntnisse

Dieter Schwirschke

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Hände wirbeln durch die Luft und ermöglichen eine für hörende Menschen geheimnisvolle Kommunikation: Sind Sie auch fasziniert von der Gebärdensprache oder haben Sie vielleicht in irgendeiner Weise mit gehörlosen Menschen zu tun? Dieser Workshop bietet Ihnen einen ersten Einstieg in die Deutsche Gebärdensprache, aber auch in die Lebenswelt gehörloser Menschen. Zahlreiche kleine Übungen ermöglichen Ihnen, ein Gefühl für diese Sprache zu bekommen und erste (einfache) Sätze zu gebärden.
Der Workshop wird von einem hörenden Dozenten durchgeführt.

Samstag, 10. Oktober 2026, 10.30 - 14.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
4 UStd.; 32,- €

F44500 Hilden

G WIE GRIECHISCH

Griechisch zum Kennenlernen
Schnupperworkshop für Teilnehmende
ohne Vorkenntnisse

Dimitrios Petkos

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Sie wollten immer schon einmal in die griechische Sprache und Schrift hineinschnuppern? Dies ist die Gelegenheit! In diesem Schnupperkurs erhalten Sie erste Einblicke und lernen, kleine Minidialoge zu führen und die ersten Schriftzeichen.
Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

3 x mittwochs, 17.00 - 18.30 Uhr
Beginn: 30. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7
6 UStd.; 39,- €

F44700 Haan

Griechisch 6. 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 5

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.

8 x dienstags, 19.15 - 20.45 Uhr
Beginn: 1. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
16 UStd.; 160,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 3 Teilnehmende

F44706 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!

8 x dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 1. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
16 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F44740 Hilden

H WIE HEBRÄISCH

Hebräisch zum Kennenlernen
Schnupperworkshop für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



Samir Nasser-Eddin Vélez

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Sie wollten immer schon einmal in die hebräische Sprache hineinschnuppern? Dies ist die Gelegenheit! In diesem Schnupperkurs erhalten Sie erste Einblicke und lernen, kleine Minidialoge zu führen. Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

3 x mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 9. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
6 UStd.; 39,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F44801 Hilden

3 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 26. November 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7
6 UStd.; 39,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F44802 Haan

H WIE HIEROGLYPHEN

Hieroglyphen lernen leicht gemacht
Workshop mit dem Tablet ins alte Ägypten



Karl-Heinz Walter

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Sie wollten schon immer einmal wissen, was die alten Ägypter an geheimnisvollen Dingen geschrieben haben? Dies können Sie in Grundzügen mit diesem Kurs erreichen. Schon nach diesem einen Wochenende schreiben Sie kleine Sätze mit dem Computer in Hieroglyphen, denn alle Worte sind digital vorbereitet, überflüssige Grammatik wird nicht verwendet und Fachbegriffe für jeden verständlich erklärt. Die an die modernen Sprachen angelehnte Vermittlungsmethode soll Spaß am Erlernen dieser scheinbar komplizierten Zeichen vermitteln. Sie erfahren bei diesem Kurs auch gleichzeitig viele Dinge über eine der faszinierendsten alten Hochkulturen, werden Nachbildungen von bekannten Kunstwerken sehen und hochwertige Aufnahmen von weltberühmten Monumenten in Lichtshows bewundern können. Sie nehmen die gesamten Unterrichtsunterlagen mit, erhalten eine Kopie aller Hieroglyphen mit Erläuterungen und einen Grundwortschatz, womit Sie dann mit den erlernten Sprachregeln eigene Sätze bilden können. Zusätzliche Informationen, wie Sie eigenständig Information zur Sprache und Kultur finden können, ergänzen den Kurs. Gehen Sie mit auf eine interessante Reise in die Vergangenheit.
Bitte mitbringen: eigenes Tablet und Lust auf eine kleine Zeitreise ins Alte Ägypten.

2 x Samstag, 19. September und Sonntag, 20. September 2026, jeweils 9.00 - 15.15 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
14 UStd.; 99,- €

F44900 Haan

H wie Holländisch finden Sie unter N wie NIEDERLÄNDISCH

I WIE ITALIENISCH ITALIENISCH JUNGE VHS

JungeVHS Italienisch in den Herbstferien
Schnupperworkshop für Jugendliche
(ca. 14 bis 18 Jahre)



Liliana Lancellotti

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Du fährst bald nach Italien oder hast einfach Lust, die Sprache schnell und unkompliziert kennenzulernen? Dann bist du in diesem Ferienkurs genau richtig! Gemeinsam lernen wir in kurzer Zeit die wichtigsten Basics, um dich im Urlaub verständigen zu können - zum Beispiel beim Bestellen im Café, beim Shoppen oder wenn du nach dem Weg fragen möchtest. Der Kurs ist locker und praxisnah aufgebaut: Wir sprechen viel, üben typische Situationen und lernen dabei ganz nebenbei die wichtigsten Wörter und Ausdrücke.

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

4 x Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag,
26. - 28. und 30. Oktober 2026,
jeweils 11.00 - 12.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
8 UStd.; 47,- €

F45300 Hilden

ITALIENISCH ZIELNIVEAU A1

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



Liliana Lancellotti

Lehrmaterial: Fantastico! A1
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525083-3)

Haben Sie Lust auf Italien, auf Klang, Genuss und Lebensfreude? Dann starten wir gemeinsam in die italienische Sprache! In diesem Kurs lernen wir Schritt für Schritt die Grundlagen und kommen dabei schnell ins Sprechen. Ob im Urlaub einen Kaffee bestellen, nach dem Weg fragen oder ein kleines Gespräch führen - gemeinsam üben wir typische Alltagssituationen von Anfang an. Die Grammatik lernen wir ganz entspannt nebenbei und so, dass sie direkt anwendbar ist. Freuen Sie sich auf eine lockere Atmosphäre, viel Sprechpraxis und erste Einblicke in die italienische Kultur. Vorkenntnisse brauchen Sie keine - wir legen gemeinsam los!

10 x mittwochs, 16.30 - 18.00 Uhr
Beginn: 23. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
20 UStd.; 100,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F45301 Hilden

Italienisch 2. Semester/A1.1
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Anna-Maria Altendorf

Lehrmaterial: Dieci A1
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-005647-7) ab lezione 4

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. 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.

12 x donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 17. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F45302 Hilden

Italienisch 5. Semester/A1

Anna-Maria Altendorf

Lehrmaterial: Dieci A1
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-005647-7) ab lezione 9

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.

12 x donnerstags, 12.30 - 14.00 Uhr
Beginn: 17. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
24 UStd.; 66,- €

F45305 Hilden

Italienisch A1
Auffrischungskurs

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Intermezzo A1
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-099600-1) ab lezione 4/5
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!

12 x mittwochs, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 2. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot:
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

F45310 Hilden

ITALIENISCH ZIELNIVEAU A2

Italienisch A2 Ricominciamo
Auffrischungskurs

Liliana Lancellotti

Lehrmaterial: Fantastico! A2
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525087-1)

Sie haben schon einmal Italienisch gelernt, aber es ist etwas eingerostet? Perfekt - dann bringen wir es gemeinsam wieder zum Klingen! In diesem Kurs steigen wir entspannt wieder ein, frischen Bekanntes auf und bauen darauf auf. Gemeinsam erweitern wir Ihren Wortschatz, wiederholen die wichtigsten Strukturen und vor allem: wir sprechen viel! So gewinnen Sie Schritt für Schritt wieder Sicherheit und können sich bald wieder ganz selbstverständlich auf Italienisch verständigen - ob im Urlaub, im Alltag oder einfach aus Freude an der Sprache. Freuen Sie sich auf einen lebendigen Kurs mit viel Austausch und italienischem Flair!

10 x mittwochs, 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 23. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
20 UStd.; 100,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F45320 Hilden

Italienisch A2
am Vormittag

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Nuovo Espresso 2
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-225439-0) ca. ab lezione 5/6

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!

12 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 31. August 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
24 UStd.; 66,- €

F45325 Hilden

Le canzoni dagli anni '60 in poi
für Teilnehmende ab Italienisch-Niveau A2

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.
Lieben Sie auch die italienische Musik von Domenico Modugno, Adriano Celentano, Gianna Nannini, Nek, Eros Ramazzotti und Laura Pausini? In diesem Kurs übersetzen und analysieren wir gemeinsam italienische Lieder aus den 60ern bis heute. Mit Spaß und Rhythmus erweitern wir den Wortschatz und vertiefen unsere Grammatikkenntnisse und lernen dabei noch so manches über die italienische „dolce vita“ . Musikalische Vorschläge sind sehr willkommen!
Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden, die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

2 x mittwochs, 12.00 - 13.30 Uhr
Beginn: 18. November 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
4 UStd.; 26,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F45330 Hilden

Italienisch B1
Anna-Maria Altendorf

Lehrmaterial: Dieci B1
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-025647-1) ab lezione 1

Wir lernen weiter, wie wir uns in Italien verständigen können. In entspannter Atmosphäre werden die Grundlagen der italienischen Sprache rund um Wortschatz, erste Dialoge und Kurztexte weiter gefestigt und erweitert. Sprechen und Schreiben werden im Kurs besonders gefördert. Willkommen sind auch Interessierte, die ihre A2-Kenntnisse auffrischen oder weiter üben möchten. Benvenuti!

12 x donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr
Beginn: 17. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F45340 Hilden

Italienisch für Fortgeschrittene B1+

Simonetta Gentilini-Schröder

Lehrmaterial: Dieci B1 lezioni di italiano Kurs- und Arbeitsbuch
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-025647-1) ab lezione 10
Das Anschlussmaterial wird von der Dozentin im Kurs bekannt gegeben.

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.

12 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 3. September 2026
Helmholtz-Gymnasium Hilden, Oberstufenzentrum,
Raum 1.13, Am Holterhöfchen 24a, Hilden
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F45345 Hilden

J WIE JAPANISCH

Japanisch zum Kennenlernen
Schnupperworkshop für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Shingo Kohno

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Sie wollten immer schon einmal in die japanische Sprache hineinschnuppern? Dies ist die Gelegenheit! Dieser Schnupperkurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an die japanische Sprache und Schrift. Sie erhalten auch einen spannenden Einblick in die japanische Kultur.
Direkt im Anschluss an den Schnupperkurs ist der Anschlusskurs F45601 geplant.

3 x samstags, 15.00 - 16.30 Uhr
Beginn: 5. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
6 UStd.; 39,- €

F45600 Hilden

Japanisch Fortsetzungskurs
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus einem Schnupperworkshop

NEU!

Shingo Kohno

Lehrmaterial: Min'na no Nihongo, 2. Auflage
(3A Corporation, ISBN: 13:978-4883196036)

Sie planen eine berufliche oder private Reise nach Japan? Oder Sie haben aus anderen Gründen Interesse, Japanisch zu lernen? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine 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 Konversation auf Japanisch zu führen und haben ein Verständnis für die japanische Kultur.
Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits erste Spracherfahrungen, zum Beispiel in einem unserer Schnupperkurse, gesammelt haben.

10 x samstags, 15.00 - 16.30 Uhr
Beginn: 26. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
20 UStd.; 100,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F45601 Hilden

Japanischer Matcha-Workshop

Christina Krott

Tauchen Sie ein in die Welt des Matcha und erfahren Sie Wissenswertes über seine Herkunft, den Anbau und die richtige Zubereitung. Im Laufe des Workshops begegnen Ihnen ausgewählte Begriffe aus der japanischen Teekultur, die Ihnen einen authentischen Zugang zur Tradition ermöglichen. Utensilien und Zubereitungsschritte werden auf Japanisch bezeichnet und erläutert. In Kleingruppen bereiten Sie Matcha Schritt für Schritt selbst zu und probieren den frisch aufgeschlagenen Tee in ruhiger Atmosphäre. Darüber hinaus lernen Sie moderne und kreative Möglichkeiten kennen, Matcha vielseitig einzusetzen, und erhalten praktische Tipps für die Zubereitung zu Hause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Die anteiligen Lebensmittelkosten von 8,- € je Teilnehmendem werden direkt vor Ort bei der Kursleitung bezahlt.

Samstag, 19. September 2026, 11.00 - 13.15 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
3 UStd.; 21,- €

F45602 Haan

K WIE KOREANISCH

Koreanisch zum Kennenlernen
Schnupperworkshop für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Jiyeon Kim

Lehrmaterial wird 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: 12. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
6 UStd.; 39,- €

F45701 Hilden

KOREANISCH JUNGE VHS

JungeVHS - Koreanisch zum Kennenlernen
Schnupperworkshop für Kinder
ohne Vorkenntnisse

Jiyeon Kim

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.
Du bist Grundschüler*in und wolltest immer schon einmal in die koreanische Sprache hineinschnuppern? Dies ist die Gelegenheit! In diesem Schnupperkurs in der 2. Herbstferienwoche 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.

Dienstag, 27. Oktober 2026 bis Freitag, 30. Oktober 2026,
jeweils 10.00 - 11.30 Uhr
Stadtbibliothek Hilden, Nove-Mesto-Platz 3, Hilden
8 UStd.; 32,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F45705 Hilden

JungeVHS - Koreanisch zum Kennenlernen
Schnupperworkshop für Jugendliche
ohne Vorkenntnisse

Jiyeon Kim

Lehrmaterial wird 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. November 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
6 UStd.; 32,- €

F45710 Hilden

K WIE KROATISCH

Kroatisch zum Kennenlernen
Schnupperworkshop für Teilnehmende
ohne Vorkenntnisse

Silva Marjanovic

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

In diesem Schnupper-Workshop bekommen Sie einen ersten Einblick in die kroatische Sprache und die kroatische Kultur. Schnell werden Sie fit gemacht für erste kleine Gespräche, so dass dem Small-Talk beim nächsten Kroatien-Urlaub nichts mehr im Wege steht - alle Kroatien-Freunde sind herzlich willkommen!
Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

4 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 14. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
8 UStd.; 53,- €

F45801 Hilden

N WIE NIEDERLÄNDISCH

Niederländer*innen stricken anders!
Workshop für alle Freunde der Niederlande
mit Lust auf Handarbeit

Tineke Brouwer

Ja! Sie haben richtig gelesen: In den Niederlanden tickt und strickt man anders. Wenn Sie Lust haben, die niederländische Stricktechnik mit uns zu erlernen: Welkom! Gemeinsam machen wir uns einen gemütlichen Nachmittag. Wir stricken gemeinsam ein kleines Täschchen, in das zum Beispiel eine Packung Taschentücher oder ein Handy passt. Egal, ob Sie die deutsche Strickweise bereits beherrschen oder absolute(r) Strickanfänger*in sind: Dieses kleine Projekt bewältigt jede(r). Die Begriffe rund ums Thema stricken werden auf Niederländisch erklärt; wer mag und kann, darf sich auf Niederländisch unterhalten, alle anderen werden es schon noch lernen.
Die Wolle wird zur Verfügung gestellt. Wer Stricknadeln hat (Nummer 3,5 oder 4, Länge ca. 40cm), bringt diese bitte mit; Strickanfänger*innen können Nadeln ausleihen oder für's Weiterstricken zuhause für 2€ im Kurs kaufen.

Sonntag, 15. November 2026, 14.30 - 17.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
4 UStd.; 25,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F46201 Hilden

Niederländisch Intensiv-Woche Teil 2 in den Herbstferien
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Tineke Brouwer

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.
Dieser Kurs ist der Fortsetzungskurs der Intensivwoche in den Sommerferien. Eine Anmeldung ist auch für Interessierte, die den Vorgängerkurs nicht besucht haben, mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

Verständigung

4 x Montag, 19. Oktober bis Donnerstag, 22. Oktober 2026,
jeweils 9.30 - 14.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
20 UStd.; 55,- €

F46211 Hilden

Niederländisch Intensiv-Woche Teil 3 im Januar

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Tineke Brouwer

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.
Deze cursus sluit direkt aan op de „Intensivwoche Teil 2“ , maar iedereen die vroeger al eens Nederlands geleerd heeft en zijn kennis van de taal wil opfrissen is van harte welkom. Door middel van verschillende werkvormen, vergroten we de woordenschat en oefenen gesprekjes die veel in het dagelijks leven voorkomen.

4 x Montag 11. Januar bis Donnerstag, 14. Januar 2027,
jeweils 9.30 - 14.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
20 UStd.; 55,- €

F46212 Hilden

Niederländisch A2

Gertie Thiesen

Lehrmaterial: „Goed idee!“ A2
(Klett-Verlag: ISBN: 978-3-12-528609-2) ab Lektion 4

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

F46220 Hilden

Nederlands A2/B1 zonder boek

für Teilnehmende mit mindestens A2-Vorkenntnissen

Tineke Brouwer

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Laat je verrassen! Elke cursusavond op een ander manier bezig zijn met de Nederlandse taal. Nieuwe woorden leren, teksten lezen en bespreken, puzzelen, herhalen wat we vergeten zijn, maar vooral zoveel mogelijk spreken.

13 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 1. September 2026
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
26 UStd.; 71,- €

F46221 Hilden

P WIE PORTUGIESISCH

Portugiesisch zum Kennenlernen

Schnupperworkshop für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



Annabella Da Silva

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Sie wollten immer schon einmal in die Sprache hineinschnuppern? Dies ist die Gelegenheit! In diesem Schnupperkurs erhalten Sie erste Einblicke und lernen, kleine Minidialoge zu führen.
Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

3 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 11. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
6 UStd.; 39,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F46500 Hilden

3 x mittwochs, 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 4. November 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8
6 UStd.; 39,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F46501 Haan

Portugiesisch für Fortgeschrittene

Schnupperworkshop für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Annabella Da Silva

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Sie haben bereits Portugiesisch gelernt und wollen nun schauen, was davon noch übrig ist? Egal, ob Sie die Sprache im Kurs oder mit Verwandten und Freunden gelernt haben, gemeinsam erweitern wir die erworbenen Fähigkeiten. Im Kurs stimmen wir die Schwerpunkte des Kurses ab.

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

3 x donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 10. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
6 UStd.; 39,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F46502 Haan

3 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 2. November 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
6 UStd.; 39,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F46503 Hilden

R WIE RUSSISCH

Russisch zum Kennenlernen

Schnupperworkshop für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Olga Michailova

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Sie wollten immer schon einmal in die russische Sprache hineinschnuppern? Dies ist die Gelegenheit! In diesem Schnupperkurs erhalten Sie erste Einblicke in die kyrillische Schrift und lernen, kleine Minidialoge auf Russisch zu führen.
Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

3 x mittwochs, 17.00 - 18.30 Uhr
Beginn: 30. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8
6 UStd.; 39,- €

F46701 Haan

Russisch 4. 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
Beginn: 8. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
16 UStd.; 182,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 3 Teilnehmende

F46704 Hilden

Russisch für Fortgeschrittene

Olga Michailova

Lehrmaterial: Otlitschno! aktuell A2
(Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-204478-6) ab Lektion 7

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, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 8. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
16 UStd.; 182,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 3 Teilnehmende

F46710 Hilden

S WIE SCHWEDISCH

Schwedisch zum Kennenlernen
Online-Workshop
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Petra Lyon

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Sie reisen gern nach Schweden, haben schwedische Freunde und/ oder Familie oder möchten aus Freude am Sprachen Lernen Schwedisch lernen? In diesem Schnupperkurs erhalten Sie erste Einblicke und lernen, kleine Minidialoge zu führen. Und vielleicht ist das der Anfang davon, diese Sprache weiterzulernen.
Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.
Der Kurs findet online in der vhs.cloud über Big Blue Button statt.
Die Anmeldedaten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursbeginn.

3 x dienstags, 17.00 - 18.30 Uhr
Beginn: 1. September 2026
online-Angebot;
6 UStd.; 39,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F46801

3 x Freitag, 6. November bis Sonntag, 8. November 2026,
jeweils 17.00 - 18.30 Uhr
online-Angebot;
6 UStd.; 39,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F46810

S WIE SPANISCH
SPANISCH JUNGE VHS

JungeVHS Spanische Kinderlieder
Workshop für Kindergartenkinder (ca. 3-5 Jahre) in Begleitung eines Erwachsenen

Josefa Mellado

In diesem fröhlichen Mitmach-Workshop entdecken Kindergartenkinder gemeinsam mit einer Begleitperson die Welt spanischer Kinder- und Bewegungslieder. Spielerisch erleben die kleinen Teilnehmer*innen den ersten Kontakt mit der spanischen Sprache. Durch Gesten, Bewegung und Wiederholungen werden Sprache und Rhythmus ganz natürlich erlebt und mit allen Sinnen erfahren. Die muttersprachliche Kursleiterin ist selbst Mutter und Oma und vermittelt auch Ihnen und Ihren Kindern spanische Kinderlieder mit viel Erfahrung, Herzlichkeit und Freude. Spanischkenntnisse sind auch bei den erwachsenen Begleitpersonen nicht erforderlich.
Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

2 x samstags, 9.45 - 10.45 Uhr
Beginn: 7. November 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
2 ZStd.; 14,- € pro Paar (1 Erw.+1 Kind)
Kleingruppen-Angebot: Min. 5 Teilnehmende

F47020 Hilden

JungeVHS Spanische Kinderlieder
Workshop für Grundschulkinder (ca. 6-9 Jahre) in Begleitung eines Erwachsenen

Josefa Mellado

In diesem fröhlichen Mitmach-Workshop entdecken Grundschulkinder gemeinsam mit einer Begleitperson die Welt spanischer Kinder- und Bewegungslieder. Spielerisch erleben die kleinen Teilnehmer*innen den ersten Kontakt mit der spanischen Sprache. Durch Gesten, Bewegung und Wiederholungen werden Sprache und Rhythmus ganz natürlich erlebt und mit allen Sinnen erfahren. Die muttersprachliche Kursleiterin ist selbst Mutter und Oma und vermittelt auch Ihnen und Ihren Kindern spanische Kinderlieder mit viel Erfahrung, Herzlichkeit und Freude. Spanischkenntnisse sind auch bei den erwachsenen Begleitpersonen nicht erforderlich.
Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

2 x samstags, 9.45 - 10.45 Uhr
Beginn: 21. November 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
2 ZStd.; 14,- € pro Paar (1 Erw.+1 Kind)
Kleingruppen-Angebot: Min. 5 Teilnehmende

F47021 Hilden

SPANISCH KULINARISCH

Peruanisch kochen & Spanisch entdecken - Ceviche-Workshop

für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Spanischkenntnissen

Ana Maria Von Ehren de Saenz

In diesem besonderen Workshop verbinden sich kulinarischer Genuss und spielerisches Sprachenlernen: Gemeinsam mit einer peruanischen Dozentin tauchen Sie in die Welt der peruanischen Küche ein und lernen ganz nebenbei erste Grundlagen der spanischen Sprache kennen. Im Mittelpunkt steht das traditionelle Gericht Ceviche, das wir Schritt für Schritt gemeinsam zubereiten und anschließend in geselliger Runde genießen. Während des Kochens werden einfache spanische Begriffe rund um Zutaten, Zubereitung und Küchenabläufe vermittelt. Ergänzt wird der Kurs durch kleine Floskeln für den Small Talk - ideal für erste Begegnungen mit der spanischen Sprache. Vorkenntnisse in Spanisch sind nicht erforderlich. Freude am Kochen, Neugier auf neue Kulturen und Lust am Ausprobieren stehen im Vordergrund.
Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 15,- € je Teilnehmer*in werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, Geschirrtücher, ggf. eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.
Der Kurs wird unter der Kursnummer F47330 auch für fortgeschrittene Spanischlernende angeboten.

Freitag, 25. September 2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
4 UStd.; 29,- €

F47030 Hilden

Cocktails & Conversación - Spanisch mit Pisco-Effekt

für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Spanischkenntnissen

Ana Maria Von Ehren de Saenz

Erleben Sie einen unterhaltsamen Abend mit peruanischem Flair: Gemeinsam mit einer peruanischen Dozentin entdecken Sie die Welt der Cocktails - und bekommen ganz nebenbei einen Zugang zur spanischen Sprache. Im Mittelpunkt stehen verschiedene Variationen des klassischen „Pisco Sour“ , die wir gemeinsam zubereiten und verkosten. Außerdem lernen Sie mit dem „Chilcano de Pisco“ eine weitere beliebte Spezialität kennen, die in Deutschland noch eher unbekannt ist. Während des Mixens vermittelt die Dozentin spielerisch spanische Begriffe rund um Zutaten und Zubereitung sowie einfache Floskeln für den Small Talk - ideal für alle ohne Vorkenntnisse. Der Kurs richtet sich an alle Volljährigen, die Lust auf einen genussvollen Einstieg in die spanische Sprache haben. In lockerer Atmosphäre stehen Ausprobieren, Mitmachen und das Sprechen im Vordergrund. Wichtiger Hinweis: Im Kurs werden maximal zwei alkoholische Cocktails pro Person konsumiert - für alles Weitere kann nicht garantiert werden. Aber der Pisco-Effekt wird garantiert. Begleitet wird der Abend von Brot, hausgemachter peruanischer Huancaina Soße und Cancha, dem Popcorn der Incas.
Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 18,- € je Teilnehmer*in werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, Geschirrtücher, ggf. eine Schürze mit.
Der Kurs wird unter der Kursnummer F47331 auch für fortgeschrittene Spanischlernende angeboten.

Freitag, 22. Januar 2027, 17.00 - 20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
4 UStd.; 29,- €

F47031 Hilden

SPANISCH ZIELNIVEAU A1

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

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
am Vormittag in Haan

NEU!

Sonia Urbina

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

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spanisch von Grund auf lernen möchten - ganz ohne Vorkenntnisse. Der Schwerpunkt liegt von Anfang an auf der mündlichen Kommunikation: Sie lernen, sich in einfachen Alltagssituationen auf Spanisch verständlich zu machen. In entspannter und motivierender Lernatmosphäre üben wir praxisnahes Sprechen, Hören und Verstehen. Wortschatz und Grammatik werden Schritt für Schritt eingeführt und sofort aktiv in kurzen Gesprächsübungen angewendet.

12 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 9. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F47101 Haan

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

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
am Abend in Haan

NEU!

Eva Bouscher-Keller

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

Du hast keine 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. ¡Bienvenidos!

12 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 31. August 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F47102 Haan

Verständigung

Spanisch für Anfänger*innen
Intensivwoche A1.1 zu Jahresbeginn

Maria Carolina Zörner

Lehrmaterial: Con gusto nuevo A1-B1
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525896-9 Hybride Ausgabe allango) ab Lektion 1

¡Hola y bienvenidos a nuestro curso de español! Dieser einwöchige Intensivkurs bietet Ihnen die ideale Gelegenheit, in kurzer Zeit grundlegende Spanischkenntnisse zu erwerben. Sie lernen, sich in typischen Alltagssituationen verständlich zu machen - sei es im beruflichen Kontext oder auf Reisen. In lebendigen und abwechslungsreichen Einheiten üben Sie die wichtigsten Redewendungen, erweitern Ihren Grundwortschatz und festigen zentrale grammatische 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!

5 x Montag, 18. Januar bis Freitag, 22. Januar 2027,
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

F47103 Hilden

Spanisch für die Reise
Intensivwoche in den Herbstferien
für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Maria Carolina Zörner

Lehrmaterial: Spanisch à la carte neu A1
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525348-3) ab Lektion 6

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!
Vorkenntnisse der ersten 6 Lektionen sind keine Voraussetzung.

5 x Montag, 19. Oktober bis Freitag, 23. Oktober 2026,
jeweils 9.30 - 13.55 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
25 UStd.; 125,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F47112 Hilden

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

Rosa Ramos-Catalina

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

Hola amigos! In diesem Kurs tauchen Sie ganz entspannt in die spanische Sprache ein. Gemeinsam lernen Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, 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.

12 x montags, 16.15 - 17.45 Uhr
Beginn: 31. August 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
24 UStd.; 66,- €

F47122 Hilden

Spanisch 3. Semester/A1
in Hilden

Blanca Richter

Lehrmaterial: Perspectivas contigo A1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-120933-9) ab unidad 8

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

12 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 2. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
24 UStd.; 66,- €

F47123 Hilden

Spanisch 3. Semester/A1
in Haan

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Perspectivas contigo A1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-120933-9) ab unidad 7

Zusammen lernen wir weiter und bereiten uns auf unsere nächste Reise vor! Tauche ein in eine freundliche und motivierende Lernumgebung, in der wir gemeinsam Fortschritte machen. Auch für neue Teilnehmende geeignet, die die ersten 6 Lektionen selbstständig erarbeitet haben.

12 x dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 1. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F47133 Haan

Spanisch 4. Semester/A1
in Hilden

Blanca Richter

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

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.

12 x freitags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 4. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
24 UStd.; 66,- €

F47144 Hilden

Spanisch 5. Semester/A1
in Hilden

Maria Carolina Zörner

Lehrmaterial: Con gusto nuevo A1
(Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1, Hybride Ausgabe allango, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos) ab unidad 11

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.

12 x donnerstags, 17.15 - 18.45 Uhr
Beginn: 3. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F47155 Hilden

Spanisch mit Kurzgeschichten A1
Workshop für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder zur Vertiefung der Grundkenntnisse

Rosa Ramos-Catalina

Lehrmaterial: Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene - Spanisch lernen mit Kurzgeschichten aus dem Alltag
(independently published, ISBN-13: 978-1729191705)

Du hast gerade mit dem Spanisch Lernen angefangen oder bist schon etwas länger dabei? Mit Unterstützung von realistischen, unterhaltsamen und lehrreichen Kurzgeschichten. Es werden verschiedene Alltagssituationen erläutert und die dazu benötigte Grammatik, der relevante Satzbau und die wichtigsten Vokabeln vermittelt und eingeübt.

4 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 3. November 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
8 UStd.; 53,- €

F47180 Hilden

Spanisch A1 Wiederholung
für die Sommerpause

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Ihnen ist die Sommerpause zu lang und Sie möchten Ihre erworbenen Spanischkenntnisse auf dem A1-Niveau nicht verlieren? Dann besuchen Sie unseren Sommerkurs! Wir besprechen und wiederholen Themen vom Buch A1, bevor Sie dann im kommenden Semester weiter mit A2 lernen können. Wiederholt werden unter anderem die Grammatikthemen Präsens, Gerundium, Perfekt und Indefinido.

4 x dienstags, 18.00 - 20.15 Uhr
Beginn: 28. Juli 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 1
12 UStd.; 79,- €

F47190 Haan

SPANISCH ZIELNIVEAU A2

Spanisch A2
am Vormittag in Haan

NEU!

Sonia Urbina

Lehrmaterial: Caminos neu A2
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4) ab unidad 1

In diesem neu startenden Kurs vertiefen und erweitern wir gemeinsam Ihre A1-Grundkenntnisse. Dieser Kurs richtet sich an Spanischlernende, die (irgendwann einmal) Kurse auf dem A1-Niveau abgeschlossen haben und nun weiterlernen möchten. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation, aber mit Hilfe des Kursbuches ergänzen wir ebenso unser Grammatikverständnis.

12 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr
Beginn: 9. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F47210 Haan

Spanisch A2
am Nachmittag in Haan

NEU!

Eva Bouscher-Keller

Lehrmaterial: Perspectivas contigo, A2
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-120935-3), ab unidad 1

Du hast schon richtig viel erreicht - und jetzt freue dich darauf, weiterzumachen! Komm in unseren Spanischkurs: entspannte Atmosphäre, coole Leute und jede Menge Spaß beim Weiterlernen. Und ganz nebenbei tauchst du auch in die spanische Kultur ein. Nach einer Wiederholung fangen wir mit dem neuen A2-Lehrbuch an.

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

F47220 Haan

Spanisch A2
am Nachmittag in Haan

Sonia Urbina

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

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits über A1-Vorkenntnisse verfügen und nun in das Sprachniveau A2 einsteigen wollen. Der Schwerpunkt liegt immer auf der mündlichen Kommunikation. Erleben Sie die Vielfalt der spanischsprachigen Welt. Bienvenidos!

12 x dienstags, 16.15 - 17.45 Uhr
Beginn: 8. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F47230 Haan

Spanisch A2
am Vormittag in Hilden

Josefa Mellado

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A2
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20489-4) ca. ab unidad 10

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.

12 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 31. August 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F47240 Hilden

El Pasado
Workshop zu den spanischen Vergangenheitszeiten für Teilnehmende mit Vorkenntnissen zur Vertiefung

Sonia Urbina

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

In diesem Workshop dreht sich alles um die spanischen Vergangenheitsformen. Einen besonderen Fokus legen wir auf den Unterschied zwischen Imperfecto und Indefinido. Der Kurs richtet sich an Lernende auf A1-B1-Niveau, die ihre Kenntnisse auffrischen, ordnen und festigen möchten.
Gemeinsam klären wir, wann welche Zeitform verwendet wird und warum. Anhand vieler Beispiele, typischer Alltagssituationen und gezielter Übungen lernen wir, vergangene Ereignisse präzise zu beschreiben, Geschichten zu erzählen und typische Fehler zu vermeiden.
Der Workshop eignet sich für alle, die das Thema Vergangenheit im Spanischen endlich sicher beherrschen möchten.

2 x Samstag, 10. Oktober und Sonntag, 11. Oktober 2026,
jeweils 10.00 - 14.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
10 UStd.; 66,- €

F47251 Hilden

Ser Y Estar
Workshop zum spanischen „Sein“ für Teilnehmende mit Vorkenntnissen zur Vertiefung

Sonia Urbina

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

In diesem intensiven Wochenend-Workshop dreht sich alles um eine der größten Herausforderungen beim Spanischlernen: den Unterschied zwischen ser und estar. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1-A2, die mehr Sicherheit im Gebrauch der beiden Verben gewinnen möchten. Gemeinsam klären wir Schritt für Schritt die wichtigsten Unterschiede, typische Anwendungsfälle sowie häufige Fehlerquellen. Wir trainieren die korrekte Anwendung anhand von anschaulichen Beispielen, alltagsnahen Dialogen und abwechslungsreichen Übungen. Ziel des Workshops ist es, die Logik hinter ser und estar wirklich zu verstehen und nicht nur auswendig zu lernen. So gewinnen Sie mehr Sicherheit beim Sprechen und Schreiben und können typische Fehler künftig vermeiden.

2 x Samstag, 17. Oktober und Sonntag, 18. Oktober 2026,
jeweils 10.00 - 14.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
10 UStd.; 66,- €

F47252 Hilden

Die 4 Fälle
Nominativ, Akkusativ, Dativ und Genitiv
Workshop für Teilnehmende mit Vorkenntnissen zur Vertiefung

Sonia Urbina

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

In diesem kompakten Wochenend-Workshop widmen wir uns intensiv den vier grammatischen Fällen - Nominativ, Akkusativ, Dativ und Genitiv - und ihrer Anwendung im Spanischen. Gemeinsam erarbeiten wir die Strukturen Schritt für Schritt. Der Workshop kombiniert verständliche Erklärungen mit vielen praktischen Übungen. Ziel ist es, mehr Sicherheit im Satzbau zu gewinnen und die Strukturen aktiv anwenden zu können - sowohl im Gespräch als auch im schriftlichen Ausdruck.

2 x Samstag, 24. Oktober und Sonntag, 25. Oktober 2026,
jeweils 10.00 - 14.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
10 UStd.; 66,- €

F47253 Hilden

Spanisch mit Kurzgeschichten A2/B1
Workshop für Teilnehmende mit Vorkenntnissen zur Vertiefung

Rosa Ramos-Catalina

Lehrmaterial: Spanisch für Fortgeschrittene - Spanisch lernen mit Kurzgeschichten für den Urlaub ab A2
(independently published, ISBN-13: 978-1073021208)

Dieser Workshop bereitet Dich durch unterhaltsame Kurzgeschichten auf reale und alltägliche Situationen in Spanien vor. Begleite die Protagonistin bei ihrem Abenteuer durch Spanien und lerne dabei auch die Kultur kennen. In diesem Workshop vergrößerst Du Deinen Wortschatz, verbesserst deine Grammatik, verbesserst Dein Hörverständnis und übst das Sprechen.

4 x dienstags, 16.15 - 17.45 Uhr
Beginn: 3. November 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
8 UStd.; 53,- €

F47260 Hilden

Conversación básica en español A2-B1
in Hilden

Josefa Mellado

Lehrmaterial wird 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!

12 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 1. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F47270 Hilden

SPANISCH KULINARISCH A2

Peruanisch kochen & Spanisch vertiefen - Ceviche-Workshop
für Teilnehmende ab Spanischniveau A2

Ana Maria Von Ehren de Saenz

In diesem Workshop verbinden sich kulinarischer Genuss und lebendiges Sprachtraining: Gemeinsam mit einer peruanischen Dozentin tauchen Sie in die Welt der peruanischen Küche ein und nutzen die entspannte Atmosphäre des Kochens, um Ihre Spanischkenntnisse aktiv anzuwenden und zu vertiefen. Im Mittelpunkt steht das traditionelle Gericht Ceviche, das wir gemeinsam Schritt für Schritt zubereiten und anschließend in geselliger Runde genießen. Während des gesamten Kurses bekommen Sie immer wieder Impulse, Spanisch zu sprechen: Sie erweitern Ihren Wortschatz rund um Zutaten, Zubereitung und Küchenabläufe und trainieren vor allem das freie Sprechen außerhalb der typischen Klassenraumsituation. „Hablamos, cocinamos y disfrutamos juntos - en español.“ Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Spanischkenntnissen ab Niveau A2. Freude am Kochen, Interesse an der peruanischen Kultur und die Bereitschaft, sich auf Gespräche in spanischer Sprache einzulassen, stehen im Vordergrund. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend voller Austausch, neuer Impulse und authentischer Einblicke in Sprache und Küche Perus.
Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 15,- € je Teilnehmer*in werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, Geschirrtücher, ggf. eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Der Kurs wird unter der Kursnummer F47030 auch für Interessierte ohne oder mit sehr geringen Spanischkenntnissen angeboten.

Samstag, 26. September 2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
4 UStd.; 29,- €

F47330 Hilden

Cocktails & Conversación - Spanisch mit Pisco-Effekt

für Teilnehmende ab Spanischniveau A2

Ana Maria Von Ehren de Saenz

Erleben Sie einen unterhaltsamen Abend mit peruanischem Flair: Gemeinsam mit einer peruanischen Dozentin entdecken Sie die Welt der Cocktails und nutzen die Gelegenheit, Ihre Spanischkenntnisse aktiv anzuwenden und zu vertiefen. Im Mittelpunkt stehen verschiedene Variationen des klassischen „Pisco Sour“, die wir gemeinsam zubereiten und verkosten. Außerdem lernen Sie mit dem „Chilcano de Pisco“ eine weitere beliebte Spezialität kennen, die in Deutschland noch eher unbekannt ist. Während des Mixens gibt es immer wieder Impulse, die zum Spanisch Sprechen animieren. „Hablamos, mezclamos y brindamos - todo en español.“ Der Kurs richtet sich an alle Volljährigen mit Spanischkenntnissen ab Niveau A2, die Lust haben, in entspannter Atmosphäre ins Gespräch zu kommen und ihre Sprachpraxis zu stärken. Wichtiger Hinweis: Im Kurs werden maximal zwei alkoholische Cocktails pro Person konsumiert - für alles Weitere kann nicht garantiert werden. Aber der Pisco-Effekt wird garantiert. Begleitet wird der Abend von Brot, hausgemachter peruanischer Huancaina Soße und Cancha, dem Popcorn der Incas.
Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. 18,- € je Teilnehmer*in werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, Geschirrtücher, ggf. eine Schürze mit.

Der Kurs wird unter der Kursnummer F47031 auch für Interessierte ohne oder mit sehr geringen Spanischkenntnissen angeboten.

Samstag, 23. Januar 2027, 17.00 - 20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
4 UStd.; 29,- €

F47331 Hilden

SPANISCH ZIELNIVEAU B1

Caminamos juntos con B1

Spanisch B1 am Abend in Haan

Sonia Urbina

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

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

12 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 8. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 7
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F47410 Haan

Spanisch B1

am Vormittag in Hilden

Josefa Mellado

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! B1
(Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20491-7) ab unidad 9

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

12 x samstags, 11.00 - 12.30 Uhr
Beginn: 5. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F47420 Hilden

Conversación española avanzada B1+

in Haan

Blanca Richter

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

En este curso ofrecemos a los participantes que tengan la oportunidad de acentuar sus conocimientos del idioma español aprendiendo todo lo importante sobre los diferentes temas culturales de Hispanoamerica y el Caribe.

10 x dienstags, 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 1. September 2026
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 8
20 UStd.; 150,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F47450 Haan

SPANISCH ZIELNIVEAU B2

Spanisch mal anders! B1/B2
Aprende español con música, poesía y literatura

Maria Carolina Zörner

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.
Durch das Erlernen einer neuen Sprache lernen wir uns selbst besser kennen und erweitern unser Wissen über die Welt. In diesem Kurs begeben wir uns auf eine Reise, um einige der lateinamerikanischen und spanischen Kulturen besser zu verstehen, indem wir Passagen aus Büchern von Mario Vargas Llosa und Teresa de la Parra lesen werden. Wir werden uns auch zu künstlerischen Ausdrucksformen von Botero und zu musikalischen Botschaften von Álvaro Soler austauschen. Musik auf Spanisch ist ausdrucksstark und die Lieder beinhalten viel Gefühl, Alltagssprache, Redewendungen und kulturelle Verweise. Wir trainieren nicht nur die Sprache, sondern auch das Hörverständnis, die Aussprache und wiederholen nach Bedarf Grammatik. In jeder Kurssitzung wird Material verteilt und nach häuslicher Lektüre in der nächsten Sitzung besprochen. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit guten Sprachkenntnissen, die Ihre Ausdrucksfähigkeit auf Spanisch verbessern und den Traditionen der spanischsprachigen Welt auf eine andere Art und Weise näherkommen möchten. ¡Pasen adelante!

12 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 3. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
24 UStd.; 120,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 6 Teilnehmende

F47500 Hilden

Spanisch für Fortgeschrittene B2

Josefa Mellado

Lehrmaterial: Con Gusto nuevo B2
(Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-5146884) ca. ab unidad 8
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: 1. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
24 UStd.; 180,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F47550 Hilden

T WIE TSCHECHISCH

Tschechisch zum Kennenlernen
Schnupperworkshop für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Stepanka Stepanek

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Sie wollten immer schon einmal in die tschechische Sprache hineinschnuppern? Dies ist die Gelegenheit! Wir versprechen Ihnen, nicht nur das Geheimnis der böhmischen Dörfer zu lüften, sondern auch, dass Sie nach diesem intensiven Tag bereits erste kleine Dialoge auf Tschechisch führen können. Das kommt auch daher, dass wir Ihnen verraten, wie viele Germanismen und andere -ismen das Tschechische aufweist und Sie plötzlich feststellen, wie viel Tschechisch Sie schon sprachen, bevor Sie es überhaupt wussten.

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

Samstag, 26. September 2026, 10.00 - 14.15 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.06
5 UStd.; 33,- €

F48201 Hilden

Tschechische Konversation
Workshop für Teilnehmende ab Niveau A2

Stepanka Stepanek

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Der
Text
folgt
noch
an dieser Stelle.

Samstag, 14. November 2026, 10.00 - 13.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
4 UStd.; 26,- €

F48202 Hilden

T WIE TÜRKISCH

Türkisch zum Kennenlernen
Schnupperworkshop für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Eylem Tas

Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

In diesem Kurs bekommen Sie einen ersten Einblick in die türkische Sprache und die türkische Kultur. Ziel ist es, Sie möglichst schnell fit für erste, kleine Gespräche auf Türkisch zu bekommen. Alle Türkeifreunde und Türkeiurlauber sind herzlich willkommen!
Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden; die Absprache dazu erfolgt im Kurs.

3 x freitags, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 25. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
6 UStd.; 39,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F48301 Hilden

Mit Geschmack Türkisch lernen
aus der Küche zur Restaurantbestellung für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Eylem Tas

In diesem Workshop verbinden wir die türkische Sprache und die türkische Küche auf genussvolle Weise. Gemeinsam bereiten wir typische türkische Fingerfood-Spezialitäten wie Sigara Börek, Mercimek Köfte und Pogaça zu und lernen dabei ganz nebenbei erste türkische Wörter und Redewendungen kennen. Während des Kochens erfahren Sie die türkischen Bezeichnungen wichtiger Lebensmittel und Zutaten. Im Anschluss genießen wir die selbst zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde. Dabei lernen Sie erste türkische Floskeln, die Ihnen beim Bestellen in einem türkischen Restaurant begegnen können. Der Workshop richtet sich an alle Interessierte - Vorkenntnisse der türkischen Sprache sind nicht erforderlich.
Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. XXX,- € je Teilnehmer*in werden am Kursabend bei der Kursleitung bezahlt. Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, Geschirrtücher, ggf. eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Samstag, 21. November 2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden, Küche
4 UStd.; 29,- €
Kleingruppen-Angebot: Min. 4 Teilnehmende

F48302 Hilden

NEU!

Manipulation abwehren - Freiheit sichern

Beeinflussungsversuche durchschauen und Manipulation zurückweisen

Christoph Dahms

Jeder ist zahlreichen Beeinflussungsversuchen anderer Menshen ausgesetzt. Beispielsweise werden von Vorgesetzten, Kollegen, Familie, Freunden, Beratern, Politikern, Verkäufern, Wissenschaftlern, Pädagogen oder Schülern Einflüsse ausgeübt, die das eigene Verhalten verändern sollen. Ferner gibt es die häufig durchaus erfolgreichen Versuche von institutionellen Organisationen (Unternehmen, Schulen, Universitäten, Parteien, Verbänden, …), Denken und Handeln zu beeinflussen. Diese nutzen vielfach die Medien, um zielgerichtet Menschen zu steuern. Solche Beeinflussungen sind nun keineswegs immer negativ, sondern erfüllen auch sinnvolle Aufgaben, ohne die ein Miteinander in Gruppen und Gesellschaften kaum möglich wäre.

Häufig wird Beeinflussung aber zur Manipulation, wenn sie weniger den Interessen des beeinflussten als denen des beeinflussenden Menschen dient. Indem Manipulation erkannt wird, ist die Voraussetzung gegeben, ihre Macht zu brechen. Dazu werden Einstellungen reflektiert und Verhaltensweisen vermittelt, die eine sichere Abwehr von Manipulation erlauben. Die Teilnehmenden können so eigenes Denken verändern und Handeln optimieren, sodass sie Manipulationen sicher zurückweisen können. In verschiedenen Trainingseinheiten die Umsetzung in ihre Praxis vorbereitet.

Seminarinhalte

- Manipulation (und Gegenmanipulation) erkennen
- Definitionen von Manipulation Gründe für Manipulierbarkeit
- Manipulation im eigenen Lebensbereich verstehen
- Einstellungen und Verhalten in Manipulationsprozessen analysieren
- eigene Kritikfähigkeit steigern
- Strategien, Taktiken und Techniken der Manipulation erkennen
- Vorurteile als Möglichkeit in der Manipulationspraxis begreifen
- Manipulationsversuche anderer erfolgreich durchkreuzen
- Manipulation durch unfaire Dialektik erkennen und abwehren
- Kommunikationstechniken zur Manipulationsabwehr gezielt einsetzen
- Erfahrungen mit Teilnehmern und Trainer austauschen
- Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar
- Umsetzungstipps für die Praxis der Manipulationsabwehr

Es besteht die Möglichkeit, direkt im Seminar ein Trainingsbuch bei der Kursleitung zu erwerben. (14,-)

Montag, 23. November 2026, 17.30 - 21.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.03
5,33 UStd.; 67,50 €
Kleingruppen-Angebot: max. 10 Teilnehmende

F55105 Hilden

MOTIVATION & KONZENTRATION

VHS-Intensiv: Erfolg beginnt im Kopf

Mental stark, motiviert und leistungsfähig

Monika Scherbaum

Erfolg ist eine Frage der Einstellung - wenn der Kopf nicht mitspielt, kommt auch die berufliche und persönliche Weiterentwicklung nicht zum Tragen.
Dieses Seminar macht Ihnen klar, worauf es wirklich ankommt, um das zu erreichen, was wirklich wichtig ist. Sie lernen, mit Misserfolgen umzugehen, denn Misserfolge haben ihre Ursache fast immer in uns und nicht in der Außenwelt. Ihre innere Klarheit, Ihre emotionale Stärke und Ihre kommunikative Kompetenz sind die Kerneigenschaften dafür, dass auch Sie eine beeindruckende Persönlichkeit werden. Lernen Sie die Schlüsselfaktoren kennen, um sie wie selbstverständlich in Ihrem Alltag einzubinden. Dann steht Ihrem Erfolg nichts mehr im Wege!

Seminarinhalt:

- Erkennen des persönlichen Potentials
- Welche Bedeutung hat das Unterbewusstsein?
- Wie lässt sich das Unterbewusstsein steuern?
- Selbstmotivation - Programmierung zum Erfolg
- Persönliches Auftreten und dessen Wirkung
- Ruhe und Kraft für eigene Visionen erlangen
- Ziele setzen / Ziele erreichen durch Strategien und Planung
- Emotionen richtig steuern
- Selbstbewusste Kommunikation
- Stärkung der Überzeugungskraft

Lernziele:

- Sie schärfen Ihre Wahrnehmung für das Wesentliche
- Sie gewinnen an Zuversicht und Selbstvertrauen
- Sie überzeuge durch Authentisches Verhalten

Samstag, 28. November, jeweils 9.30 - 16.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, Raum E.01
190,- €
Kleingruppen-Angebot: max. 10 Teilnehmende

F55113 Hilden

VHS-Intensiv: 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.
Was Sie im Seminar erwartet
- Praktische Anwendung von Techniken zur Verbesserung der Merkfähigkeit
- Strategien zur Steigerung der Konzentration und Aufmerksamkeit
- Methoden zur effizienten Organisation und Speicherung von Informationen

Die vermittelten Kenntnisse sind sofort umsetzbar und lassen sich in Alltag, Beruf und Studium integrieren. Durch gezieltes Training können Sie Ihre geistige Flexibilität deutlich verbessern, was sich in einer erhöhten Leistungsfähigkeit und einem gesteigerten Selbstvertrauen widerspiegelt.

- Merkfähigkeit, Konzentration, Kreativität und Wahrnehmung
- Gedächtniskunst, Mnemotechniken, Visualisierung

- Methoden der mentalen Informationsverarbeitung
- Anwendung und Transformation
- Die Wichtigkeit der Ernährung
- To-do-Listen, Argumente, berufliche Anforderungen immer präsent haben
- Termine und Merklisten - freier Vortrag
- Sicheres Einprägen von Namen und Gesichtern
- Das Gedächtnis dauerhaft fit halten

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

Sonntag, 6. Dezember 2026, 9.30 - 16.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
8 UStd.; 90,- €
Kleingruppen-Angebot: max. 10 Teilnehmende

F55114 Hilden

JungeVHS - Locker und rhetorisch gewandt auftreten

Rhetorik Coaching für junge Leute von 15 bis 21 Jahren

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
• Selbstbewusster 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 lebhafte Diskussionen führen
• Respektvoller Umgang mit Gesprächspartnern
• Strategien für erfolgreiche Diskussionen

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

Samstag, 19. September 2026, 9.30 - 16.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
8 UStd.; 85,- €
Kleingruppen-Angebot: max. 10 Teilnehmende

F55115 Hilden

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 Grundkenntnisse 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.
Das Seminar ist praxisorientiert geprägt.Schulische und private Situationen werden geübt und praktisch erprobt und vertieft; ein Seminar für Schüler/innen die ihre rhetorischen Fähigkeiten verbessern wollen.

Inhalt:
• Referate strategisch klug vorbereiten und gekonnt halten
• Lamperfieber in den „Griff“ bekommen
• Atem, Stimme und Körpersprache

- Selbstbewusst auftreten
- Wortbeiträge strukturieren
- Überzeugend einen Standpunkt/Meinung vertreten
- Zuhörer und Gesprächspartner überzeugen
- Argumentationsarten -
- Faire und unfaire Argumente
- In Diskussionen bestehen
- Schlagfertig agieren

Dieses Seminar kann auch von Schulen oder Ausbildungsbetrieben als individuelle Gruppenveranstaltung gebucht werden! Fragen Sie uns!

Samstag, 14. November 2026, 9.30 - 16.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
8 UStd.; 85,- €
Kleingruppen-Angebot: max. 10 Teilnehmende

F55116 Hilden

Tastschreiben am PC - kompakt

Michael 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 F55205 gedacht!!

Samstag, 28.11.2026 , 05.12.2026
jeweils 10.00 - 12.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
4 ZStd.; 63,50 € (incl. 12,50 € für Lehrmaterial) (inkl. Lehrmaterial, ermäßigt € 50,

F55203 Hilden

JungeVHS - Tastschreiben am PC - kompakt

Ferien-Angebot für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Brigitte Weck

Kursbeschreibung siehe F55203

Dienstag, 20.10.2026,
Donnerstag, 22.10.2026,
jeweils 17.00 - 19.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
4 ZStd.; 53,50 € (incl. 12,50 € Lehrmaterial keine Ermäßigung)
Kleingruppen-Angebot: max. 10 Teilnehmende

F55205 Hilden

Qualifizierung zum Brandschutzhelfer nach DGUV 205-023

NEU!

Thomas Körblein

Unternehmen sind verpflichtet eine ausreichende Anzahl an Brandschutzhelfern vorzuhalten. Die Ausbildung zum Brandschutzhelfer macht sie mit den Grundzügen des betrieblichen Brandschutzes vertraut. In diesem Lehrgang lernen Sie Entstehungsbrände zu erkennen und im Ernstfall richtig und sicher zu handeln ohne sich selber zu gefährden.

Samstag, 10. Oktober 2026, 9.00 - 13.00 Uhr
VHS-Haus, Dieker Straße 49, Haan, Raum 5
5,33 UStd.; 120,- €
Anmeldung erforderlich

F55300 Haan

Ich mache mich selbständig - aber wie?

In Kooperation mit dem STARTERCENTER NRW beim Kreis Mettmann

Lars Brede

Sie möchten sich selbständig machen und sich vor einer Existenzgründung einen ersten Überblick über die nötigen Schritte verschaffen?
In dieser Veranstaltung geht es um wichtige Fragen auf dem Weg in die Selbständigkeit: Was muss ich bedenken, bevor ich mich selbständig mache?
Welche Faktoren spielen eine wichtige Rolle? Wo finde ich Unterstützung?
Und: Welche Schritte sollten in welcher Reihenfolge gegangen werden - außer der Teilnahme an diesem Informationsabend natürlich!
Nach dem Vortrag beantwortet der Referent gerne Ihre persönlichen Fragen zum Thema.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Donnerstag, 19. November 2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
2 ZStd.; gebührenfrei

F55501 Hilden

Zurück in den Beruf - Bewerbungstraining für Wiedereinsteiger und Umsteiger - Teil 1

NEU!

Gabriele Schramm

Am Anfang steht die Orientierung - ob in den alten der einen neuen Berufszweig. Da die Arbeitswelt sich stetig verändert und weiter verändern wird - evtl. mit oder durch KI - will dies gut durchdacht sein.

In diesem Praxisseminar lernen Sie theoretisch und erarbeiten anhand von Vorlagen:
- Entsprechen ihre beruflichen Kenntnisse den aktuellen Anforderungen?
- Kennen Sie Ihre Kompetenzen und Alleinstellungsmerkmale?
- Welche Wege / Möglichkeiten gibt es für eine langfristige berufliche Entwicklung?
- Welche Jobs für Sie relevant und wie Sie danach suchen können

Dies gilt es zu betrachten, wenn man sich in der Berufswelt orientiert und letztlich erfolgreich bewerben möchte.

Zielgruppe: Der Kurs ist an alle gerichtet, die sich im Bewerbungsprozess befinden oder vorhaben, sich
in nächster Zeit zu bewerben

1 x montags, 10.00 - 16.30 Uhr
Beginn: 14. September 2026
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
8 UStd.; 90,- €
Kleingruppen-Angebot:
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

F55601 Hilden

Zurück in den Beruf - Bewerbungstraining für Wiedereinsteiger und Umsteiger - Teil 2

NEU!

Gabriele Schramm

Bewerbungsunterlagen

Sie möchten wieder ins Berufsleben einsteigen? Oder Sie planen einen weiteren Karriereschritt? Damit Sie dafür gut vorbereitet sind, schauen wir in der Seminarreihe auf Ihre Bewerbungsunterlagen und insbesondere auf folgende Punkte:
- Ist Ihr Lebenslauf up to date, was Inhalt und Stil betrifft?
- Sind die einzelnen Berufsstationen sinnvoll sortiert?
- Sind Ihre Stärken schnell erkennbar?
- Wird ein Anschreiben noch benötigt und wenn ja, wie formulieren Sie es am Besten?

Zur Vorab-Bearbeitung können Sie, zur Bearbeitung im Kurs, eine Woche vor Seminarbeginn eine aktuelle Bewerbung (Lebenslauf und ein früheres Anschreiben) an bewerbungstraining@vhs-hilden-haaan.de.de senden.

Im zweiten Teil dreht sich alles um das Thema Vorstellungsgespräch.
- Wie stelle ich mich selbst am besten vor?
- Welche Fragen können auf mich zukommen
- Wie beantworte ich diese?

Sie erhalten konstruktives Feedback, frischen Ihr Wissen in Bezug auf ihre Bewerbungsstrategie auf und erhöhen so Ihre Chancen, in künftigen Gesprächen zu punkten.
Zielgruppe: Der Kurs ist an alle gerichtet, die sich im Bewerbungsprozess befinden oder vorhaben, sich in nächster Zeit zu bewerben.

Samstag, 17. Oktober 2026, 10.00 - 16.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstr. 2, Hilden
8 UStd.; 90,- €
Kleingruppen-Angebot:
Min. 6 / Max. 10 Teilnehmende

F55602 Hilden

Weiterkommen – EDV

EDV-BERATUNG

EDV-Kursberatung 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, zoom etc. ist nach Absprache ebenfalls möglich.

Montag, 31.08.2026 , 07.09.2026 , 14.09.2026
jeweils 15.00 - 18.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
gebührenfrei

F58001 Hilden

EINSTEIGER-ANGEBOTE

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 20 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, 19. September 2026 und Sonntag, 20. September 2026, jeweils 10.00 - 16.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
16 UStd.; 89,- €

F58104 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.

5 x mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 16. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
15 UStd.; 85,- €

F58105 Hilden

Computer-Grundlagenkurs für die Generation 60+

Manfred Brandt

In diesem Kurs wird ein Einstieg in die Computerwelt geboten unter Berücksichtigung individueller Wünsche und Interessen in angepasstem Lerntempo und völlig ohne „Fachchinesisch“ .
Sie werden Grundkenntnisse über den Aufbau und die Arbeitsweise eines Computers erwerben, das Betriebssystem Windows 11 und die Grundlagen der Textverarbeitung und des Internets kennen lernen.

6 x mittwochs, 14.00 - 17.00 Uhr
Beginn: 16. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
24 UStd.; 125,- €

F58106 Hilden

AUFBAU-KURSE, INTENSIV-SEMINARE UND MEHR

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

F58151 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 Einsteigerkursen. 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: 11. November 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
24 UStd.; 125,- €

F58203 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)

2 x samstags, 9.00 - 16.00 Uhr
Beginn: 21. November 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
16 UStd.; 89,- €

F58152 Hilden

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.).

5 x mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 11. November 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
15 UStd.; 85,- €

F58204 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 F58205 auf www.vhs-hilden-haan.de

Samstag, 12. Dezember 2026 und Sonntag, 13. Dezember 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

F58205 Hilden

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, 3. Oktober 2026 und Sonntag, 4. Oktober 2026, jeweils 9.30 - 16.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
17,33 UStd.; 96,- €
Kleingruppen-Angebot: max. 10 Teilnehmende

F58206 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, 10. Oktober 2026, 9.30 - 16.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
8 UStd.; 48,- €
Kleingruppen-Angebot: max. 10 Teilnehmende

F58207 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, 11. Oktober 2026, 9.30 - 16.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
8 UStd.; 48,- €
Kleingruppen-Angebot: max. 10 Teilnehmende

F58208 Hilden

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 F58220 auf www.vhs-hilden-haan.de

Montag, 11. Januar 2027 bis Freitag, 15. Januar 2027, jeweils 8.30 - 15.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
40 UStd.; 210,- € incl. Lehrmaterial.

F58220 Hilden

VHS Computerclub

Neues, Informatives und Spannendes aus der Computerwelt

Manfred Brandt

Der VHS-Computerclub richtet sich u.a. an Teilnehmerinnen und Teilnehmer der 60+ Kurse, aber auch andere Teilnehmer sind angesprochen. Die Inhalte richten sich speziell nach IHREN Wünschen. Wenn Sie

- über Grundkenntnisse im EDV-Bereich verfügen und selber den Computer nutzen,
- in der letzten Zeit z. B. an einem VHS-Computerkurs teilgenommen haben,
- derzeit nicht an einem VHS-Kurs teilnehmen, aber gerne in lockerer Atmosphäre Fragen und Probleme aus der Computerwelt lösen möchten,
- mit netten Menschen gemeinsam die Computerwelt erforschen möchten,
- spezielle Fragen zu EDV-Programmen oder Ihrem Computer haben,
- einfach nur gemeinsam mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern mehr über EDV erfahren wollen,

dann ist der VHS-Computerclub für Sie genau richtig.
Sie melden sich einfach zum Sonderpreis für den Club an und können alle Termine in diesem Semester besuchen. Wenn Sie einmal verhindert sein sollten - kein Problem, denn die Inhalte und Themen variieren und Unterrichtsmaterial stellen wir allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern auch per E-Mail zur Verfügung.
Achtung - Im Kurs beschäftigen wir uns mit dem Betriebssystem Windows - Linux-User sind hier falsch.

6 x donnerstags, 15.00 - 16.30 Uhr
Beginn: 10. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
12 UStd.; 65,- €

F58250 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

Sonntag, 29. November 2026, 10.00 - 16.30 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
8 UStd.; 49,- €

F58260 Hilden

JUNGE VHS
EDV FÜR KINDER & JUGENDLICHE

JungeVHS - Fit am PC für Schülerinnen und Schüler

Gabriele Schramm

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

- EDV Grundlagen, 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, 26. September 2026 und Sonntag, 27. September 2026, jeweils 10.00 - 15.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
12 UStd.; 49,- €

F58311 Hilden

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

Ein Abend mit vielen praktischen Live-Demonstrationen

Joachim Pütz

Im Zeitalter von E-Mails, Sozialen Netzwerken und Smartphone-Messaging-Systemen haben Betrugsmaschen neue Namen erhalten: z.B. Phishing, Spoofing, Trojaner. 2020 wurden 61 Prozent der Internetnutzer und sogar 88% aller Unternehmen in Deutschland zu Opfern von Cyberkriminalität. Die Schadenssumme wird auf rund 220 Milliarden Euro geschätzt (Quelle: BITKOM 2021). Cyberkriminalität in der globalen Welt boomt ganz gewaltig und jedes Jahr steigt die Anzahl der Straftaten, die mit Hilfe des Internets begangen werden. Die Daten in Ihrem System können so durch gefährliche Software und Viren gelöscht, manipuliert oder ausgespäht werden.
Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter der Kursnummer F58402 auf www.vhs-hilden-haan.de

Donnerstag, 5. November 2026, 18.30 - 21.45 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
4 UStd.; 33,- €

F58402 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.

Samstag, 21. November 2026, 9.00 - 15.00 Uhr
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
8 UStd.; 39,- €

F58405 Hilden

ChatGPT für Einsteiger
Ulrike Rader

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. F58405

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

F58406 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: 16. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
9 UStd.; 49,- €

F58411 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: 17. September 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
9 UStd.; 49,- €

F58412 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: 4. November 2026
Weiterbildungszentrum „Altes Helmholtz“ ,
Gerresheimer Str. 20, Hilden, EDV-Raum U.13
9 UStd.; 49,- €

F58413 Hilden

Schulabschlüsse



FACHBEREICHE 6 & 7

Schulabschlüsse
Aus- und Weiterbildung
Berufsqualifizierung
Wiedereinstieg

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Frank Lungenstraß (Fachbereichsleiter)
Telefon: 02103-9 67 56 11
lungenstrass@vhs-hilden-haan.de

Monika Sinter
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 Kneschke / 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.

Schulabschlüsse



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-Haan 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. EinenTermin 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

Allgemeine Hochschulreife (Abitur)
In 1 - 2 Jahren über Weiterbildungskollegs, Abendgymnasien etc.

Fachhochschulreife
In 1 - 2 Jahren über Weiterbildungskollegs, Abendgymnasien etc.

Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)
Bei der VHS in 2 bzw. 3 Semestern je nach Lehrgang und Voraussetzungen (Qualifikation für die gymnasiale Oberstufe möglich)

Erweiterter erster Schulabschluss (HSA Klasse 10)
Bei der VHS in 2 Semestern

Erster Schulabschluss (HSA Klasse 9)
Bei der VHS in 2 Semestern

Ohne Abschluss

Schulabschlüsse

ANMELDUNG UND BILDUNGSBERATUNG

Beratung:
Dr. Frank Lungenstraß, Monika Sinter

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

F601 - Hilden

SCHULABSCHLUSS-LEHRGÄNGE KLASSE 9, 10 & FOR

Erster Schulabschluss (HSA Klasse 9)
Einjähriger staatlicher Lehrgang, 1. Semester

Teilnehmer ohne Schulabschluss können in **zwei Semestern** den Hauptschulabschluss erreichen.

Mo. – Fr., ca. 8.00 Uhr – 13.30 Uhr
Beginn: Montag, 7.9.2026, ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

F612 - Hilden

Mittlerer Schulabschluss,
Einjähriger staatlicher Lehrgang, 1. Semester

Teilnehmer mit Hauptschulabschluss Klasse 9 oder Klasse 10 können in **zwei Semestern** den mittleren Schulabschluss (Realschulabschluss) erreichen. Der Erwerb der Qualifikation für den Besuch der gymnasialen Oberstufe ist möglich.

Mo. – Do., ca. 14.30 Uhr – 18.30 Uhr
Beginn: Montag, 7.9.2026, ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

F608 - 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.

ESF in Nordrhein-Westfalen
In Menschen investieren.

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: Montag, 7.9.2026, ehem. Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden

F611.1 bzw. F611.3 - Hilden

REACT-EU Förderung von digitalen Sofortausstattungen

EUROPÄISCHE UNION
REACT-EU
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen



Alle Schulabschluss-Lehrgänge der VHS finden in der ehemaligen **Theodor-Heuss-Schule, Furtwänglerstraße 2, Hilden,** statt.

Telefonisch erreichen Sie uns unter :

02103 - 967 56 11 (Dr. Frank Lungenstraß) oder
02103 - 967 56 12 (Monika Sinter)

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