vhs Volkshochschule Grevenbroich/Jüchen



Programm 1. Halbjahr

2027

Grevenbroich

Jüchen

Qualitäts-Management-System ISO ZERT DIN EN ISO 9001

www.vhs-grevenbroich.de

Vorwort



Liebe Leserin, lieber Leser,

am 15. Februar 2027 beginnt das neue Programmhalbjahr der Volkshochschule Grevenbroich. Ich lade Sie herzlich ein, in unserem Programm zu stöbern und sich von der Vielfalt der Angebote inspirieren zu lassen.

Vielleicht möchten Sie eine Sprache lernen, kreativ werden oder sich im Alltag mehr Zeit für Bewegung und Entspannung nehmen. Vielleicht gibt es auch ein Thema, mit dem Sie sich schon lange einmal näher beschäftigen wollten.

Was die Volkshochschule ausmacht, sind die Menschen, die hier zusammenkommen. Sie bringen unterschiedliche Erfahrungen und Sichtweisen mit, lernen voneinander und entdecken, wie viel Freude gemeinsames Lernen machen kann.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Blättern und eine bereichernde Zeit an Ihrer Volkshochschule.

Stefan Meuser
Erster Beigeordneter und Bildungsdezernent

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

telc LANGUAGE TESTS

Bezirksregierung Düsseldorf

Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Inhalt

2 Vorwort des Bildungsdezernenten

1. Organisation

5 Das Team der VHS
6 Anmeldung und Öffnungszeiten
7 Unterrichtsorte
7 Geschenkgutschein
8 Teilnahmebedingungen
11 Kindergeburtstage

2. Kulturelles, Gesellschaft & Lebenskompetenzen

12 Recht & Verbraucherberatung
14 Natur, Umwelt & Nachhaltigkeit
15 Persönlichkeitsbildung
17 Reisevorträge
17 Musik & Theater
18 Kreatives Schreiben & Literatur
19 Gesellschaftsspiele & Spielkultur
20 Genuss & Kulinarik

3. Kunst & Gestalten

21 Malen & Zeichnen
26 Kreative Techniken & DIY
26 Papier, Buch & Druckkunst
27 Textiles Gestalten
27 Keramik & Arbeiten mit Ton

4.1 Bewegung, Entspannung & Vitalität

31 Yoga
35 Entspannungsangebote
38 Bewegungsangebote
39 Vitalität & Fit im Alter
41 Tanzen & Rhythmus
43 Bewegung im Wasser

4.2 Mensch & Gesundheit

44 Sport
45 Persönlichkeitsentwicklung & Psychologie
48 Gesunde Ernährung
51 Kochen & Backen

5. Sprachen

57 Einstufungstest
57 Arabisch
58 Englisch
60 Französisch
61 Italienisch
62 Japanisch
63 Niederländisch
63 Spanisch
66 Deutsche Gebärdensprache

6. Integration

67 Einbürgerungstest
68 Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) A2/B1
69 Integrationskurse

7. Medienbildung, Beruf & Digitales

71 Digitale Grundkompetenzen
72 Künstliche Intelligenz (KI) & Neue Technologien
73 Fotografie
73 Kommunikation & Publishing
74 Bewerbung & Karriere

8. VHS unterwegs

76 Naturkundliche Exkursionen
77 Kulturelle Stadtexkursionen

79 Impressum

Die VHS-APP
Besuche uns doch auch mit der vhsApp.
Deine mobile Kurssuche für Weiterbildung!
Mit der vhsApp kannst du bundesweit nach deinem Kurs suchen und unter den vielen Angeboten vor Ort wählen.
Die vhsApp ist eine gemeinsame Entwicklung von Volkshochschulen, VHS-Landesverbänden und dem Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV).

Laden im App Store

APP JETZT BEI Google Play

1. Organisation

Volkshochschule Grevenbroich, Waagehaus, Stadtparkinsel
41515 Grevenbroich | Internet: www.vhs-grevenbroich.de

Das Team der VHS

LEITUNG



Michael Godenau
Telefon: 0 21 81 / 608 - 236
E-Mail: michael.godenau@grevenbroich.de

Programmbereiche:
- Grundbildung & Schulabschlüsse
- Veranstaltungen & Events
- VHS Jüchen

PLANUNG UND BERATUNG



Elena Wojzechowski
Telefon: 0 21 81 / 608 - 646
E-Mail: elena.wojzechowski@grevenbroich.de

Programmbereiche:
- Deutsch & Integration
- Mensch & Gesundheit
- VHS unterwegs



Maria Arduengo
Telefon: 0 21 81 / 608 - 641
E-Mail: maria.arduengo@grevenbroich.de

Programmbereiche:
- Sprachen
- Kunst & Gestalten



Silvio Handrick
Telefon: 0 21 81 / 608 - 234
E-Mail: silvio.handrick@grevenbroich.de

Programmbereiche:
- Kulturelles, Gesellschaft & Lebenskompetenzen
- Bewegung, Entspannung & Vitalität
- Medienbildung, Beruf & Digitales

FESTANGESTELLTE LEHRKRAFT UND BERATUNG DEUTSCH & INTEGRATION



Raoul Schröter
Telefon: 02181/608 - 672
E-Mail: raoul.schroeter@grevenbroich.de

ANMELDUNG UND SACHBEARBEITUNG



Anja Hausmann
Telefon: 02181/608 - 663
E-Mail: vhs@grevenbroich.de



Anne Sands
Telefon: 02181/608 - 235
E-Mail: vhs@grevenbroich.de

Anmeldung und Öffnungszeiten

Öffnungszeiten
Montag – Freitag, 8.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag, zusätzlich 14.00 – 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung.

Anmeldung im Bürgerbüro Grevenbroich („Bernardushaus“)
Am Markt 3, 41515 Grevenbroich

Öffnungszeiten
Montag – Dienstag, 8.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch, 7.00 – 12.30 Uhr
Donnerstag, 9.00 – 18.00 Uhr
Freitag, 8.00 – 12.30 Uhr

Anmeldung im Internet
www.vhs-grevenbroich.de

Anmeldung im Bürgerbüro Jüchen
(Zu den regulären Öffnungszeiten der Stadtverwaltung Jüchen)

Neues Rathaus, Am Rathaus 5,
Zimmer 3, 41363 Jüchen
Telefon: 02165/915-3210



Unterrichtsorte



Bergheimer Str. 44
In unserem Stammgebäude auf der Bergheimer Str. 44 finden Angebote aus den Bereichen Kulturelle Bildung, Junge VHS, Gesundheit, Digitales und Integrationskurse statt. Bitte beachte die Raumangabe auf deiner Anmeldebestätigung. Parkmöglichkeiten befinden sich direkt vor dem Gebäude.



Wilhelmitenstraße 10
Seit Januar 2024 freuen wir uns, dich in unserem neuen VHS-Standort auf der Wilhelmitenstraße 10 (Gebäude AOK und Bauverein) zentral in Grevenbroich begrüßen zu dürfen. Vor Ort stehen begrenzt Parkmöglichkeiten zur Verfügung.

Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule
Seit Anfang des Jahres findest du uns mit ausgewählten Kursen auch in unseren Räumlichkeiten der Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule auf der Parkstraße zentral in der Innenstadt. Ab 18:00 Uhr kannst du auf dem Parkplatz gegenüber dem Rathaus kostenfrei parken. Der Zugang erfolgt über die Seitentür (Grüne Tür) direkt neben dem Parkplatz.



Tipp:

Verschenke einen VHS-Gutschein!

Mit unserem VHS-Gutschein verschenkst du gemeinsame Erlebnisse. Überrasche eine Freundin mit einem gemeinsamen Sprachkurs, einem kreativen Mal-Abend, deinen Mann mit einem Kochkurs oder deine Mutter mit einem unserer zahlreichen Entspannungsangebote. Denn unsere Weiterbildungsangebote lassen sich ideal als Geschenk entdecken. Wähle über unsere Internetseite **www.vhs-grevenbroich.de** eine Gutscheinhöhe aus und trage deine Daten ein. Im Anschluss erhältst du einen personalisierten Gutschein inklusive kleiner Aufmerksamkeiten per Post. Bei weiteren Fragen zum Ablauf steht dir unsere Geschäftsstelle gerne zur Verfügung. **02181 608 235**.

Volkshochschule
Grevenbroich/Jüchen

Teilnahmebedingungen

Hinweis:

Die Veranstaltungen der VHS können aufgrund der Abrechnungsmodalitäten mit der Bezirksregierung nur mit mindestens 10 Teilnehmenden durchgeführt werden. In Ausnahmefällen besteht die Möglichkeit, Veranstaltungen mit weniger Teilnehmenden durchzuführen.
In diesen Fällen erhöht sich die Kursgebühr automatisch um den Betrag, der zur Finanzierung der Veranstaltung erforderlich ist.

Anmeldeverfahren

Der Besuch von Kursen, Workshops, Seminaren, Lehrgängen, Arbeitskreisen, Studienfahrten, Vorträgen und Exkursionen ist nur nach vorheriger persönlicher, schriftlicher bzw. telefonischer Anmeldung möglich.

Die Anmeldung erfolgt:

- durch Zusendung der ausgefüllten Anmeldekarte (mit Lastschrifteinzugsermächtigung)
- durch persönliche Anmeldung und gleichzeitiger Erteilung einer Lastschrifteinzugsermächtigung in der Geschäftsstelle der Volkshochschule, Waagehaus Stadtparkinsel, in 41515 Grevenbroich
- im Bürgerbüro der Stadt Grevenbroich (*„Bernardushaus“*), Am Markt 3
- durch eine telefonische *„Wiederanmeldung“* (Tel.: 0 21 81 / 608-235) bei Vorliegen deiner persönlichen Daten
- durch eine Online-Anmeldung über das Internet (*www.vhs-grevenbroich.de*)

Auch für *Einzelveranstaltungen und gebührenfreie Angebote* ist eine Anmeldung erforderlich.

Anmeldeschluss, Anmeldebestätigung, Beitragsfälligkeit, Abmeldung

Für Kurse, die im Laufe des Semesters beginnen, ist in der Regel *10 Tage vor Kursbeginn Anmeldeschluss.*

Sobald du von der VHS in den gewünschten Kurs gebucht wurdest, erhältst du einen Teilnehmerausweis (Anmeldekarte). Dieser ist beim Besuch der Veranstaltung stets mitzuführen. Hiernach erfolgt seitens der Volkshochschule keine weitere Benachrichtigung mehr, es sei denn, dass deine gebuchte Veranstaltung ausfällt oder verlegt wird.
Solltest du, bedingt durch technische Probleme im Mailversand bzw. nicht zugestellter Post deinen Teilnehmerausweis nicht erhalten haben, entbindet dich das nicht von der Zahlungspflicht des Kurses.

Bitte informiere dich bei der Volkshochschule über deinen Anmeldestand. Das Entgelt wird 14 Tage nach Kursbeginn vom angegebenen Konto abgebucht.

Eine Abmeldung von der gebuchten Veranstaltung ist bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Wir möchten dich darauf aufmerksam machen, dass deine mögliche Nichtteilnahme oder mögliches vorzeitiges Ausscheiden aus dem Kurs dich nicht von der Zahlungspflicht befreit, es sei denn, du hättest deinen Rücktritt von der Anmeldung mindestens 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich der Geschäftsstelle der Volkshochschule mitgeteilt. Eine mündliche bzw. schriftliche Absage bei den Dozenten der VHS-Kurse ist nicht möglich und wird von der Volkshochschule nicht entgegengenommen.

Bei Verhinderung kann eine andere Person ersatzweise teilnehmen.

Gebührenermäßigung

Schülerinnen und Schüler, Studentinnen und Studenten, Arbeitssuchende, Auszubildende, Leistungsbeziehende von Leistungen nach SGB II, SGB XII, Wohngeldempfänger, Heimbewohner und Schwerbehinderte ab einem Grad der Behinderung von 50% erhalten bei allen Veranstaltungen der VHS (bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises) eine Gebührenermäßigung in Höhe von 25 %. Für Inhaberinnen und Inhaber der Ehrenamtskarte beträgt die Ermäßigung weiterhin 50%. Davon ausgenommen sind Einzelveranstaltungen, Vorträge, Workshops, Angebote der Jungen VHS, Angebote mit externen Dienstleistern, Integrationskurse und Schulabschlüsse, Die entsprechenden Nachweise müssen zeitgleich mit der Anmeldung vorgelegt werden.
Bei allen gebuchten Kursen und Seminaren wird immer der volle Teilnehmerbeitrag fällig, unabhängig vom Zeitpunkt, wann der Teilnehmende den Kursbesuch aufnimmt oder beendet. Ein Anspruch auf Gebührenermäßigung besteht weder bei einem verspäteten Kursantritt noch einem vorzeitigen Kursabbruch. Die versäumten Stunden können auch nicht auf zukünftige Semester angerechnet bzw. gutgeschrieben werden. Die Unterrichtsstundenversäumnis ist ausschließlich vom angemeldeten Teilnehmenden zu vertreten und wird bei der Anmeldung auf Basis des aktuellen Programms von ihm/ihr zur Kenntnis genommen, ohne dass es dazu zusätzlicher Erläuterungen seitens der VHS bedarf.

Erstattung des Entgeltes

Das Entgelt wird erstattet, wenn Veranstaltungen seitens der Volkshochschule wegen nicht erreichter Mindesteilnehmerzahl abgesagt oder aus anderen wichtigen Gründen nicht stattfinden können.

Bildungs- und Teilhabepaket (BUT)

Die VHS Grevenbroich ist registrierte Anbieterin des Bildungs- und Teilhabepaketes.
Hieraus kann unter bestimmten Voraussetzungen (z. B. SGB II, SGB XII, BKKG, AsylbIG) Unterstützung in Form von Gutscheinen für die Teilnahme an lernfördernden und kulturellen Angeboten gegeben werden.

Hausordnung

Die Volkshochschule ist mit einer Vielzahl ihrer Lehrgänge und Kurse zu Gast in den allgemeinbildenden Schulen und Sportstätten der Stadt und des Kreises. Wir bitten dich, die dort geltende Hausordnung zu beachten, die zur Verfügung gestellten Einrichtungen pfleglich zu behandeln und vor allem in den Unterrichtsräumen nicht zu rauchen und Zigarettenkippen nicht auf den Schulhöfen bzw. vor den Einrichtungen zu entsorgen.

Haftung

Die Stadt Grevenbroich übernimmt als Trägerin der Volkshochschule außerhalb der Verpflichtung für die Verkehrssicherheit der Unterrichtsstätten keine Haftung bei Unfällen und Diebstählen. Bei Studienfahrten tritt die Haftung des beauftragten Leis¬tungsträgers ein. Bei evtl. Druckfehlern im Programm oder Internet, insbesondere bei abweichenden Gebühren- oder Zeitangaben ist eine Haftung seitens der VHS gegenüber den Teilnehmenden ausgeschlossen. Es sind die von der VHS-Geschäftsstelle mündlich oder schriftlich mitgeteilten Korrekturen als rechtsverbindlich anzusehen. Ein Recht auf Inanspruchnahme eines Kurses zur irrtümlich zu niedrig ausgewiesenen Gebühr im VHS-Programm oder der Internetpräsentation besteht nicht. In diesem Fall ist jedoch ein unentgeltlicher Rücktritt der Teilnehmenden von der gebuchten Veranstaltung möglich. Dieser Anspruch muss innerhalb der ersten zwei Unterrichts¬wochen geltend gemacht werden.

Bitte beachte, dass die Teilnahme an allen Veranstaltungen der VHS auf eigene Verantwortung erfolgt. Die Bewegungsangebote finden zum Teil in Sportstätten ohne Schwingboden statt. Wir bitten um entsprechende Beachtung.

Teilnahmebescheinigungen und Kosten

Teilnahmebescheinigungen können nur nach vorheriger Beantragung in der Geschäftsstelle ausgestellt werden. Hierfür fällt eine Gebühr von 3,00€ an.

Studienreisen und Exkursionen

Die Volkshochschule ist Vermittler für alle Reisen und übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder bei höherer Gewalt je¬der Art. Jegliches Beförderungsrisiko trägt der/die Reisende. Die gesetzliche Haftpflicht der beteiligten Leistungsträger bleibt unberührt. Studienfahrten und Studienreisen können im Interesse einer möglichst günstigen Preisgestaltung nur durchgeführt werden, wenn sich rechtzeitig genügend Teilnehmende verbindlich anmelden. Der im Programm abgedruckte Anmeldeschluss ist unbedingt einzuhalten. Die Teilnahmegebühr ist bei der Anmeldung fällig. Rückerstattung erfolgt, wenn Fahrt oder Reise ausfallen. Bei Rücktritt von der Teilnahme können geleistete Zahlungen nur insoweit erstattet werden, als der Volkshochschule durch diesen Rücktritt keine Kosten ent¬standen sind.

Vorlesungsfreie Zeit im ersten Halbjahr 2027

22.03.2027 – 04.04.2027	Osterferien
01.05.2027	Tag der Arbeit
06.05.2027	Christi Himmelfahrt
17.05.2027 – 18.05.2027	Pfingstferien
27.05.2027	Fronleichnam
19.07.2027 – 31.08.2027	Sommerferien

Weiterbildung auf Bestellung

Ein Service Ihrer VHS:

Die Volkshochschule der Stadt Grevenbroich bietet einen besonderen Service. Neben dem *„offiziellen“*, von den VHS-Verantwortlichen ausgearbeiteten Programm, wird die Möglichkeit geboten, sich ein eigenes maßgeschneidertes Programm zu bestellen.

Hierzu einige Beispiele:

- ein Betrieb möchte Mitarbeiterinnen mit Weiterbildungsmaßnahmen auf eine bestimmte Aufgabe vorbereiten oder es sollen für eine kleine Gruppe von Auszubildenden besondere Maßnahmen angeboten werden,
- ein Verein plant eine Reise; er beauftragt die Volkshochschule, diese Fahrt durch eine Informationsveranstaltung inhaltlich vorzubereiten (etwa zur Geschichte und Kultur eines Landes, Sehenswürdigkeiten, Tipps für Tagesausflüge etc.),
- eine Gruppe von Erziehungsberechtigten ist an Vortragsabenden zu speziellen Erziehungsfragen interessiert; sie kommt mit diesem Anliegen zur Volkshochschule,
- ein Kreis von Nachbarn oder Freunden möchte gemeinsam ein spezielles Bildungsangebot wahrnehmen.

In all diesen Fällen können nun die interessierten Gruppen, Vereine, Institutionen, Verbände, Handwerksbetriebe und Unternehmen mit der VHS Grevenbroich eine maßgeschneiderte Fortbildung vereinbaren. Das Angebot wird inhaltlich und vertraglich individuell gestaltet. Die Kosten richten sich nach Aufwand und Dauer. Ein Rechtsanspruch auf diese Leistung besteht nicht.
Wir beraten Sie gern!

Kindergeburtstage in der VHS



Ein Kindergeburtstag voller Kreativität, Spaß und unvergesslicher Erlebnisse – das bietet die VHS Grevenbroich für Kinder von **6 bis 12 Jahren**. In unseren **90-minütigen Workshops** können Geburtstagskinder gemeinsam mit ihren Gästen kreativ werden: Ob **Kochen, Backen, Töpfern, Malen, Basteln, Nähen oder Tanzen** – wir gestalten ein individuelles Geburtstagsprogramm für bis zu **10 Kinder**.

Mitgebrachte Speisen und Getränke können vor Ort gerne verzehrt werden, bevor es gemeinsam ans kreative Werk geht. Die Workshops werden altersgerecht gestaltet und individuell abgestimmt. Termine sind ausschließlich nach Absprache möglich, da das Angebot in den laufenden Kursbetrieb eingebunden ist.

Direkt zum Bestellformular

Kosten: 150,–€ inkl. Workshop, Raum und Grundmaterial (ggf. zzgl. Materialkosten)

Einfach online anfragen oder telefonisch Kontakt aufnehmen – wir kümmern uns um die Planung.
So wird aus einem Geburtstag ein ganz besonderes Erlebnis!

Die VHS ist mit der Antragstellung und Durchführung von den Maßnahmen *„Weiterbildung geht zur Schule“* aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds betraut.
Auch mit der Antragstellung und Durchführung von Maßnahmen zur politischen Jugendbildung aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes aus dem Ministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), ist die VHS betraut.
Ebenso ist die VHS registrierte Anbieterin des Bildungs- und Teilhabepakts (BUT).
Die VHS ist zugelassene Trägerin von Integrationskursen und Einbürgerungstests im Auftrag des BAMF und akkreditiertes telc Prüfungszentrum für Deutsch als Zweitsprache und Sprachen.

Hinweis:

Wir bitten dich herzlich darum, auch den anderen örtlichen Bildungsanbietern im Raum Grevenbroich Beachtung zu schenken.

Zweiter Bildungsweg (Schulabschlussprüfungen)
Die VHS ist durch die Bezirksregierung Düsseldorf autorisiert, staatliche Prüfungen im Zweiten Bildungsweg abzunehmen.

Wenn du Interesse an einer *Mitarbeit bei der Volkshochschule oder Mitgliedschaft im Förderverein der VHS* hast, dann wende dich bitte an unsere pädagogischen Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter. Wir stehen jederzeit für eine Terminvereinbarung, in der alle Details geklärt werden können, zur Verfügung.

2. Kulturelles, Gesellschaft & Lebenskompetenzen

Inhalt:

12 Recht & Verbraucherberatung
14 Natur, Umwelt & Nachhaltigkeit
15 Persönlichkeitsbildung
17 Reisevorträge
17 Musik & Theater
18 Kreatives Schreiben & Literatur
19 Gesellschaftsspiele & Spielkultur
20 Genuss & Kulinarik



Silvio Handrick
Telefon: 02181/608-234
E-Mail: silvio.handrick@grevenbroich.de

RECHT & VERBRAUCHER-BERATUNG



271-02000	Vortrag: Testament / Vorsorge-vollmacht / Patientenverfügung	
Dr. J. Pfennig am 25.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin	gebührenfrei

Es werden wesentliche Informationen und Lösungen zur Vorsorge, wie z. B. Erbfragen, geregelte Vermögensnachfolge und Vollmachten anschaulich und verständlich erläutert.

271-02001	Vortrag: Überlassung zu Lebzeiten / Vorweggenommene Erbfolge	
Dr. J. Pfennig am 17.03.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mi., 19:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin	gebührenfrei

Wann eine Überlassung zu Lebzeiten sinnvoll ist und wie man sich in einem solchen Überlassungsvertrag absichert, etwa um die Immobilien weiterhin bewohnen oder unter bestimmten Voraussetzungen zurückfordern zu können, soll anhand wesentlicher Informationen und Lösungen anschaulich und verständlich erläutert werden.

271-02002	Vortrag: Immobilien sicher kaufen und verkaufen: Worauf es vertraglich ankommt	
Dr. J. Pfennig am 08.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin	gebührenfrei

In dem Vortrag wird anschaulich und verständlich vermittelt, worauf man beim Kauf oder Verkauf einer Immobilie achten muss, welche Rolle der Notar spielt und erläutert, welche typischen Abläufe und Fallstricke bestehen, um eine sichere Entscheidung zu ermöglichen.



271-02003	Neu	Richtig abrechnen – Nebenkosten für Mieter und Vermieter	
M. Wittig am 07.04.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mi., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin	gebührenfrei

Der Vortrag vermittelt einen praxisnahen Überblick über die Grundlagen der Nebenkostenabrechnung. Behandelt werden umlagefähige Kosten, Rechte und Pflichten von Vermietern und Mietern, wichtige Fristen sowie typische Fehler. Anhand konkreter Beispiele wird gezeigt, wie Abrechnungen korrekt erstellt und geprüft werden.

271-02004	Neu	Vortrag: Vom Wunsch zum Einzug – Traumimmobilie finden und kaufen	
A. Laufenberg am 08.06.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Di., 18:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin	gebührenfrei

In diesem Vortrag erfährst du Schritt für Schritt, wie du die passende Immobilie findest, ihren Wert realistisch einschätzt, möglichen Renovierungs- und Sanierungsbedarf erkennst und dich von der Besichtigung über die Preisverhandlung bis hin zu Kaufvertrag und Immoblienübergabe optimal auf deinen Immobilienkauf vorbereitest.

271-02006	Vortrag: Praxiswissen für Vereinsvorstände	
J. Hallmann am 22.02.2027	Villa Erckens – Museum der Niederrheinischen Seele Mo., 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin	11,40 €

Der Vortrag bietet Vereinspraktikern, Stiftungen und gemeinnützigen Einrichtungen ein Update zu wichtigen Urteilen und gesetzlichen Neuerungen im Vereins- und Gemeinnützigkeitsrecht. Ziel ist es, Haftungsrisiken frühzeitig zu erkennen und wirtschaftliche Chancen zu nutzen.

271-02007	Steuertalks: Jeden Monat ein neues Thema für den Geldbeutel	
T. Geisler ab 25.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 19:00 – 20:30 Uhr, 5 Termine	gebührenfrei

Die Veranstaltungsreihe „Steuertalks“ vermittelt monatlich praxisnahe Tipps, wie Privatpersonen ihre steuerlichen Möglichkeiten besser nutzen und teure Fehler vermeiden können:



- 25.02.2027: Steuern sparen im Alltag – Was Privatpersonen in der ESt-Erklärung wirklich absetzen können!
- 18.03.2027: Steueroptimierter Vermögensaufbau – So bleibt mehr vom Erfolg!
- 15.04.2027: Steueroptimierter Immobilienkauf und -vermietung – Immobilien als Baustein des Vermögensaufbaus!
- 13.05.2027: Lebensereignisse & Steuern – Steuerpflicht von der Geburt bis zum Tod!
- 24.06.2027: Steuerfehler, die richtig Geld kosten! – Wie vermeide ich teure Fehler und entwickle meinen persönlichen Fahrplan!

271-02008	Schlichten statt Richten – Alles über das Schiedsamt	
W. Ruhnke, A. Helten am 11.03.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 18:00 – 19:30 Uhr, 1 Termin	gebührenfrei

Der Vortrag erklärt, wie eine Schiedsperson bei Nachbarschaftsstreitigkeiten und Beleidigungen helfen kann, Konflikte kostengünstig und ohne teuren Anwalt beizulegen.

NATUR, UMWELT & NACHHALTIGKEIT

271-02100 **Vortrag: Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen**

M. Berger
am 24.02.2027
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Mi., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin
gebührenfrei

Der Vortrag vermittelt die wachsende Bedeutung des Heizungstauschs im Kontext von Klimawandel, gesetzlichen Vorgaben und Fördermöglichkeiten und beleuchtet verschiedene Heiztechniken (z. B. Wärmepumpe), deren Einsatzmöglichkeiten sowie Kosten und Fördermittel.



271-02101 Neu: **Vortrag: dein Balkon kann mehr – Steckersolar**

M. Berger
am 21.04.2027
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Mi., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin
gebührenfrei

Der Vortrag vermittelt, wie Balkonkraftwerke funktionieren, worauf bei der Auswahl zu achten ist und wie sich mit steckerfertigen Solaranlagen auf Balkon, Terrasse, Garage oder Garten unkompliziert Stromkosten sparen lassen.

271-02102 Neu: **Vortrag: Cool bleiben – Hitzeschutz für dein Zuhause**

M. Berger
am 02.06.2027
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Mi., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin
gebührenfrei

Der Vortrag zeigt, wie du dein Zuhause mit geeigneten Maßnahmen vor sommerlicher Hitze schützt und es an die Folgen des Klimawandels anpasst.

271-02103 Neu: **Vortrag: Mein Garten kann Klima!**

M. Ritter
am 09.04.2027
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Fr., 17:00 – 18:30 Uhr, 1 Termin
11,40 €



Der Vortrag zeigt, wie heimische Wildpflanzen durch nachhaltiges, standortgerechtes Gärtnern unsere Gärten widerstandsfähiger gegen den Klimawandel machen, die Pflege erleichtern und wertvolle Lebensräume für heimische Tiere schaffen.

271-02104 **Vortrag: Urlaub vor der Haustür: Die schönsten Wanderungen und Ausflüge in die Natur am Niederrhein, im Ruhrgebiet und den angrenzenden Regionen**

N. Dickmann
am 15.04.2027
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Do., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin
11,40 €

Der Multimediavortrag der zertifizierten Wanderführerin, Autorin und Bloggerin Natalie Dickmann präsentiert inspirierende Touren und praktische Tipps für abwechslungsreiche Naturerlebnisse am Niederrhein, im Ruhrgebiet und in der Region.

PERSÖNLICHKEITS-BILDUNG



Best Ager

271-02200	**Denksport und Denkspaß – Gedächtnistraining 65+**	
C. Kroppa ab 16.02.2027	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10 Di., 09:15 – 10:30 Uhr, 11 Termine	67,80€
271-02201	**Denksport und Denkspaß – Gedächtnistraining 65+**	
C. Kroppa ab 16.02.2027	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10 Di., 10:45 – 12:00 Uhr, 11 Termine	67,80€
271-02202 Neu:	**Denksport und Denkspaß – Gedächtnistraining 65+**	
C. Kroppa ab 18.02.2027	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10 Do., 10:00 – 11:15 Uhr, 11 Termine	67,80€

Der Kurs bietet ein unterhaltsames Gedächtnistraining mit abwechslungsreichen Übungen zu Wortfindung, Konzentration und Denkflexibilität für mehr geistige Fitness im Alltag.

271-02203 Neu:	**Mein Wunschbild für 2027 – mit einer kreativen Collage ins neue Jahr**	
B. Preuße am 18.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin	16,00€

In diesem Kurs gestaltest du dein persönliches Visionboard für 2027, machst deine Wünsche und Ziele sichtbar und entdeckst kreative Impulse für neue Möglichkeiten in deinem Alltag.

271-02205	**Halt finden nach Verlust – Trauer im Alltag einordnen und begleiten**	
B. Preuße am 04.03.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin	16,00€

Der Kurs vermittelt einfühlsam Wissen über Trauer, hilft dabei, eigene Gefühle besser zu verstehen und gibt alltagstaugliche Impulse für mehr Stabilität und Orientierung nach einem Verlust.

271-02204	**Eierlikör am Grab? Abschied persönlich gestalten – vom Leben aus gedacht**	
B. Preuße am 13.03.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	16,00€

Der Kurs lädt dazu ein, sich in entspannter Atmosphäre mit den eigenen Wünschen rund um Abschied und Lebensende auseinanderzusetzen und eine persönliche Vorstellung für die Abschiedsgestaltung zu skizzieren.

271-02250 Neu:	**Workshop: Smartphone-Streit am Küchentisch – Mediennutzung in der Familie ohne Drama besprechen**	
I. Fargnoli am 17.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 14:00 Uhr, 1 Termin	22,00€

In diesem Workshop lernst du, Konflikte rund um die Mediennutzung besser zu verstehen und durch konstruktive Kommunikation, gegenseitiges Verständnis und klare Absprachen einen entspannteren Umgang mit dem Thema im Alltag zu fördern.

271-02251 Neu: **Workshop: Elternkompass GFK: Konflikte mit Kindern bindungsorientiert lösen**

I. Redich-Knop	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
am 26.02. +	Fr., 18:00 – 20:30 Uhr,	
27.02.2027	Sa., 10:00 – 15:30 Uhr, 2 Termine	36,50€

Wie lassen sich Konflikte mit Kindern wertschätzend lösen und Grenzen liebevoll setzen? Der Workshop vermittelt Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation und zeigt, wie Bedürfnisse erkannt, starke Gefühle begleitet und die Beziehung zu Kindern gestärkt werden können.

271-02252 Neu: **Workshop: Wut, Tränen und Verstehen: Gewaltfreie Kommunikation im Familienalltag**

I. Redich-Knop	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
am 16.04. +	Fr., 18:00 – 20:30 Uhr,	
17.04.2027	Sa., 10:00 – 15:30 Uhr, 2 Termine	36,50€

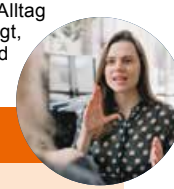


Wie können Eltern mit Wut, Tränen und herausfordernden Alltagssituationen umgehen? Der praxisnahe Workshop vermittelt hilfreiche Kommunikationsstrategien, um Gefühle besser zu verstehen, Konflikte konstruktiv zu begleiten und mehr Gelassenheit in den Familienalltag zu bringen.

271-02253 Neu: **Workshop: Wertschätzende Kommunikation im (Berufs-)Alltag**

I. Redich-Knop	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
am 14.05. +	Fr., 18:00 – 20:30 Uhr,	
15.05.2027	Sa., 10:00 – 15:30 Uhr, 2 Termine	36,50€

Wie gelingt eine klare und wertschätzende Kommunikation im Alltag und Beruf? Die Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation zeigt, wie wir eigene Bedürfnisse ausdrücken, empathisch zuhören und Konflikte respektvoll und konstruktiv lösen können.



271-02254 Neu: **Workshop: Gesprächsrhetorik für alle – Miteinander reden? – Gewusst wie!**

B. Hambsch	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 09.04.2027	Fr., 17:00 – 20:00 Uhr, 2 Termine	32,00€

In diesem praxisorientierten Workshop stärkst du deine Kommunikationskompetenz, lernst, deinen Standpunkt klar zu vertreten, souverän auf Gesprächssituationen zu reagieren und durch bewährte Techniken eine konstruktive Gesprächsführung zu gestalten.

271-02255 Neu: **Workshop: Interkulturelle Kommunikation für alle – Andere Kulturen verstehen und klug mit Schwierigkeiten umgehen**

B. Hambsch	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10	
ab 05.04.2027	Mo., 18:00 – 20:00 Uhr, 3 Termine	32,00€

In diesem praxisorientierten Workshop stärkst du deine interkulturelle Kompetenz, lernst kulturell bedingte Missverständnisse zu verstehen und entwickelst durch Austausch, Übungen und Kommunikationstechniken einen wertschätzenden und toleranten Umgang mit kulturellen Unterschieden.

271-02256	Workshop: Lesen alter Handschriften	
C. Schulte, S. El-Moutawakil ab 07.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mi., 18:30 – 20:00 Uhr, 3 Termine	gebührenfrei

Das Archiv im Rhein-Kreis Neuss bietet als Kooperationspartner der Volkshochschule Grevenbroich einen Workshop zum Lesen und Transkribieren alter Handschriften (Kurrent, Alte Schrift, Sütterlin) an, bei dem historische Quellen erschlossen und eigene Dokumente mitgebracht werden können.

REISEVORTRÄGE

271-02300	Neu: 40 Jahre Motorradabenteuer	
C. Schelhaas am 04.03.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin	10,00€

Als Weltenbummler ist Clemens Schelhaas in Grevenbroich und Umgebung längst bekannt. Auf eigene Faust, mit leichtem Gepäck und großer Abenteuerlust bereiste er Regionen wie Pakistan, Libyien, Korsika und Nepal. In seinem Vortrag berichtet er von seinen Reiseerlebnissen und zeigt faszinierende Eindrücke.

MUSIK & THEATER

Hinweis:

Bitte zu „Liedbegleitung Gitarre“ eine akustische Gitarre mitbringen (keine E-Gitarre). Das Notenmaterial wird gestellt.



271-02400	Liedbegleitung Gitarre (Grundkurs)	
B. Glasmacher ab 15.02.2027	Versandhalle, Stadtparkinsel Mo., 17:00 – 18:15 Uhr, 12 Termine	84,00€

Der Kurs bietet Anfängern einen unkomplizierten Einstieg ins Akkordspiel (ohne Barre-Akkorde) mit einfachen Schlag- und Zupftechniken.

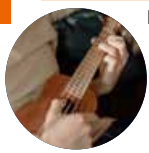
271-02401	Liedbegleitung Gitarre (Aufbaukurs)	
B. Glasmacher ab 15.02.2027	Versandhalle, Stadtparkinsel Mo., 18:20 – 19:35 Uhr, 12 Termine	84,00€

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Erfahrungen an der akustischen Gitarre, die ihr Können gezielt festigen und weiterentwickeln möchten.

271-02402	Liedbegleitung Gitarre (Fortgeschrittenenkurs)	
B. Glasmacher ab 15.02.2027	Versandhalle, Stadtparkinsel Mo., 19:40 – 20:55 Uhr, 12 Termine	84,00€

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fundierten Kenntnissen im Umgang mit einer akustischen Gitarre.

271-02403	Aloha Vibes – Gemeinsam Ukulele spielen	
R. Schröter ab 20.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 12:00 Uhr, 5 Termine	59,20€



Der Kurs lädt Ukulele-Spieler mit Grundkenntnissen dazu ein, in entspannter Runde gemeinsam bekannte Songs, aus Pop, Rock, Folk und mehr, zu spielen und zu singen.
Bitte eigene Ukulele mitbringen. Auch Einsteiger mit ersten Akkordkenntnissen sind willkommen.

271-02405	Musikalische Zeitreise mit Hits der 50er und 60er Jahre	
J. Hallmann am 05.03.2027	Villa Erckens – Museum der Niederrheinischen Seele Fr., 19:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin	15,00€

Lust auf Rock 'n' Roll, Twist und Beat? Jörg Hallmann und Jörg Schnitzer von der Band „The Good Times" entführen in die musikalische Welt der 50er und 60er Jahre. Freu dich auf goldene Oldies bekannte Hits, spannende Anekdoten und historische Fotos.

271-02450	Neu	Workshop: 5-4-3-2-1-los! – Improvisationstheater und Schlagfertigkeitstraining	
S. Hein am 24.04.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 14:30 Uhr, 1 Termin	30,00€

Der Workshop vermittelt spielerisch Techniken des Improvisationstheaters, um Spontaneität, Schlagfertigkeit und Aufmerksamkeit zu stärken und gemeinsam kleine Szenen zu entwickeln.

271-02451	Neu	Workshop: Immer der Nase nach – Clownerie	
S. Hein am 12.06.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 14:30 Uhr, 1 Termin	30,00€

Der Workshop vermittelt spielerisch grundlegende Techniken der Clownerie, fördert Kreativität, Spielfreude und Selbstwahrnehmung und lädt dazu ein, den eigenen inneren Clown zu entdecken und gemeinsam kleine Szenen zu entwickeln.



KREATIVES SCHREIBEN & LITERATUR

271-02500	Neu	VHS Wortwelten: Mein Grevenbroich – Aus Erinnerungen werden Geschichten	
T. Fritsche ab 06.03.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 11:00 – 15:30 Uhr, 2 Termine	50,00€

Der Kurs lädt dazu ein, persönliche Erinnerungen an Grevenbroich durch kreative Schreibübungen in kleine Geschichten zu verwandeln und sich dabei über prägende Orte, Menschen und Erlebnisse auszutauschen.

271-02501	Neu	VHS Wortwelten: Schreiben an der Erft – Geschichten, Erinnerungen und Begegnungen	
T. Fritsche ab 24.04.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 11:00 – 15:30 Uhr, 2 Termine	50,00€

Der Kurs verbindet Naturerlebnis und kreatives Schreiben, indem die Teilnehmenden an der Erft Sinneseindrücke, Beobachtungen und persönliche Erinnerungen sammeln und daraus eigene Geschichten und Texte entwickeln.

271-02502	Neu	Silent Reading – Dein Buch. Dein Nachmittag. Unsere Ruhe.	
I. Sittel-Essabik ab 20.02.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 15:00 – 16:30 Uhr, 5 Termine	gebührenfrei

Fünf Samstag, fünf kleine Auszeiten! Triff dich mit anderen zum gemeinsamen Lesen in gemütlicher Atmosphäre. Ob Buch, E-Book, Comic oder Manga, bring deine Lektüre mit, schalte ab und tauche in deine Geschichte ein. Ohne Zwang, ohne Ablenkung. Einfach Lesen und entspannen!



GESELLSCHAFTSSPIELE & SPIELKULTUR

271-02600	Neu	Flotte Kartenspiele – Karten auf den Tisch!	
D. Schmidt am 13.03.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 15:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin	5,95€

Entdecke flotte und überraschende Kartenspiele, die schnell erklärt sind, sofort Spaß machen und zu zweit oder in geselliger Runde für Spannung, Taktik, Bluff und jede Menge Lacher sorgen.

271-02601	Neu	Leg mal los! – Entdecke die Welt der Plättchenlegespiele	
D. Schmidt am 12.06.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 15:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin	5,95€

Entdecke bekannte Klassiker wie z. B. Alhambra und Carcassonne oder spannende Neuentdeckungen wie Dorfromantik und Cascadia, bei denen durch cleveres Kombinieren, taktisches Anlegen und eine Prise Glück jede Menge Spielspaß und überraschende Wendungen garantiert sind!



271-02603		Workshop: Schach – Dein Einstieg ins königliche Spiel	
E. Miranda Laferte am 20.02.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	16,80€
271-02604		**Workshop: Schach – Dein Einstieg ins königliche Spiel**	
E. Miranda Laferte am 17.04.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	16,80€

Der praxisorientierte Workshop vermittelt Anfängern und Wiedereinsteigern die Grundlagen und Strategien des Schachspiels und stärkt durch Übungen die Sicherheit für eigene Partien.

GENUSS & KULINARIK

Hinweis:

In der Kursgebühr ist die Lebensmittelumlage von 22,60 € pro Person bereits enthalten.

271-02700	Neu:	Weinseminar mit Weinverkostung: Deutschland im Glas – Eine Reise durch unsere Weinregionen	
M. Hermann am 11.03.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin	35,60 €

Entdecke die Vielfalt deutscher Weine! Bei einer genussvollen Weinverkostung lernst du verschiedene deutsche Weinregionen, ihre Besonderheiten und charakteristischen Rebsorten kennen. Freu dich auf spannende Einblicke und eine genussvolle Reise durch Deutschland im Glas!

271-02701	Neu:	Weinseminar mit Weinverkostung: Sommerweine	
M. Hermann am 13.05.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin	35,60 €



Entdecke die Vielfalt sommerlicher Weine! Bei einer genussvollen Verkostung lernst du erfrischende Weißweine, fruchtige Rosés und leichte Rotweine kennen. Erfahre mehr über passende Rebsorten und genieße einen sommerlichen Streifzug durch die Welt des Weins.



3. Kunst & Gestalten

Inhalt:

21 Malen & Zeichnen
26 Kreative Techniken & DIY
26 Papier, Buch & Druckkunst
27 Textiles Gestalten
27 Keramik & Arbeiten mit Ton

PLANUNG UND BERATUNG



Maria Arduengo
Telefon: 02181/608-641
E-Mail: maria.arduengo@grevenbroich.de

MALEN & ZEICHNEN



271-03000 Neu: **Plastisches Zeichnen als Grundlage für alle Mal- und Zeichentechniken**

M. Rath
ab 16.02.2027
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Di., 10:00 – 11:30 Uhr, 15 Termine
114,00€

Entdecke die Grundlagen des plastischen Zeichnens! Du lernst, Formen und Strukturen richtig zu erfassen, Licht und Schatten darzustellen und mit Perspektive und Bildaufbau zu arbeiten. Dabei entstehen eigene Zeichnungen wie zum Beispiel Stillleben und Landschaften.
Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung.

271-03001 **Malen und Zeichnen – deine Ideen, deine Bilder**

R. Günther
ab 17.02.2027
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Mi., 09:00 – 11:30 Uhr, 10 Termine
126,50€

Entdecke deine kreative Seite, probiere verschiedene Techniken aus und bring deine Ideen, Beobachtungen und Motive aufs Papier. Ob du gerade erst anfängst oder bereits Erfahrung mitbringst – du arbeitest in deinem eigenen Tempo und kannst individuelle Wünsche und Interessen einbringen.
Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung.

271-03002 **Feierabendmalen – Farbe statt Sofa!**

R. Günther
ab 17.02.2027
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Mi., 18:30 – 21:00 Uhr, 10 Termine
126,50€

Lust, nach der Arbeit kreativ zu werden? Ob erste Skizze oder fertiges Bild – probiere unterschiedliche Maltechniken und Materialien aus, experimentiere mit Farben und setze deine eigenen Ideen um. Vorkenntnisse sind nicht nötig, Erfahrung ist willkommen. Komm direkt von der Arbeit und gönn dir eine kreative Auszeit!
Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung.

271-03003 Neu: **Malen in Serie**

R. Günther — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 12.05.2027 — Mi., 09:00 – 11:30 Uhr, 6 Termine — 76,00€

Erkunde die Kunst der Vielfältigkeit: Reduktion von Farbe, Motiven und Material. In diesem Kurs lernst du, Formen und Farben bewusst zu erfahren, zu vereinfachen und in mehreren Bildern zu kombinieren. Entwickle eine eigenständige Bildsprache, bei der Wiederholung, Variation und der gezielte Einsatz von Materialien zu einer intensiven, seriellen Malreihe führen.
Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung.

271-03004 **Entspanntes Malen**

R. Günther — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 12.05.2027 — Mi., 18:30 – 21:00 Uhr, 6 Termine — 76,00€

In diesem Kurs nutzt du kreatives Malen, verschiedene Techniken und den inspirierenden Austausch mit anderen, um nach der Arbeit Stress abzubauen, neue Energie zu tanken und innere Ruhe sowie Balance zu finden.
Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung.

271-03005 Neu: **Realistische Ölmalerei nach Fotovorlage**

G. Karoglanjan — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 15.02.2027 — Mo., 10:00 – 12:00 Uhr, 12 Termine — 121,60€

Bringe deine gewünschte Fotovorlage mit und übertrage dein Motiv auf die Leinwand. Dabei beschäftigst du dich mit den Grundlagen der Farblehre und lernst, die passenden Farbtöne gezielt zu mischen.
Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung.



271-03006 Neu: **Malen nach einem Meisterwerk mit Ölfarben**

G. Karoglanjan — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 18.02.2027 — Do., 17:30 – 19:00 Uhr, 15 Termine — 114,00€

Male dein persönliches Lieblingsgemälde anhand einer Fotovorlage auf die Leinwand. Du lernst, wie du den Bildaufbau analysierst und die Farbpalette des Originals gezielt anmischst.
Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung.

271-03007 Neu: **Freies Malen mit Acrylfarben**

G. Karoglanjan — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 18.02.2027 — Do., 19:15 – 20:45 Uhr, 15 Termine — 114,00€

Hier steht die Malerei im Mittelpunkt. Du erkundest Farben, lernst gewünschte Farbtöne zu mischen und beschäftigst dich mit Formen und Kompositionen. So entwickelst du deinen eigenen malerischen Ausdruck.
Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung.

271-03008 Neu: **Workshop: Ölfarben mischen und verstehen**

G. Karoglanjan — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 26.02.2027 — Fr., 17:30 – 19:30 Uhr, 1 Termin — 17,00€

Du lernst die Grundlagen der Farblehre und das Mischen jeden gewünschten Farbtons sowie Farbwirkungen, Harmonien und Kontraste kennen.
Das Material ist in diesem Workshop inbegriffen.

271-03009 **Workshop: Einführung in die Klassische Zeichnung**

K. Hiraiwa — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 22.05.2027 — Sa., 14:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin — 21,60€

Lerne die Grundlagen des Zeichnens wie Komposition, Volumen sowie Licht und Schatten kennen und entdecke durch praktische Übungen und Stillleben deine Kreativität – unabhängig von deiner Vorerfahrung.
Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung.

271-03010 **Workshop: Mut zu größeren Formaten**

R. Günther — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 18.06.2027 — Fr., 19:00 – 21:00 Uhr,
Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 2 Termine — 26,60€



In diesem Workshop wirst du zwei Tage lang mit Freude und Mut an einem großen Bild arbeiten. Dabei ist die Wahl des Themas freigestellt, egal ob abstrakt oder realistisch. Alles ist möglich! Du kannst frei mit Strichen und Farben arbeiten sowie mit Design, Farbwerten und Fantasie experimentieren.
Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung.

271-03011 Neu: **Workshop: Mixed Media – die Kunst der Collage**

R. Günther — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 13.03.2027 — Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin — 19,90€

Aus Zeitschriften, Farben, Zeichnungen und unterschiedlichen Materialien entstehen spannende Collagen und individuelle Kunstwerke. Kombiniere, übermale, zeichne und experimentiere mit verschiedenen Techniken und entdecke die vielfältigen Möglichkeiten der Mixed-Media-Kunst.
Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung.



271-03012 Neu: **Kreativ statt perfekt – Malen für die Seele**

J. Goergens — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 15.02.2027 — Mo., 15:30 – 17:00 Uhr, 15 Termine — 119,00€

Manchmal fehlen die Worte, dann können Farben sprechen! Dieser Kurs lädt besonders Menschen in herausfordernden Lebenssituationen dazu ein, in entspannter Atmosphäre mit Farben zu experimentieren und ganz ohne Leistungsdruck kreativ zu werden. Ob du dich austauschen oder einfach in Ruhe dein eigenes Ding machen möchtest, hier darfst du ganz du selbst sein.
Informationen zu den Materialien erhaltet ihr in der ersten Kursstunde.

271-03013 Neu: **Zeichnen und Aquarellmalerei**

K. Hiraiwa — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 16.02.2027 — Di., 18:30 – 20:00 Uhr, 10 Termine — 76,00€

Lerne die Grundlagen der Aquarellmalerei und Zeichentechnik kennen und entdecke die vielfältigen Möglichkeiten, mit Farben und Formen zu experimentieren. Eigene Vorlagen und Ideen sind herzlich willkommen; die benötigten Materialien werden im ersten Kurstermin besprochen.

271-03014 Neu: **Stencil Art – Kreative Schablonenkunst im Banksy-Stil**

J. Goergens — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 15.02.2027 — Mo., 17:30 – 19:00 Uhr, 15 Termine — 119,00€

Entdecke die Kunst des Schablonierens und gestalte ausdrucksstarke Bilder, inspiriert von der Street Art des Künstlers Banksy! Schritt für Schritt lernst du, eigene Motive und Schablonen zu entwickeln und mit Farben, Kontrasten und verschiedenen Techniken individuelle Kunstwerke zu erschaffen.
Informationen zu den Materialien erhaltet ihr in der ersten Kursstunde.



271-03015 Neu: **Acrylmarker Art – Kreativ malen mit Acrylstiften**

J. Goergens — VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10
ab 18.02.2027 — Do., 17:30 – 19:00 Uhr, 13 Termine — 103,80€

Entdecke, wie vielseitig Malen mit Acrylmarkern sein kann! Ob bunte Illustrationen, abstrakte Muster oder moderne Motive – auf Papier, Holz und anderen Untergründen entstehen mit leuchtenden Farben und klaren Linien deine ganz persönlichen Kunstwerke.
Informationen zu den Materialien erhaltet ihr in der ersten Kursstunde.

271-03016 Neu: **Workshop: Bunny Art – Kreative Hasenkunst**

J. Goergens — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 06.03.2027 — Sa., 10:00 – 11:30 Uhr, 1 Termin — 15,00€



Ob bunt, verspielt oder minimalistisch – gestalte deinen eigenen dreidimensionalen Hasen im modernen Kunststil! Mit Acrylfarben und Acrylmarkern verleihst du deiner Hasenfigur einen ganz persönlichen Look. So entsteht ein individuelles Kunstwerk, das nicht nur zu Ostern begeistert.

271-03017 Neu: **Workshop: Paint Your Words – Handlettering trifft auf Malerei**

J. Goergens — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 09.04.2027 — Fr., 10:00 – 12:00 Uhr, 1 Termin — 15,00€

Mach aus Worten kleine Kunstwerke! Kombiniere kreative Schriftzüge, Handlettering und Farbe zu individuellen Bildern mit persönlichen Botschaften. Das Material ist inbegriffen.

271-03018 Neu: **Workshop: Urban Art – Street Art auf Leinwand**

J. Goergens — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 23.04.2027 — Fr., 18:30 – 20:30 Uhr, 1 Termin — 35,00€

Stencil und Schrift treffen aufeinander. Hol dir den urbanen Street-Art-Look auf deine Leinwand! Kombiniere Schablonen, Schriftzüge und ausdrucksstarke Farben zu einem individuellen Kunstwerk mit modernem Street-Art-Charakter. Bitte bringe eine Leinwand deiner Wahl mit, das restliche Material ist in der Gebühr inbegriffen.

271-03019	Neu	Workshop: Fluid Bunny – Kunst im Farbfluss	
U. Brodzina am 19.03.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Fr., 17:30 – 20:30 Uhr, 1 Termin	100,00€



In diesem kreativen Workshop gestaltest du eine farbenfrohe Osterdekoration: Mit fließenden Farben und verschiedenen Gießtechniken verwandelst du eine Hasenfigur und gleichzeitig eine Leinwand in ein harmonisches Kunstwerk. Experimentiere mit Farbverläufen und Mustern und erschaffe dein ganz persönliches Duo aus Hase und Leinwand.
In der Kursgebühr ist die Materialgebühr pro Person bereits enthalten.

271-03020	Neu	Workshop: Fluid Painting/Acrylic Pouring	
U. Brodzina am 14.05.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Fr., 17:30 – 20:30 Uhr, 1 Termin	98,00€

Erlebe einen kreativen Abend voller fließender Farben und experimenteller Maltechniken, bei dem mit Acrylic Pouring einzigartige Kunstwerke entstehen – geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.
In der Kursgebühr ist die Materialgebühr von 80,–€ pro Person bereits enthalten.

Junge VHS

271-03080	Malen und Zeichnen für Kinder ab 8 Jahren	
K. Hiraiwa ab 16.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Di., 17:15 – 18:15 Uhr, 10 Termine	76,00€

In diesem Kurs kannst du verschiedene Mal- und Zeichentechniken sowie Materialien ausprobieren und deine eigenen Ideen kreativ umsetzen. Ob nach Vorlage, mitgebrachten Gegenständen oder ganz frei nach deiner Fantasie – hier ist Raum zum Experimentieren und Gestalten.
Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung.

Junge VHS

271-03081	Workshop: Zeichnen für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren	
K. Hiraiwa am 17.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	21,60€

Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren lernen hier Schritt für Schritt die Grundlagen des realistischen Zeichnens mit Bleistift und verleihen ihren Werken anschließend mit Buntstiften Farbe und Leben.
Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung. Bitte bringt euch auch etwas zu Trinken mit.

Junge VHS

271-03082	Neu	Workshop: Malen auf Leinwand mit Acryl ab 8 Jahren	
K. Hiraiwa am 12.06.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	28,00€

In diesem Workshop lernst du, mit Acrylfarben auf Leinwand zu malen und verschiedene Techniken auszuprobieren. Mit Unterstützung der Dozentin gestaltest du dein eigenes Kunstwerk – nach Vorlage oder ganz nach deiner Fantasie.
Das Material ist bereits in der Kursgebühr inbegriffen.

271-03200	Neu	Workshop: Sumie – Japanische Tuschemalerei	
K. Hiraiwa am 17.04.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 14:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin	26,00€

Lerne die Grundlagen der japanischen Tuschemalerei mit traditionellen Motiven und entdecke den Umgang mit Pinsel, Tusche und Wasser. Durch Ausprobieren und Experimentieren entwickelst du deinen eigenen Stil und gestaltest ein persönliches Kunstwerk.
In der Kursgebühr ist die Materialgebühr bereits enthalten.

KREATIVE TECHNIKEN & DIY



271-03300	Neu	Workshop: Welcome Summer – Gestalte deine Fußmatte	
N. Cayado am 09.04.2027		VHS Wilhelmitenstraße 10 Fr., 18:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin	29,30€

Gestalte deine eigene Fußmatte mit sommerlichen Motiven, fröhlichen Sprüchen oder individuellen Mustern. Mit Farbe und Schablonen entsteht ein persönlicher Hingucker für deinen Eingangsbereich.
Die Materialkosten sind bereits in der Teilnehmergebühr enthalten.

271-03301	Neu	Workshop: Beach Vibes – Style deine eigene Strandtasche	
N. Cayado am 11.06.2027		VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10 Fr., 18:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin	37,30€



Verwandle eine schlichte geflochtene Strandtasche mit Pinsel und Farbe in dein persönliches Sommer-Highlight. Ob bunte Blumen, sommerliche Motive oder kreative Muster – gestalte deine Beach Bag ganz nach deinem Geschmack und setze mit Pompons, Quasten etc. zusätzliche Akzente.
Die Materialkosten sind bereits in der Teilnehmergebühr enthalten.

PAPIER, BUCH & DRUCKKUNST



271-03202	Workshop: Origami – die Kunst des Papierfaltens	
K. Hiraiwa am 13.03.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 12:00 Uhr, 1 Termin	13,00€

Erlebe die japanische Kunst des Origami und gestalte aus mehreren Papierblättern faszinierende dreidimensionale Modelle, während du Kreativität, Konzentration und Feinmotorik förderst.
In der Kursgebühr ist die Materialgebühr bereits enthalten.

271-03204	Workshop: Watoji – Japanische Buchbindung	
K. Hiraiwa am 22.05.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	26,60€

Tauche ein in die traditionelle japanische Buchbindung Watoji und gestalte mit schönem Washi-Papier dein eigenes gebundenes Buch.
Eine Materialgebühr ist bereits in der Gebühr enthalten, falls du zu Hause ein Lineal, ein Cutter-Messer, eine Schere und einen Bleistift hast, gerne mitbringen. Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung.

TEXTILES GESTALTEN

271-03203	Workshop: Shibori – japanische Batiktechnik	
K. Hiraiwa am 13.03.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 13:30 – 17:30 Uhr, 1 Termin	38,70€

Entdecke die traditionelle japanische Färbetechnik Shibori und gestalte durch Falten und Abbinden ein Seidentuch und eine Baumwolltasche mit individuellen Mustern.
In der Kursgebühr ist die Materialgebühr bereits enthalten.



KERAMIK & ARBEITEN MIT TON

Hinweis:

In den Kursgebühren sind jeweils ein Ballen Ton und einmalig die Brenngebühr enthalten. Weitere Materialien sind eigenständig mitzubringen. Unsere Dozentinnen beraten dich dazu gerne.

271-03400	Arbeiten mit Ton	
M. Hennen ab 16.02.2027	WVHG Standort Parkstr. Werkraum Di., 18:00 – 21:00 Uhr, 12 Termine	274,80€

In diesem Kurs können Anfänger wie auch Fortgeschrittene unter Anleitung ihre eigenen Ideen und Wünsche in Ton gestalten. Das Material Ton ist vielseitig zu bearbeiten z. B. mit den Händen, mit Werkzeug und mit Naturmaterialien. Es können Gefäße, Windlichter, Figuren, Objekte, Gartendekorationen u.v.m. angefertigt werden.

271-03401	Töpferatelier – Kreatives Arbeiten mit Ton	
A. Ruhnke ab 15.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mo., 14:00 – 16:30 Uhr, 4 Termine	92,60€
271-03402	**Töpferatelier – Kreatives Arbeiten mit Ton**	
A. Ruhnke ab 05.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mo., 14:00 – 16:30 Uhr, 6 Termine	130,00€



Unser VHS- Atelier bietet Raum für eigene Keramikprojekte mit fachlicher Begleitung.

271-03404 Neu:	Aus Ton wird Lieblingsstück – Freies Töpfern und Gestalten	
A. Ruhnke ab 15.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mo., 17:00 – 19:30 Uhr, 5 Termine	111,30€
271-03405 Neu:	**Aus Ton wird Lieblingsstück – Freies Töpfern und Gestalten**	
A. Ruhnke ab 12.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mo., 17:00 – 19:30 Uhr, 5 Termine	111,30€
271-03406 Neu:	**Aus Ton wird Lieblingsstück – Freies Töpfern und Gestalten**	
A. Ruhnke ab 28.06.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mo., 17:00 – 19:30 Uhr, 3 Termine	74,00€

Ob Schale, Tasse oder individuelle Deko – gestalte deine eigenen Lieblingsstücke aus Ton. In entspannter Atmosphäre kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und deine eigenen Ideen verwirklichen.

271-03407 Neu:	Workshop: Sommerkeramik	
A. Ruhnke ab 16.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mo., 16:30 – 19:30 Uhr, 2 Termine	55,30€

Lass dich von mediterranen Vibes, organischen Formen und sommerlichen Farben inspirieren und gestalte aus Ton deine eigenen Gefäße und Dekoobjekte. Ob minimalistisch, verspielt oder im angesagten Boho-Look – hier kannst du deine kreativen Ideen frei umsetzen.



271-03408 Neu:	Workshop: Zeit zu zweit – Kreativ mit Ton	
A. Ruhnke ab 05.03.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Fr., 17:00 – 20:00 Uhr, 2 Termine	55,30€

Ob als Paar, mit der besten Freundin oder einem Lieblingsmenschen – verbringt gemeinsam eine kreative Auszeit und gestaltet eure eigenen Keramikstücke aus Ton. Probiert euch aus, entwickelt eigene Ideen und genießt die gemeinsame Zeit fernab vom Alltag.
Die Anmeldung und Kursgebühr gelten jeweils pro Person.
Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Erwachsene und ist kein Eltern-Kind-Angebot.

271-03409	Tonwerkstatt – Kreativ mit Ton gestalten	
U. Gabler ab 18.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 15:30 – 17:45 Uhr, 5 Termine	104,50€
271-03410	**Tonwerkstatt – Kreativ mit Ton gestalten**	
U. Gabler ab 08.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 15:30 – 17:45 Uhr, 5 Termine	104,50€
271-03411	**Tonwerkstatt – Kreativ mit Ton gestalten**	
U. Gabler ab 20.05.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 15:30 – 17:45 Uhr, 5 Termine	104,50€

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene: In der Tonwerkstatt entstehen individuelle Keramikstücke nach eigenen Ideen.

271-03412	Neu	Materialmix in Ton – Kreativ experimentieren	
U. Gabler ab 18.02.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 18:00 – 20:30 Uhr, 5 Termine	104,50€
271-03413	Neu	**Materialmix in Ton – Kreativ experimentieren**	
U. Gabler ab 08.04.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 18:00 – 20:30 Uhr, 5 Termine	104,50€
271-03414	Neu	**Materialmix in Ton – Kreativ experimentieren**	
U. Gabler ab 20.05.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 18:00 – 20:30 Uhr, 5 Termine	104,50€

Entdecke neue Gestaltungsmöglichkeiten mit Ton und kombiniere unterschiedliche Materialien, Strukturen und Naturfundstücke miteinander. Ob Blütenabdrücke, Gräser, spannende Oberflächen oder kreative Materialkombinationen – experimentiere mit verschiedenen Techniken und gestalte individuelle Keramikobjekte mit besonderem Charakter.



271-03415	Spritzige Tonideen – Springbrunnen und Wasserspiele	
U. Gabler ab 15.05.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 11:30 Uhr, 3 Termine	57,60€

Gestalte einen individuellen Springbrunnen aus Ton und setze deine eigenen Ideen in Form und Design um. Ob schlicht, verspielt oder naturnah – erschaffe ein besonderes Wasserspiel, das Garten oder Balkon bereichert.

271-03416	Neu	La Dolce Vita – Keramik wie aus Italien	
U. Gabler ab 05.06.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 11:30 Uhr, 3 Termine	57,60€



Zitronen, Sardinen, Oliven und Tomaten: Inspiriert vom italienischen Lebensgefühl gestaltest du sommerliche Keramik mit mediterranen Motiven, Streifen und verspielten Details. Ob kleine Aperitivo-Schälchen oder dekorative Stücke für die sommerliche Tafel – hier zieht ein Stück Italien ein.

271-03417	Raku Glasurbrand für Fortgeschrittene	
C. Wermert ab 23.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Fr., 15:00 – 21:00 Uhr, 2 Termine	91,20€

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Raku-Brand. Bis zu drei bereits geschrühte Tonobjekte, die maximal 40 × 40 cm Stellfläche benötigen und höchstens 40 cm hoch sind, werden mit spezieller Raku-Glasur versehen und gebrannt.
Ablauf: Freitag ab 15:00 Uhr und Samstag ab 08:00 Uhr. Der Verlauf wird mit den Teilnehmenden vor Ort abgesprochen.
Anfragen zum Kursablauf unter der Internetadresse: christian@wermert.de

271-03418	Keramik in der bildhauerischen Gestaltung	
E. Tendrich-Veit ab 10.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 09:30 – 15:30 Uhr, 2 Termine	119,20€

In diesem Kurs entstehen durch verschiedene keramische Aufbautechniken individuelle Skulpturen und plastische Objekte, wobei die Grundlagen der bildhauerischen Gestaltung mit Ton vermittelt werden.

Hinweis:

Die Materialkosten beinhalten einen halben Ballen Ton und sind in der Teilnehmergebühr inbegriffen. Weiterer Ton kann vor Ort bei der Dozentin erworben werden. Glasuren können mitgebracht werden oder gegen einen Unkostenbeitrag aus unserem Bestand genutzt werden. Dieser ist ebenfalls vor Ort bei der Dozentin zu entrichten. Bei unseren Junge VHSAngeboten verzichten wir auf die Brennpauschale.

Junge VHS

271-03083	TonZauber: Töpfern für Kinder (von 7-12 Jahren)	
A. Ruhnke ab 18.05.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Di., 16:30 – 18:00 Uhr, 3 Termine	42,60€

Willkommen in der zauberhaften Welt des Tons: Kinder und Jugendliche gestalten mit ihren Händen kreative Unikate wie Figuren, Schalen oder Tassen, fördern spielerisch ihre Fingerfertigkeit und nehmen am Ende ihre gebrannten und glasierten Kunstwerke mit nach Hause.
Bitte bring dir eine Schürze oder alte Klamotten und etwas zu trinken mit.

Junge VHS

271-03085	Spritzige Tonideen – Springbrunnen selbst gestalten (von 9-12 Jahren)	
U. Gabler ab 18.06.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Fr., 16:30 – 18:00 Uhr, 3 Termine	42,60€

Hier wird's kreativ und spritzig! Kinder und Jugendliche gestalten ihren eigenen kleinen Springbrunnen oder fantasievolle Wasserspiele aus Ton. Sie lernen, wie Ton geformt und wasserfest verarbeitet wird, und setzen ihre Ideen mit viel Freude um. Alle Materialien werden gestellt, Vorkenntnisse sind nicht nötig.

4.1 Bewegung, Entspannung & Vitalität

Inhalt:

31 Yoga
35 Entspannungsangebote
38 Bewegungsangebote
39 Vitalität & Fit im Alter
41 Tanzen & Rhythmus
43 Bewegung im Wasser

PLANUNG UND BERATUNG



Silvio Handrick
Telefon: 02181/608-234
E-Mail: silvio.handrick@grevenbroich.de

YOGA

Hinweis:

Bitte zu allen Angeboten bequeme Kleidung, rutschfeste/dicke Socken, eine Yogamatte, ein Handtuch und ggfs. Kissen/Decke sowie ein Getränk mitbringen.

271-04050	Workshop: Yoga & Qi Gong (Einsteigerworkshop)	
S. Tosun am 05.06.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 15:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin	13,50€

In diesem Workshop verbindet eine harmonische Kombination aus Yoga und Qi Gong sanfte Bewegungen, bewusste Atmung, Meditation und Entspannung, um Körper, Geist und Atmung in Einklang zu bringen.

271-04052 Neu	Workshop: Aufrecht durchs Leben – Yoga für Beweglichkeit, Balance und Gelassenheit (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)	
S. Bandow am 22.05.2027	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10 Sa., 10:00 – 11:30 Uhr, 1 Termin	10,00€

Ein wohltuender Yoga-Workshop für jedes Alter und Erfahrungsniveau, der mit sanften Übungen Kraft, Beweglichkeit, Wirbelsäulenaufrichtung, Balance und innere Gelassenheit fördert.

271-04000	Iyengar Yoga für gut Geübte (Fortgeschrittenenkurs)	
K. Klaus ab 17.02.2027	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10 Mi., 19:15 – 20:45 Uhr, 15 Termine	111,00€

Der Kurs vermittelt Iyengar Yoga mit Fokus auf klare Körperausrichtung, Kraft und Standfestigkeit im Zusammenspiel mit Flexibilität, Balance und Entspannung und ermöglicht durch den Einsatz von Hilfsmitteln einen vielseitigen Zugang für alle Teilnehmenden.

271-04001	Yoga & Faszien – Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden (Einsteiger- und Aufbaukurs)	
I. Bresges ab 17.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mi., 09:30 – 10:45 Uhr, 15 Termine	92,50€
271-04002	**Yoga & Faszien – Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden (Einsteiger- und Aufbaukurs)**	
I. Bresges ab 17.02.2027	Gymnastikhalle am BBZ, Bergheimer Str. 53 Mi., 17:15 – 18:30 Uhr, 15 Termine	92,50€

In diesem Kurs verbinden wir anatomisch ausgerichtetes Yoga mit sanften Elementen des Faszienyoga, wodurch Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung durch gezielte Kräftigung, Dehnung, fließende Bewegungen, sanfte Schwingungen und bewusste Atmung gefördert werden, immer unter Beachtung der individuellen Bedürfnisse des Körpers.



271-04003	Yin Yoga & Meditation (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)	
C. Hieb ab 18.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 17:30 – 19:00 Uhr, 5 Termine	37,00€

Der Kurs bietet mit Yin Yoga einen ruhigen Zugang zu tiefer Entspannung des Rückens, fördert durch lang gehaltene Positionen die Flexibilität, löst Verspannungen und fördert durch die Kombination mit Meditationsübungen neben dem körperlichen Loslassen auch eine mentale Entspannung.

271-04004	Yin Yoga – Kraft der Gelassenheit (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)	
I. Briesin ab 18.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 18:00 – 19:30 Uhr, 13 Termine	96,20€
271-04005	**Yin Yoga – Kraft der Gelassenheit (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)**	
I. Briesin ab 18.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 19:30 – 21:00 Uhr, 13 Termine	96,20€

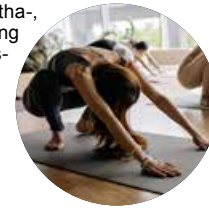
Der Kurs vermittelt Yin Yoga als ruhige und sanfte Praxis mit lang gehaltenen entspannten Positionen, meist sitzend oder liegend, die Verspannung und Blockaden lösen und zu tiefer körperlicher wie mentaler Entspannung führen können.

271-04006	Fitness Yoga – Anfängerstufe, sanft (Einsteigerkurs)	
I. Briesin ab 16.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Di., 18:00 – 19:30 Uhr, 15 Termine	111,00€

Im Fitness Yoga werden Elemente aus Hatha-, Vinyasa- und Yin Yoga zu einem ganzheitlichen Training verbunden, bei dem teilweise Hilfsmittel wie Gurte, Kissen und Stühle zum Einsatz kommen und dass der Förderung von Kraft, Beweglichkeit, Konzentration und Vitalität dient.

271-04007	Fitness Yoga – Mittelstufe für Erfahrene (Aufbaukurs)	
I. Briesin ab 16.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Di., 19:45 – 21:15 Uhr, 15 Termine	111,00€

Der Kurs verbindet verschiedene Yoga-Stile wie Hatha-, Vinyasa- und Yin Yoga zu einem ganzheitlichen Training aus Körperhaltungen, Atemtechniken und Entspannungseinheiten, die Kraft, Beweglichkeit, Konzentration und Vitalität fördern.



271-04008	**Yoga für Geübte oder sportlich Begeisterte (Einsteiger- und Aufbaukurs)**	
S. Reichling ab 16.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Di., 09:00 – 10:30 Uhr, 7 Termine	51,80€
271-04009	**Yoga für Geübte oder sportlich Begeisterte (Einsteiger- und Aufbaukurs)**	
S. Reichling ab 20.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Di., 09:00 – 10:30 Uhr, 7 Termine	51,80€

In diesem Kurs wird dynamisches Yoga mit Entspannungstechniken verbunden, so dass eine Balance zwischen diesen beiden Elementen entsteht und dabei die Muskeln gestärkt und Verspannungen minimiert werden.

271-04010 Neu	**Rückenyoga – starker Rücken und Achtsamkeit (Einsteiger- und Aufbaukurs)**	
S. Reichling ab 18.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 09:00 – 10:30 Uhr, 14 Termine	103,60€
271-04011 Neu	**Rückenyoga – starker Rücken und Achtsamkeit (Einsteiger- und Aufbaukurs)**	
S. Reichling ab 19.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Fr., 09:00 – 10:30 Uhr, 14 Termine	103,60€

Der Kurs vermittelt Rückenyoga, eine spezielle Form des Hatha Yoga, bei der körperliche Übungen, Atemtechniken und Meditation miteinander kombiniert werden, um die Rückenmuskulatur zu stärken und dazu beizutragen Rückenschmerzen vorzubeugen oder Schmerzen zu lindern.



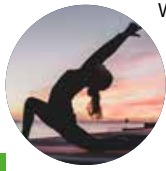
271-04013	**Yoga – Ruhe, Kraft und Gelassenheit (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)**	
U. Feinweber ab 17.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mi., 17:30 – 19:00 Uhr, 15 Termine	111,00€

Der Kurs ist nach dem „Ying-Yang-Prinzip“ aufgebaut und vermittelt in Rahmen einer achtsamen Yogapraxis neben einem aktiven Hatha Yoga mit Atem- und Körperübungen auch eine passive Tiefenentspannung oder Yoga Nidra um Körperbewusstsein, Beweglichkeit und innere Balance nachhaltig zu stärken.

271-04014	**Meditatives Hatha Yoga (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)**	
J. Köhler-Krahn ab 15.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mo., 17:30 – 19:00 Uhr, 15 Termine	111,00€
271-04015	**Meditatives Hatha Yoga (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)**	
J. Köhler-Krahn ab 17.02.2027	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10 Mi., 17:30 – 19:00 Uhr, 15 Termine	111,00€

Der Kurs lädt dazu ein, durch sanfte Yogaübungen, bewusste Atemtechniken und achtsames, meditatives Innehalten Körper und Geist zu stärken, Beweglichkeit zu fördern, Muskeln zu kräftigen, Gelenke zu mobilisieren und tiefe Entspannung zu erfahren.

271-04016	Neu	Wake Up Yoga (Einsteigerkurs)	
J. Köhler-Krahn		VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10	
ab 25.02.2027		Do., 08:30 – 09:30 Uhr, 11 Termine	54,20€



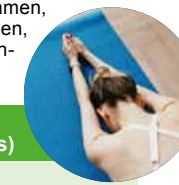
Wake up Yoga schenkt dir einen bewussten Start in den Tag, bei dem du durch vertraute, sanfte Bewegungen, bewusstes Atmen und achtsames Spüren Körper und Geist weckst, bei dir ankommst und mit Ruhe, Klarheit und neuer Energie in den Tag gehst.

271-04017	Neu	Schritt für Schritt – Yoga unterwegs (Einsteigerkurs)	
J. Köhler-Krahn		Treffpunkt Waagehaus, Stadtparkinsel	
ab 25.02.2027		Do., 10:15 – 11:30 Uhr, 11 Termine	67,80€

Ein achtsamer Yoga-Walk, der bewusstes Gehen, sanfte Yogaübungen und Achtsamkeit in der Natur verbindet, Körper und Sinne aktiviert und dir eine wohltuende Auszeit zum Durchatmen, Abschalten und Auftanken schenkt. Bitte in wettergerechter Kleidung, mit festem Schuhwerk und ggf. mit einem Getränk kommen.

271-04018	Hatha Yoga – Entspannt ins Wochenende (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)	
J. Köhler-Krahn	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10	
ab 26.02.2027	Fr., 14:30 – 16:00 Uhr, 11 Termine	81,40€

Hatha Yoga kann nach einer anstrengenden Woche durch die harmonische Verbindung von Körper- und Atemübungen sowie einem achtsamen, meditativen Innehalten dabei unterstützen zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und darüber hinaus Beweglichkeit, Kondition und innere Balance zu stärken.



271-04019	Hatha Yoga Sanft (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)	
J. Natur	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10	
ab 17.02.2027	Mi., 09:00 – 10:30 Uhr, 15 Termine	111,00€

271-04020	Hatha Yoga Sanft (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)	
J. Natur	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10	
ab 17.02.2027	Mi., 10:45 – 12:15 Uhr, 15 Termine	111,00€

Mit Yoga zu mehr Lebensfreude: Sanfte Yogahaltungen, einfache Atemübungen und verschiedene Entspannungstechniken fördern den Aufbau von Kraft und Beweglichkeit, führen zu Stressabbau und Gelassenheit sowie zu äußerem und innerem Gleichgewicht und stärken unsere Selbstheilungskräfte.

271-04021	Neu	Yoga meets Qi Gong (Einsteigerkurs)	
S. Tosun		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 07.04.2027		Mi., 11:00 – 12:30 Uhr, 6 Termine	44,40€

Eine harmonische Kombination aus Yoga und Qi Gong verbindet sanfte Bewegungen, bewusste Atmung, Meditation und Entspannung, um Körper, Geist und Atmung in Einklang zu bringen.

ENTSPANNUNGSANGEBOTE

Hinweis:

Bitte zu allen Angeboten bequeme Kleidung, rutschfeste/dicke Socken, eine Yogamatte, ein Handtuch und ggfs. Kissen/Decke sowie ein Getränk mitbringen.

271-04150	**Workshop: Ein Tag der Achtsamkeit für Körper, Atem & Bewusstsein (Einsteigerworkshop)**	
S. Wahle am 17.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 15:00 Uhr, 1 Termin	28,00€

Der Workshop verbindet Yoga-Atemübungen, Qi Gong, Elemente aus der Aufstellungsarbeit, Bewegung und Mediation. Finde Raum zum Innehalten, Entspannen und Loslassen, stärke deine Achtsamkeit und entdecke Wege zu mehr innerer Balance und Gelassenheit im Alltag.

271-04151 Neu	**Workshop: Meditation kennenlernen – 90 Minuten nur für dich (Einsteigerworkshop)**	
A. Nix am 10.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 11:30 Uhr, 1 Termin	9,00€

In diesem 90-minütigem Workshop lernst du Meditation ganz unkompliziert und ohne Vorkenntnisse kennen, probierst verschiedene Techniken aus und erfährst, wie Atem, Achtsamkeit und bewusstes Innehalten zu mehr Ruhe, Klarheit und Körperverbundenheit führen können.



271-04152	**Workshop: Klang Bad – Tauche ein in die Welt der Klänge (Einsteigerworkshop)**	
I. Hansel, U. Hansel am 27.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 11:30 Uhr, 1 Termin	11,40€
271-04157	**Workshop: Klang Bad – Tauche ein in die Welt der Klänge (Einsteigerworkshop)**	
I. Hansel, U. Hansel am 19.06.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 11:30 Uhr, 1 Termin	11,40€

Das Klang Bad lädt dazu ein, sich von harmonischen Klängen und feinen Schwingungen tragen zu lassen, tief zu entspannen und in wohltuender Atmosphäre Abstand vom Alltag zu gewinnen, um neue Ruhe und innere Balance zu finden.

271-04153	**Workshop: Autogenes Training mit Klang – Grundstufe (Einsteigerworkshop)**	
U. Hansel am 27.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 11:45 – 13:15 Uhr, 1 Termin	11,40€
271-04158	**Workshop: Autogenes Training mit Klang – Grundstufe (Einsteigerworkshop)**	
U. Hansel am 19.06.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 11:45 – 13:15 Uhr, 1 Termin	11,40€

Autogenes Training fördert durch formelhafte Leitsätze und harmonische Klangschalenklänge eine tiefe Entspannung. Es unterstützt den Stressabbau, kann Schlafstörungen entgegenwirken und hilft, den Alltag loszulassen, innere Ruhe zu finden und den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen.

271-04154	Neu:	Workshop: Klang der Elemente – Erleben, was dich bewegt (Einsteigerworkshop)	
U. Hansel am 27.02.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 13:30 – 15:00 Uhr, 1 Termin	11,40€
271-04159	**Neu:**	**Workshop: Klang der Elemente – Erleben, was dich bewegt (Einsteigerworkshop)**	
U. Hansel am 19.06.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 13:30 – 15:00 Uhr, 1 Termin	11,40€

Erlebe ein einzigartiges Klangerlebnis mit Gong, Klangschalen, Handpan und Trommeln. Die Klänge der vier Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde laden dich ein, tief zu entspannen, den Alltag loszulassen, innere Kraft zu tanken und ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

271-04155	Workshop: Tai Chi Chuan (Einsteigerworkshop)	
I. Hansel am 22.05.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	22,80€

Tai Chi Chuan verbindet sanfte, fließende Bewegungen mit Atem-, Konzentrations-, Haltungs-, Spannungs- und Entspannungstraining und fördert auf harmonische Weise Beweglichkeit, Gleichgewicht, innere Ruhe, Selbstwertgefühl sowie das Wohlbefinden in einer achtsamen Gemeinschaft.

271-04156	Workshop: Klang Meditation (Einsteigerworkshop)	
I. Hansel am 22.05.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 13:30 – 14:30 Uhr, 1 Termin	7,50€

Diese Klang Meditation lädt dazu ein, sich von sanften Klangwellen und harmonischen Instrumenten (z. B. die Zimbel, das Koshi oder Zen Klangschalen) in eine tiefe Entspannung tragen zu lassen, neue Ruhe zu finden und gestärkt sowie voller neuer Energie in den Alltag zurückzukehren.

271-04160	Neu:	Workshop: Gedankenpause – Mit Yoga, Klang und Entspannung (Einsteiger- und Fortgeschrittenenworkshop)	
S. Reinders am 06.03.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 12:30 Uhr, 1 Termin	16,50€

Ein wohltuender Workshop für Einsteiger und Erfahrene, der mit sanften Übungen, bewusster Atmung, Klängen und Entspannung hilft, zur Ruhe zu kommen, loszulassen und neue Energie im Hier und Jetzt zu schöpfen.

271-04100	Meditation (Einsteigerkurs)	
S. Reinders ab 17.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mi., 19:30 – 20:15 Uhr, 4 Termine	16,00€
271-04101	**Meditation (Einsteigerkurs)**	
S. Reinders ab 14.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mi., 19:30 – 20:15 Uhr, 6 Termine	24,00€



Dieser Kurs schafft einen wohltuenden Raum zum Innehalten: Mit einfachen Meditationen, fließender Bewegung und stärkenden Coaching-Impulsen hilft er dabei, Stress loszulassen, neue Klarheit zu finden und die eigene innere Kraft wieder bewusst zu spüren.

271-04102	Neu:	Meditation (Einsteigerkurs)	
A. Nix		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 19.02.2027		Fr., 17:00 – 18:00 Uhr, 7 Termine	34,30€

271-04103	Neu:	Meditation (Einsteigerkurs)	
A. Nix		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 23.04.2027		Fr., 17:00 – 18:00 Uhr, 7 Termine	34,30€

Meditation eröffnet einen Weg zu innerer Ruhe, Kreativität, neuer Lebensfreude und mehr Gleichgewicht im Alltag und bietet somit einen erfahrbaren Raum, in dem Körper und Geist zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen können.

271-04104	Entspannung mit ätherischen Ölen (Einsteigerkurs)	
L. Beking	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 18.02.2027	Do., 19:30 – 20:45 Uhr, 4 Termine	26,60€



Dieser Kurs verbindet Entspannung mit der wohltuenden Kraft ätherischer Öle und lädt dazu ein, die harmonische Düfte von Zitrusfrüchten, Blumen oder Wald in die persönliche Auszeit für Körper, Geist und Seele einzubinden und auf natürliche Weise leichter zur Ruhe zu kommen.

271-04106	Neu:	Vom Funktionieren ins Fühlen (Einsteigerkurs)	
L. Beking		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 08.04.2027		Do., 19:30 – 20:45 Uhr, 4 Termine	26,60€

271-04105	Neu:	Vom Funktionieren ins Fühlen (Einsteigerkurs)	
L. Beking		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 13.04.2027		Di., 10:45 – 12:00 Uhr, 4 Termine	26,60€

Dieser Kurs ist eine wohltuende Auszeit vom Alltag, die dich durch sanfte Bewegung, bewusste Körperwahrnehmung, Atem, Musik, Düfte und Entspannung wieder ins Fühlen bringt, dir hilft loszulassen und deine eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen.



271-04107	Tai Chi Chuan (Fortgeschrittenenkurs)	
P. Wappenschmidt	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10	
ab 18.02.2027	Do., 19:45 – 21:15 Uhr, 14 Termine	103,60€

Dieser Kurs vermittelt einen Teil der authentischen Tai Chi Chuan Yang Form und verbindet wohltuende Dao-Übungen mit meditativen Bewegungsabläufen, wodurch Beweglichkeit, innere Ruhe, Gleichgewicht und ein harmonischer Energiefluss im Körper gefördert werden.

BEWEGUNGSANGEBOTE

Hinweis:

Bitte zu den Angeboten bequeme Kleidung, eine Decke, eine Gymnastikmatte, ggfs. Kissen sowie ein Getränk mitbringen.

271-04250	Workshop: Feldenkrais-Methode: Bewegliche Wirbelsäule – beweglicher Mensch (Einsteigerworkshop)	
A. Rosiny am 13.03.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 11:00 – 15:00 Uhr, 1 Termin	23,30€

Dieser Tagesworkshop wendet sich an alle, die sich mehr Beweglichkeit für ihre Wirbelsäule wünschen, mehr Leichtigkeit in Bewegungsabläufe bringen möchten und damit der Steifigkeit oder den Schmerzen im Rücken entgegenwirken wollen. Bitte warme, bequeme Kleidung und ein flaches Kissen oder Handtuch mitbringen. Ebenso einen Snack und etwas zum Trinken.

271-04251	Workshop: Shaolin Qi Gong (Einsteigerworkshop)	
S. Tosun am 10.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 14:00 – 16:30 Uhr, 1 Termin	16,60€

In diesem Workshop werden traditionelle Shaolin Qi Gong Formen mit bewusster Atmung, Meditation und Entspannung erlernt und praktiziert, um Beweglichkeit, Körperkraft, Körperwahrnehmung, innere Balance und geistige Fokussierung sowie das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

271-04205	Stretch & Relax (Einsteiger- und Aufbaukurs)	
C. Hieb ab 18.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 16:15 – 17:15 Uhr, 5 Termine	24,60€



Der Kurs richtet sich an alle, die sich nach langem Sitzen oder einer längeren Sportpause wieder mehr bewegen möchten und fördert durch ganzheitliche Mobilisations- und Dehnübungen die Beweglichkeit, hilft Verspannungen vorzubeugen und zu lösen sowie den Einstieg in einen aktiveren Alltag zu erleichtern, ergänzt durch eine angeleitete Tiefenentspannung.

271-04200	Qi Gong – Übungen für die Wirbelsäule (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)	
A. Krause ab 15.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mo., 09:30 – 10:30 Uhr, 15 Termine	74,00€
271-04201	**Qi Gong – Übungen für die Wirbelsäule (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)**	
A. Krause ab 16.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Di., 17:30 – 18:30 Uhr, 15 Termine	74,00€

Qi Gong, ein taoistisches Atem- und Bewegungssystem der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), fördert durch gezielte Übungen zu Atmung und Körperhaltung die Körperwahrnehmung und eignet sich besonders für Menschen mit Beschwerden im Rücken-, Wirbelsäulen- und Bandscheibenbereich.



271-04202	Qi Gong – Die 8 Brokate: Übungspraxis (Fortgeschrittenenkurs)	
A. Paulsen ab 17.02.2027	Turnhalle Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Hans-Sachs-Str. Mi., 19:00 – 20:00 Uhr, 15 Termine	74,00€
271-04203	**Qi Gong – Die 8 Brokate: Übungspraxis (Fortgeschrittenenkurs)**	
A. Paulsen ab 18.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 10:45 – 11:45 Uhr, 14 Termine	69,00€

In diesem Kurs vertiefst und festigst du deine Kenntnisse der traditionellen Qi Gong-Übungsreihe der „8 Brokate“, verfeinerst die bereits erlernten Bewegungen und verbindest sie bewusster mit Atmung und innerer Aufmerksamkeit, um die Bewegungsabläufe zu verbessern, den Energiefluss zu harmonisieren sowie Beweglichkeit, innere Ruhe und Gelassenheit zu fördern.



271-04204 Neu:	Qi Gong von Grund auf kennenlernen (Einsteigerkurs)	
A. Paulsen ab 18.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 12:00 – 13:00 Uhr, 14 Termine	69,00€

Qi Gong verbindet sanfte, fließende Bewegungen mit bewusster Körperwahrnehmung und Atmung. In diesem Kurs lernst du die Grundlagen, stärkst dein Wohlbefinden, löst Spannungen und findest innere Ruhe. Eine ideale Basis für weitere Qi Gong-Formen.

VITALITÄT & FIT IM ALTER

Hinweis:

Bitte zu den Angeboten bequeme Kleidung mit bequemen Turnschuhen oder Stoppersocken (Antirutschsocken) sowie ein Getränk mitbringen.

Best Ager

271-04301	Rückengymnastik 60+	
S. Oversberg ab 15.02.2027	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10 Mo., 15:40 – 16:40 Uhr, 10 Termine	49,30€
271-04302	**Rückengymnastik 60+**	
S. Oversberg ab 18.02.2027	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10 Do., 15:40 – 16:40 Uhr, 10 Termine	49,30€
271-04303 Neu:	**Rückengymnastik 60+**	
S. Oversberg ab 18.02.2027	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10 Do., 16:50 – 17:50 Uhr, 10 Termine	49,30€

In diesem Kurs werden Methoden zur Kräftigung und Dehnung der rumpfstabilisierenden Muskulatur sowie zur Verbesserung der Haltungs- und Bewegungsfunktion im Sitzen, Stehen und Liegen (Mattentraining) vermittelt.

Best Ager

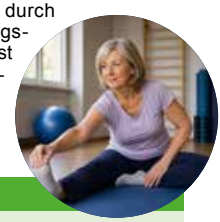
271-04304	Neu:	Rückengymnastik 65+	
S. Oversberg		VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10	
ab 15.02.2027		Mo., 13:20 – 14:20 Uhr, 10 Termine	49,30€

In diesem Kurs werden Methoden zur Kräftigung und Dehnung der rumpfstabilisierenden Muskulatur sowie zur Verbesserung der Haltungs- und Bewegungsfunktion im Sitzen, Stehen und Liegen (Mattentraining) vermittelt.

Best Ager

271-04305	Neu:	Bewegung und Entspannung 65+	
B. Thelen		VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10	
ab 18.02.2027		Do., 09:45 – 10:45 Uhr, 8 Termine	39,40€

Dieser Kurs unterstützt dich dabei, durch abwechslungsreiche Bewegungsübungen aus den Bereichen Mobilität, Koordination und Rückengymnastik sowie durch Elemente aus Pilates und Yoga, ergänzt durch Wahrnehmungsübungen, alltagstaugliche Entspannungstechniken und gemeinsamen Austausch, Körper und Geist in Balance zu halten und das eigene Wohlbefinden im Alltag zu stärken.



Best Ager

271-04306	Fit und beweglich 65+	
B. Thelen	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10	
ab 16.02.2027	Di., 09:30 – 10:30 Uhr, 15 Termine	74,00€

Dieser Kurs fördert unter fachkundiger Anleitung Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und Koordination, vermittelt alltagstaugliche Entspannungsübungen und stärkt durch die motivierende Gemeinschaft und regelmäßige Bewegung nachhaltig das körperliche Wohlbefinden.

Best Ager

271-04307	Fit und aktiv 70+	
S. Oversberg	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10	
ab 18.02.2027	Do., 14:30 – 15:30 Uhr, 10 Termine	49,30€

Der Kurs vermittelt Gymnastikübungen mit, am und sitzend auf dem Stuhl zur Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit sowie zur Kräftigung und Dehnung der Muskeln und der Mobilisierung der Gelenke für mehr Fitness und Sicherheit im Alltag.

Best Ager

261-04308	Fit und aktiv 75+	
S. Oversberg	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10	
ab 15.02.2027	Mo., 14:30 – 15:30 Uhr, 10 Termine	49,30€

Mit abwechslungsreichen Gymnastikübungen am und sitzend auf dem Stuhl unterstützt dieser Kurs die Kräftigung und Dehnung wichtiger Muskelgruppen, fördert Beweglichkeit und Haltung und trägt zu mehr Fitness und Sicherheit im Alltag bei.

Best Ager

271-04309	Beweglich bleiben 75+	
B. Thelen ab 16.02.2027	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10 Di., 10:45 – 11:45 Uhr, 15 Termine	74,00€

Dieser Kurs fördert unter geschulter Anleitung Beweglichkeit und körperliche Aktivität mit dem Stuhl als vielseitigem Trainingsgerät und verbindet gelenkschonende Übungen mit Freude an der Bewegung und dem Austausch in der Gruppe.



TANZEN & RHYTHMUS

Hinweis:

Bitte bereits in Sportkleidung kommen, Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

271-04401	Neu	StepUp (Fortgeschrittenenkurs)	
N. Vetten ab 15.02.2027		KGS Arche Noah Noithausen, Fröbelstraße Mo., 19:30 – 20:30 Uhr, 15 Termine	88,00€



Dieser Tanzfitnesskurs für junge Frauen zwischen 18 und 30 Jahren verbindet dynamische Choreographien mit Elementen aus Jazz und Modern Dance zu einem abwechslungsreichen Training, das Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit fördert und dabei den Spaß an Bewegung und gemeinschaftlichem Tanzen in den Mittelpunkt stellt.

271-04402	Just Dance (Fortgeschrittenenkurs)	
N. Vetten ab 16.02.2027	Alte Turnhalle Erasmus-Gymnasium Di., 18:30 – 20:00 Uhr, 15 Termine	132,10€

Dieser Kurs lädt Menschen zwischen 30 und 65 Jahren dazu ein, in entspannter Atmosphäre mit netten Leuten, toller Musik und reichlich Bewegung Freude am Tanzen zu erleben, Stress abzubauen und das eigene Wohlbefinden sowie die Lebensfreude zu stärken.

271-04403	tanz'leidenschaft (Aufbau- und Fortgeschrittenenkurs)	
K. Lützler	Turnhalle Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Hans-Sachs-Str.	
ab 18.02.2027	Do., 20:00 – 21:00 Uhr, 14 Termine	82,10€

Dieser Kurs richtet sich an tanz- und fitnessbegeisterte 18- bis 35-Jährige mit Vorerfahrungen, die Choreographien in den Stilrichtungen Jazz, Lyrical, Contemporary und Modern Dance zu vielfältiger Musik erarbeiten und sich in der Gruppe weiterentwickeln möchten.



271-04404	Let's Dance! (1) (Fortgeschrittenenkurs)	
S. Käsbach	Neue Turnhalle Erasmus-Gymnasium	
ab 16.02.2027	Di., 19:30 – 21:00 Uhr, 15 Termine	132,10€
271-04405	**Let's Dance! (2) (Fortgeschrittenenkurs)**	
S. Käsbach	Turnhalle Pascal Gymnasium	
ab 21.02.2027	So., 10:30 – 12:00 Uhr, 14 Termine	123,30€

Dieser Kurs für tanzbegeisterte 18- bis 30-Jährige mit Vorerfahrung bietet die Möglichkeit, in einer motivierenden Gruppe Choreographien aus Jazz, Modern, Contemporary, Lyrical, Street Jazz und Hip-Hop Elementen zu erarbeiten, den Alltag für eineinhalb Stunden hinter sich zu lassen und sich kreativ zu vielfältiger Musik intensiv zu bewegen und tänzerisch auszudrücken.

Hinweis:

Bitte mitbringen: (Blumen-)Rock, Pareo oder Pau, Getränk, und Snack. Es wird barfuß oder mit Söckchen getanzt.

271-04410	Neu	Workshop: Hawaiian Hula – A Song of old Hawai'i (Einsteiger- und Fortgeschrittenenworkshop)	
J. Bodewein		VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10	
am 06.03.2027		Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	23,80€

Tauche ein in die faszinierende Kultur Hawai'is, lerne erste Schritte und Handbewegungen des Hula 'Âuana kennen und lasse dich von seinen sanften Bewegungen und erzählerischen Gesten auf eine tänzerische Reise voller Leichtigkeit, Lebensfreude und Inselflair entführen.

271-04411	Neu	Workshop: Hawaiian Hula – Ka Pua U'i (Einsteiger- und Fortgeschrittenenworkshop)	
J. Bodewein		VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10	
am 12.06.2027		Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	23,80€

Lerne die hawaiianische Tradition des Geschichtenerzählens durch Tanz kennen, erarbeite mit uns eine beschwingte Hula-'Auana-Choreografie des bekannten Sängers Israel Kamakawiwo'ole und entdecke, wie sich mit fließenden Bewegungen, Schritten und ausdrucksstarken Handgesten und einem Lei die Geschichten und die Kultur Hawai'is lebendig erzählen lassen.

BEWEGUNG IM WASSER

Hinweis:

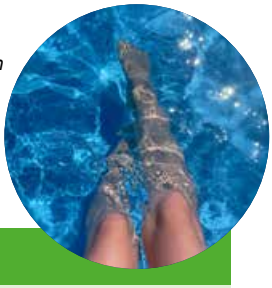
Bitte beachtet, dass der Eintritt für die Kurszeit (45 Minuten) bereits in der Kursgebühr enthalten ist, und somit nicht mehr zusätzlich zu entrichten ist! Ein Verbleib im Schlossbad über die Kurszeit hinaus ist mit der Kursteilnahme nicht möglich.

271-04450	**Wassergymnastik für Frühaufsteher**	
A. Stiller ab 16.02.2027	Schlossbad Grevenbroich Di., 06:15 – 07:00 Uhr, 14 Termine	144,06 €
271-04451	**Wassergymnastik für Frühaufsteher**	
A. Stiller ab 16.02.2027	Schlossbad Grevenbroich Di., 07:15 – 08:00 Uhr, 14 Termine	144,06 €

Dieser Wassergymnastikkurs im Flachwasser bietet eine gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training zur Förderung der Bewegungsfähigkeit von Muskeln und Gelenken und unterstützt einen aktiven und gestärkten Start in den Tag.

Hinweis:

Bitte beachtet, dass im Lehrschwimmbecken Frimmersdorf keine Treppe in und aus dem Lehrschwimmbecken führt. Ein- und Ausstieg erfolgt nur über eine Leiter und ist daher nicht geeignet für Personen mit Hüft-, Schulter- oder Knieproblemen.



271-04452	**Aquafitness im Flach- und Tiefwasser**	
A. Stiller ab 18.02.2027	Hallenbad Lehrschwimmbecken Frimmersdorf Do.,15:15 – 16:00 Uhr, 14 Termine	70,00 €
271-04433	**Aquafitness im Flach- und Tiefwasser**	
A. Stiller ab 18.02.2027	Hallenbad Lehrschwimmbecken Frimmersdorf Do.,16:00 – 16:45 Uhr, 14 Termine	70,00 €

Der Wassergymnastikkurs stellt ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining dar, bei dem im standtiefen Wasser die Muskulatur gelockert und gekräftigt wird und der Auftrieb des Wassers sich positiv auf Haltungs- und Wirbelsäulenschäden, wie auch auf Gelenkerkrankungen auswirkt.

4.2 Mensch & Gesundheit

Inhalt:

44 Sport
45 Persönlichkeitsentwicklung & Psychologie
48 Gesunde Ernährung
51 Kochen & Backen



PLANUNG UND BERATUNG

Elena Wojzechowski
Telefon: 0 21 81 / 608-646
E-Mail: elena.wojzechowski@grevenbroich.de

SPORT

271-04500	**Boot fahren Sportbootführerschein Binnen unter Segel und/oder mit Antriebsmaschine – In Kooperation mit dem TV-Jahn Kapellen –**	
N. Epping ab 15.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mo., 17:20 – 18:50 Uhr, 10 Termine	80,00 €



- Zielgruppe: Personen, die ein Motorboot ≥ 11 kW (15 PS) auf Binnenseen und Binnenwasserstraßen fahren wollen
- Ziel: Vorbereitung auf die theoretische Teilprüfung zum Sportbootführerschein (Geltungsbereich Binnenschifffahrtsstraßen) beim DSV
- Inhalte: Ausweich-/Vorfahrtsregeln, Schifffahrtsstraßen, Bootsbau, Sicherheit, Havarie, Motor- und Wetterkunde, Verhaltensregeln für Sportboote
- Prüfung: Wird am Kursende vom DSV abgenommen; Infos zu Ablauf, Gebühren und Formalitäten erhältst du beim ersten Treffen
- Praxis: Optionaler praktischer Teil beim TV Jahn
- Kosten: Kursgebühr plus separate Gebühren für die Prüfung, empfohlene Literatur und ggf. praktische Ausbildung

271-04501	**Segeln lernen Sportbootführerschein Binnen unter Segel und/oder mit Antriebsmaschine – In Kooperation mit dem TV-Jahn Kapellen –**	
N. Epping ab 15.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mo., 18:50 – 21.05 Uhr, 10 Termine	111,00 €

- Zielgruppe: Alle, die Segel- oder Motorboot auf Binnengewässern fahren wollen
- Inhalte: Vorfahrtsregeln, Schifffahrtsstraßen, Bootsbau, Segel-/Motorkunde, Wetter, Sicherheit und Manöver (Tafel)
- Prüfung: Amtliche DSV-Prüfung am Kursende (Details beim ersten Treffen)
- Praxis: Segelausbildung optional über den TV Jahn
- Kosten: Kursgebühr zzgl. Prüfungsgebühr, Buch und ggf. Praxis

271-04503	Neu	Zumba Basic	
M. Zukhurnayeva ab 16.02.2027		Gymnastikhalle, Berufsbildungszentrum Di., 18:00 – 19:00 Uhr, 15 Termine	95,20€

Zumba ist ein dynamisches Fitnessprogramm, das Tanz und Bewegung auf einzigartige Weise verbindet. Zu mitreißenden Rhythmen aus Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton und weiteren Musikstilen werden Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Fitness auf spielerische Weise verbessert.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung, gute Laune und ein motivierendes Gemeinschaftsgefühl.

271-04504	Zumba Gold: Neustart für Wiedereinsteiger	
S. Löpke ab 17.02.2027	Turnhalle, Pascal Gymnasium Mi., 18:30 – 19:30 Uhr, 15 Termine	92,80€

Der Kurs verbindet kraftvolle Latin-Rhythmen und internationale Beats mit einfachen Tanzelementen. Beginnend mit Zumba Gold entwickelt er sich zu Zumba Fitness. Zumba steht für „Spaß pur“, sodass das Training leicht und sofort mitmachbar ist. Der Kurs ist für alle Alters- und Fitnessgruppen geeignet.

PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG & PSYCHOLOGIE

271-04505	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen: Sicher auftreten, Grenzen setzen, handlungsfähig bleiben	
I. Fargnoli ab 18.02.2027	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10 Do., 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine	74,00€

Der Kurs zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen ab 18 Jahren vermittelt frühzeitige Gefahrenerkennung, klare Grenzsetzung und selbstbewusstes Auftreten. Er kombiniert theoretische Inhalte (Aufmerksamkeit, Körpersprache, Grenzsetzung) mit praxisnahen Übungen zu einfachen Schlag- und Tritttechniken, Befreiungen aus Halte- und Würgegriffen sowie Handlungsoptionen in realistischen Bedrohungsszenarien. Ziel ist nicht das Gewinnen eines Kampfes, sondern Abstand schaffen, Handlungsfähigkeit erhalten und sich sicher aus Gefahrensituationen zu lösen. Sportliche Vorkenntnisse sind nicht nötig; körperliche Aktivität wird jedoch erwartet. Nach Abschluss verfügen die Teilnehmerinnen über ein geschärftes Situationsbewusstsein und praxistaugliche Techniken, die das Vertrauen in die eigene Sicherheit im Alltag stärken.

271-04506	Neu	Workshop: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Alltag	
I. Fargnoli am 05.06.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 14:00 Uhr, 1 Termin	21,00€

Der Kurs vermittelt frühzeitiges Erkennen von Gefahr, klare Grenzsetzung und sicheres Auftreten, um Konflikte zu entschärfen. Neben theoretischen Grundlagen zu Aufmerksamkeit, Körpersprache und Grenzsetzung werden im praktischen Teil leicht nachvollziehbare Schlag-, Tritt- und Befreiungstechniken trainiert, die vor allem Abstand schaffen und eine Flucht ermöglichen. Zielgruppe sind Frauen und Männer ab 18 Jahren ohne besondere sportliche Voraussetzungen; körperliche Aktivität ist jedoch gefragt. Nach Abschluss besitzen die Teilnehmenden ein geschärftes Gefahrbewusstsein und handlungsfähige Techniken für Alltag und Ernstfall.

271-04507	Workshop: Mit Pfeil und Bogen zur inneren Ruhe – die Kunst des Bogenschießens und der Achtsamkeit	
U. Hansel am 22.05.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 12:00 Uhr, 1 Termin	14,60 €

271-04508	Workshop: Mit Pfeil und Bogen zur inneren Ruhe – die Kunst des Bogenschießens und der Achtsamkeit	
U. Hansel am 22.05.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 12:30 – 14:30 Uhr, 1 Termin	14,60 €

Finde deine Mitte – entdecke dein Potenzial!
Meditatives Bogenschießen kombiniert achtsame Meditation mit intuitivem Schießen, stärkt Resilienz, aktiviert den Körper und fördert Geduld sowie innere Ruhe. Jeder Schuss wird zum bewussten Moment, in dem du gelassen im Hier und Jetzt agierst.



271-04531	Workshop: Farb-, Stil-, Image-, Brillen- und Bekleidungsberatung	
U. Hurtz am 03.03.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mi., 18:00 – 21:45 Uhr, 1 Termin	34,00 €

271-04532	Workshop: Farb-, Stil-, Image-, Brillen- und Bekleidungsberatung	
U. Hurtz am 22.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 18:00 – 21:45 Uhr, 1 Termin	34,00 €



Der Workshop zeigt dir, wie du deine innere Schönheit entdecken und durch optimale Farben, passende Kleidungsformen und -längen sowie Tipps zu Schmuck, Frisur und Brille deine Persönlichkeit und Ausstrahlung unterstreichst – Fehlkäufe gehören so der Vergangenheit an. Auf Wunsch kannst du einen individuellen Stoff-Farbpass für ca. 30,–€ erwerben.

271-04533	Workshop: Einsamkeit verstehen & gesunde Beziehungen gestalten	
L. Houschka am 06.03.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	15,00 €

Fühlst du dich manchmal einsam, obwohl du nicht allein bist? In diesem Workshop lernst du, zwischen Alleinsein und Einsamkeit zu unterscheiden, dein soziales Netzwerk zu reflektieren und die Qualität deiner Beziehungen zu fördern. Du entdeckst, wie du gesunde Grenzen setzt, Beziehungen vertiefst und neue Kontakte aufbauen kannst – für mehr Verbundenheit im Alltag.

271-04534	Neu	Workshop: Boreout – wenn Unterforderung krank macht	
L. Houschka am 13.03.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	15,00€

Boreout ist das oft übersehene Gegenstück zum Burnout. Statt Überforderung stehen Unterforderung, innere Leere und fehlende Sinnhaftigkeit im Mittelpunkt – mit spürbaren psychischen und körperlichen Folgen.
In diesem Workshop wird erklärt, was Boreout ist, wie es sich äußert und wie es sich vom Burnout unterscheidet. Zudem wird aufgezeigt, warum auch „zu wenig" krank machen kann und welche ersten Schritte helfen, wieder mehr Klarheit, Motivation und Handlungsspielraum im beruflichen Alltag zu gewinnen.

271-04535	Neu	Workshop: Burnout erkennen und vorbeugen – Stress verstehen, eigene Grenzen wahrnehmen und neue Kraft schöpfen	
N. Brodzina am 15.04.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 17:30 – 20:30 Uhr, 1 Termin	20,00€

Dieser Kurs vermittelt die Ursachen und Anzeichen von Burn-out und zeigt, wie du deine Widerstandskraft stärken kannst.
Du lernst:
- Was Burn-out bedeutet und welche Faktoren die Belastbarkeit beeinflussen
- Praktische Selbstfürsorge- und Stressmanagement-Techniken
- Positive Denkmuster und Methoden zur langfristigen Resilienzsteigerung
- Ressourcen stärken & Erschöpfung vorbeugen: Durch Austausch, Übungen und Tipps persönliche Kraftquellen aktivieren und Balance finden (kein Therapieersatz).

271-04536	Workshop: Selbstbewusstsein stärken – sicherer auftreten und sich selbst vertrauen	
N. Brodzina am 05.06.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	20,00€

Der Workshop stärkt dein Selbstvertrauen. Du lernst, was Selbstbewusstsein ausmacht, erkennen und verwandeln Selbstzweifel und stärken deine Präsenz durch aufrechte Haltung, klare Kommunikation und authentisches Auftreten. Praktische Übungen und Austausch helfen, deine Stärken bewusst wahrzunehmen und handlungswirksam einzusetzen.
Der Kurs ist kein therapeutisches Angebot. Ziel ist, dass du dich besser kennst und mit mehr Sicherheit im Beruf, Freundeskreis und Alltag auftrittst.

Best Ager

271-04538	Neu	Gemeinsam statt einsam – Frauenkreis ab 60 Jahren	
D. Rakete ab 15.02.2027		VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10 Mo., 10:00 – 11:30 Uhr, 8 Termine	28,20€

Der Frauenkreis bietet Frauen ab 60 Jahren eine wertschätzende Atmosphäre für Begegnungen. Hier entstehen Verbundenheit, neue Perspektiven und Lebensfreude durch Gespräche, achtsame Impulse und den Austausch von Lebenserfahrungen. Jede Frau ist mit ihrer Geschichte willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Hinweis:

Der Zugang zur Lehrküche der Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule erfolgt über die grüne Tür vom Parkplatz am Ostwall. Aus Sicherheitsgründen ist diese Tür verschlossen. Bitte erscheine daher frühestens fünf Minuten vor Kursbeginn, damit wir alle Teilnehmenden gemeinsam hineinlassen können. Bitte bringe neben dem Spaß am Kochen eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Vorratsdosen für eventuelle Reste und ein Getränk deiner Wahl mit.

271-04545 Neu: **Kräuter-Entspannungs-Workshop: Naturkosmetik selbst herstellen und entspannen – Badebomben mit Kräutern**

S. Kulescha	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 24.02.2027	Mi., 17:30 – 20:30 Uhr, 1 Termin	31,00€

In diesem kreativen Workshop lernst du, wie du wohltuende Kräuter und ätherische Öle kombinierst, um individuelle Badebomben zu kreieren, die nicht nur entspannen, sondern auch deine Haut verwöhnen. Nach der Herstellung deiner persönlichen Badebomben laden wir dich zu einer entspannenden Duft- und Fantasiereise ein. Lass den Alltag hinter dir und genieße eine Auszeit für Körper und Geist, während du die beruhigenden Düfte deiner Kreationen in vollen Zügen inhalierst.Ideal für alle, die sich selbst etwas Gutes tun oder liebevolle Geschenke für Freunde und Familie kreieren möchten.
Bitte bringe mit: für den Kreativ-Teil ein Geschirrtuch, Behälter für die fertigen Badebomben zum Transportieren und für den Entspannungs-Teil 1 eine Decke und warme Socken.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Hinweis:

Der Zugang zur Lehrküche der Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule erfolgt über die grüne Tür vom Parkplatz am Ostwall. Aus Sicherheitsgründen ist diese Tür verschlossen. Bitte erscheine daher frühestens fünf Minuten vor Kursbeginn, damit wir alle Teilnehmenden gemeinsam hineinlassen können. Bitte bringe neben dem Spaß am Kochen eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Vorratsdosen für eventuelle Reste und ein Getränk deiner Wahl mit.

271-04539 Neu: **Workshop: Anti-Stress-Ernährung nach Ayurveda**

S. Reinders	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
am 10.04.2027	Sa., 10:00 – 12:30 Uhr, 1 Termin	16,50€

- Thema: Stress natürlich reduzieren – Ernährung & Alltagrituale
- Inhalt: Doshas & Agni, Stress-Symptome (Vata/Pitta/Kapha), Anti-Stress-Lebensmittel, kurze Atem-/Achtsamkeitsübung, Praxis-Tipps
- Methoden: Kurzvortrag, Dosha-Check, Rezept-Ideen, Übung, Frage und Antwort Runde
- Zielgruppe: Erwachsene ohne Vorkenntnisse, die innere Ruhe & mehr Energie möchten
- Ziel: Dosha verstehen, passende Lebensmittel wählen, sofort umsetzbare Routinen lernen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung sowie eine Decke für die Entspannungs- und Klangphasen.

271-04540 Neu: **Gebührenfreies Infowebinar: Ernährung bei Regelschmerzen, Endometriose und Adenomyose**

A. Seidler	Online / Den Zoom-Link erhältst du eine Woche vor dem Termin	
am 28.01.2027	Do., 19:00 – 19:45 Uhr, 1 Termin	gebührenfrei

- Bei welchen Lebensmitteln besondere Vorsicht geboten ist
- Was du unbedingt beachten solltest, bevor du deine Ernährung umstellst – und wie du Schritt für Schritt vorgehen kannst
- Welche Lebensmittel und Verhaltensweisen deine Beschwerden spürbar positiv beeinflussen können.

271-04541 Neu: **Online-Workshop: Weniger Zucker – mehr Power**

A. Seidler	Online / Den Zoom-Link erhältst du eine Woche vor dem Termin	
am 10.03.2027	Mi., 17:00 – 19:00 Uhr, 1 Termin	25,00 €

Der Kurs bietet:
- gesunde, schmackhafte Alternativen zu Zucker
- nachhaltige Strategien zur langfristigen Zuckerreduktion

Ideal für alle, die Heißhunger besiegen, ihr Energielevel stabilisieren und ihre Gesundheit verbessern wollen – ganz ohne Verzicht.

271-04542 Neu: **Online-Speiseplan-Workshop: Zyklusgerecht essen bei Regelschmerz**

A. Seidler	Online / Den Zoom-Link erhältst du eine Woche vor dem Termin	
am 18.06.2027	Fr., 17:00 – 19:00 Uhr, 1 Termin	25,00 €

Leidest du unter Regelschmerzen oder Unwohlsein während deines Zyklus – und hast das Gefühl, dass deine Ernährung das Ganze noch verstärkt? In diesem Workshop lernst du, wie du deine Ernährung gezielt an deinen Zyklus anpassen kannst, um dich gestärkt, ausgeglichen und energiegeladen zu fühlen.

271-04543 Neu: **Online-Workshop: Darmgesundheit & Energie – Die Kraft des Mikrobioms nutzen**

D. Hirschinger	Online / Den Zoom-Link erhältst du eine Woche vor dem Termin	
am 27.04.2027	Di., 18:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin	35,00 €

Der Darm beeinflusst weit mehr als nur die Verdauung. Er spielt eine zentrale Rolle für Energie, Immunsystem, Konzentration und Wohlbefinden. Erfahre, wie du deine Darmgesundheit stärkst und damit deine Leistungsfähigkeit und Lebensqualität verbessern kannst.

271-04544 Neu: **Online-Workshop: Ernährung ohne Verbote – kleine Veränderungen mit großer Wirkung**

D. Hirschinger	Online / Den Zoom-Link erhältst du eine Woche vor dem Termin	
am 01.03.2027	Mo., 18:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin	35,00 €

Gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein. In diesem Workshop erfährst du, wie bereits kleine Veränderungen im Alltag deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und deine Energie nachhaltig verbessern können – ganz ohne Verbote oder strenge Diäten.

271-04546 Neu: **Workshop: Frühlings-Kräuter-Salze aus frischen Wild- und Gartenkräutern individuell selbst kreieren**

S. Kulescha — Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.
am 06.04.2027 — Di., 17:30 – 19:45 Uhr, 1 Termin — 25,50€



In diesem Workshop zeige ich dir, wie einfach es ist, deine eigenen aromatischen Kräutersalze zu kreieren, die deine Gerichte verfeinern und bereichern. Neben der Einführung in die verschiedenen Wild- und Gartenkräuter, der praktischen Anleitung zur Herstellung und des Würzens kreieren wir ein geschmackvolles Mitbringsel aus der Küche.
Bitte bringe ein Geschirrtuch und kleine Schraubgläser für die Kräutersalze mit.

271-04547 Neu: **Workshop: „Giersch spezial" – Unkraut oder Powerpflanze und Superfood?**

S. Kulescha — Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.
am 27.04.2027 — Di., 17:30 – 20:30 Uhr, 1 Termin — 31,00€

Oft als lästiges Unkraut verschrien, steckt er in Wahrheit voller wertvoller Inhaltsstoffe und Energie für Körper und Seele. In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam die Geheimnisse dieser Powerpflanze. Wir bereiten zwei köstliche Rezepte mit frischem Giersch zu, genießen sie in gemütlicher Runde und erfahren dabei, wie uns Giersch im Alltag stärken und begleiten kann.
Bitte bringe ein Geschirrtuch, Dosen/Schraubengläser für die Reste und Pesto mit.

271-04548 Neu: **Workshop: OXYMEL – traditoinelles Auszugsmittel für Pflanzen – Erlerne die Kunst der Oxymel-Herstellung aus Wildkräutern**

S. Kulescha — Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.
am 08.06.2027 — Di., 17:30 – 19:45 Uhr, 1 Termin — 31,00€

Entdecke die Kraft der Natur! In diesem kreativen Workshop lernst du, wie du aus frischen Wildkräutern und hochwertigen Zutaten dein eigenes Oxymel in nur wenigen Schritten selber herstellen kannst. Dieses köstliche, gesunde Getränk ist nicht nur ein Genuss, sondern auch ein wahres Elixier für Körper und Seele.
Bitte bringe ein Geschirrtuch, evtl. große Schraubgläser für den Oxymel-Ansatz mit.

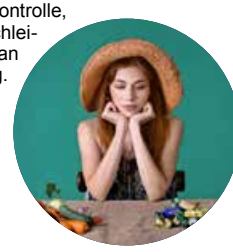
271-04549 Neu: **Vortrag und Austausch: Wenn das Essverhalten zum Problem wird**

J. Gronen — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 17.02.2027 — Mi., 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin — 11,40€

271-04550 Neu: **Vortrag und Austausch: Wenn das Essverhalten zum Problem wird**

J. Gronen — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 22.04.2027 — Do., 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin — 11,40€

Drehen sich die Gedanken nur noch um Kalorien und Kontrolle, verliert das Essen seine Leichtigkeit. Essstörungen schleichen sich unbemerkt in den Alltag – doch je früher man die Anzeichen erkennt, desto besser gelingt der Ausweg. Dieses Angebot klärt über die Hintergründe von problematischem Essverhalten auf, zeigt Wege der Veränderung und bietet Raum für geschützten Austausch.



KOCHEN & BACKEN

271-04551	Mexikanische Küche – Tacos & Salsas	
A. Babilon	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 13.04.2027	Di., 17:15 – 21:15 Uhr, 1 Termin	43,60€

Erlebe im Kurs die Zubereitung authentischer Tacos mit diversen Salsas aus Mais, Chili, Koriander und Limette, geleitet von Andrea Babilon, Reiseleiterin und Autorin, die dir Einblicke in die mexikanische Küche vermittelt.

271-04552	Peruanisch kochen – von Lima bis zu den Anden	
A. Babilon	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 25.05.2027	Di., 17:15 – 21:15 Uhr, 1 Termin	43,60€

Im Kurs bereitest du peruanische Gerichte (Causa Limeña, Lomo Saltado und ein Anden Dessert) zu, lernst die Rezepte nachzukochen und wirst von Andrea Babilon, einer erfahrenen Lateinamerika Reiseleiterin, angeleitet.



271-04553 Neu	Sommerlicher Cupcake-Backkurs für Erwachsene	
N. Kalkmann	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 06.07.2027	Di., 17:00 – 19:30 Uhr, 1 Termin	39,50€

Verwandle leckere Cupcakes mit fruchtigen Aromen, sommerlichen Farben und kreativer Dekoration in einzigartige Meisterwerke. Genieße eine kreative Auszeit voller Leichtigkeit – denn bei uns wird jedes Kunstwerk am Ende vernascht!

271-04555	Mann kocht!	
D. Huppertz	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
08.03. – 31.05.2027	Mo., 17:45 – 21:15 Uhr, 2 Termine	111,50€

Männer können kochen – und das macht Spaß! In diesem Kurs schwingst du gemeinsam mit anderen Hobbyköchen den Kochlöffel und bereitest ein 3-Gang-Menü zu, das dich privat überraschen und verwöhnen lässt.
Die Kursgebühr enthält 48,00€ Lebensmittelumlage.

271-04556	Sonne, Oliven & Dolce Vita: Eine kulinarische Reise ans Mittelmeer	
D. Huppertz	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 23.04.2027	Fr., 17:30 – 21:00 Uhr, 1 Termin	60,00€

Menü:
- Vorspeise: Knuspriger Mozzarella, Schmortomaten & Oliven-Focaccia
- Hauptspeise: Hähnchenschenkel, Peperonata & Rosmarinkartoffeln
- Dessert: Erdbeer-Tiramisu

Die Kursgebühr enthält 24,00€ Lebensmittelumlage. Die Getränke (Wasser, Wein, Sekt bzw. Cava) werden von der Dozentin angeboten und separat berechnet.

271-04557	Spargel-Liebe: Ein Abend rund um das königliche Gemüse	
D. Huppertz	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 21.05.2027	Fr., 17:30 – 21:00 Uhr, 1 Termin	60,00€



Entdecke die Vielfalt von grünem und weißem Spargel. Wir kochen ein 4-Gänge-Menü (Suppe, Zwischengang mit Pesto, Spargelrisotto mit Garnelen, Himbeer-Dessert) aus überwiegend Bio-Produkten. Inklusive Profi-Tipps zu Einkauf, Schälen und Garzeiten.
Die Kursgebühr enthält 24,00€ Lebensmittelumlage. Die Getränke (Wasser, Wein, Sekt bzw. Cava) werden von der Dozentin angeboten und separat berechnet.

271-04558	Neu	TAJINES – vegetarisch & lecker	
O. Tschoetschel		Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 16.03.2027		Di., 17:30 – 21:15 Uhr, 1 Termin	54,00€

Tajines sind traditionelle marokkanische Eintöpfe, die durch das schonende Garen besonders aromatisch und nährstoffreich bleiben. Sie lassen sich ganz leicht ohne Fleisch zubereiten. Wir kochen leckere vegetarische Vor- und Hauptspeisen mit typisch orientalischen Aromen wie Rosenwasser, eingelegten Zitronen, Ras el Hanout und Harissa. Zum Abschluss bereiten wir Baghrir zu, eine traditionelle süße Nachspeise. Chahiya Tayiba!
Die Kursgebühr enthält 21,00€ Lebensmittelumlage.
Bitte bringe ein Messer, Schneidebrett, zwei Küchenhandtücher und Vorratsdosen für Reste mit.

271-04559	FRANZÖSISCHE KÜCHE – vegetarische Gerichte aus dem Süden – Sommeredition	
O. Tschoetschel	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 30.06.2027	Mi., 17:30 – 21:15 Uhr, 1 Termin	52,50€

Diese „Sommeredition“ bringt die Küche Südfrankreichs (Provence und Okzitanien) zu dir. Im Fokus steht die Aprikose als süßer und herzhafter Alleskönner. Zusammen mit dem Dozenten backst du im Ofen ein Aprikosen-Pesto, eine Quiche und eine Tarte Tatin. Bon appétit!
Die Kursgebühr enthält 19,50€ Lebensmittelumlage.
Bitte Messer, Schneidebrett, zwei Küchenhandtücher und Vorratsdosen für Reste mitbringen.

Hinweis:

Bitte gib deinem Kind ein Getränk (keine Softdrinks), ein Schneidebrett, ein bereits eingesetztes Messer, ein Handtuch, eine Schürze und Behälter für Reste mit. Und gib bitte bei der Anmeldung eine Notfall-Telefonnummer an und vermerke eventuelle Unverträglichkeiten oder Allergien unter „Bemerkungen“.

Junge VHS

271-04580	Neu	**Kinder-Backkurs: Sommerliche Marienkäfer-Cupcakes!**	
N. Kalkmann		Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 11.05.2027		Di., 17:00 – 19:00 Uhr, 1 Termin	32,00€

Wir backen fruchtige, sommerliche Cupcakes und verwandeln sie mit leckerer Creme und viel Liebe in niedliche Marienkäfer. Ein kreativer Backspaß für große und kleine Naschkatzen! Nach dem Dekorieren wird natürlich gemeinsam genascht.
Kosten: 13,50€ Lebensmittelumlage pro Kind inklusive Verpackung (im Kurspreis enthalten).



Junge VHS

271-04582	Neu	**Mutige Mini-Chefs – Cake Pops (ab 7 Jahren)**	
M. Kopylov		Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 15.03.2027		Mo., 16:45 – 19:15 Uhr, 1 Termin	33,00€

Heute wird es bunt und lecker! Wir machen Cake Pops – das sind kleine Kuchen-Kugeln am Stiel. Die Kuchenmasse wird zu Kugeln geformt, mit Schokolade überzogen und anschließend bunt verziert.
Die Kursgebühr enthält 12,00€ Lebensmittelumlage.

Junge VHS

271-04583	Neu	**Mutige Mini-Chefs – Snacks & Smoothies (ab 7 Jahren)**	
M. Kopylov		Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 10.05.2027		Mo., 16:45 – 19:15 Uhr, 1 Termin	33,00€

Was gehört zu einem richtig guten Filmabend? Natürlich leckere Snacks! Aber die müssen nicht aus der Tüte kommen. Heute machen wir unsere Filmabend-Snacks selbst: Wir schnippeln, mischen, würzen und probieren aus, was man alles selbst zubereiten kann. Dazu gibt es einen frischen Smoothie. Gemeinsam entdecken wir, wie aus einfachen Zutaten leckere Snacks und Getränke entstehen – ganz ohne fertige Tütenprodukte.
Die Kursgebühr enthält 12,00€ Lebensmittelumlage.

Junge VHS

271-04584	Neu:	Mutige Mini-Chefs – Crêpes süß & herzhaft (ab 7 Jahren)	
M. Kopylov		Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 24.05.2027		Mo., 16:45 – 19:15 Uhr, 1 Termin	33,00 €

Heute machen wir Crêpes! Das sind besonders dünne französische Pfannkuchen. Wir rühren den Teig selbst an, backen die Crêpes und probieren verschiedene Füllungen aus. Ob süß oder herzhaft – hier kann jeder seinen Lieblings-Crêpe zusammenstellen.
Die Kursgebühr enthält 12,00 € Lebensmittelumlage.

Junge VHS

271-04585	Neu:	Mutige Mini-Chefs – Enchiladas aus Mexiko (ab 7 Jahren)	
M. Kopylov		Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 14.06.2027		Mo., 16:45 – 19:15 Uhr, 1 Termin	33,00 €

Heute reisen wir kulinarisch nach Mexiko! Wir machen Enchiladas: Das sind gefüllte Tortillas, die eingerollt, mit einer würzigen Soße und Käse bedeckt und anschließend im Ofen überbacken werden. Die Kinder bereiten die Füllung selbst zu und rollen ihre eigenen Enchiladas.
Die Kursgebühr enthält 12,00 € Lebensmittelumlage.

5. Sprachen

Inhalt:

57 Einstufungstest
57 Arabisch
58 Englisch
60 Französisch
61 Italienisch
62 Japanisch
63 Niederländisch
63 Spanisch
66 Deutsche Gebärdensprache

PLANUNG UND BERATUNG



Maria Arduengo
Telefon: 0 21 81 / 608 - 641
E-Mail: maria.arduengo@grevenbroich.de

Aufbau und Gliederung unserer Sprachkurse

Die Sprachkurse sind in Grund-, Aufbau- und Fortgeschrittenenkurse gegliedert und orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (Niveaustufen 1–3). Der Schwerpunkt liegt auf Kommunikation und Hörverstehen, sodass die Teilnehmenden schnell in Alltagssituationen handlungsfähig werden. Grammatik dient dabei als unterstützendes Mittel.
Alle Kursleitungen verfügen über eine fundierte Ausbildung und langjährige Erfahrung; sie sind entweder Muttersprachler oder sprechen die jeweilige Sprache auf hohem Niveau.

Hinweis:

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind in allen Sprachkursen auch kurz nach Kursbeginn herzlich willkommen.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)

A1

Hören: Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, vorausgesetzt es wird langsam und deutlich gesprochen.

Lesen: Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.

Sprechen: Ich kann mich auf einfache Art verständigen. Ich kann einfache Sätze gebrauchen, um bekannte Leute zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.

Schreiben: Ich kann eine kurze, einfache Postkarte schreiben, z. B. Feriengrüße.

A2

Hören: Ich kann einfache Informationen verstehen. Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.

Lesen: Ich kann in einfachen Texten (Prospekten, Speisekarten, Fahrplänen etc.) konkrete Informationen auffinden und einfache persönliche Briefe verstehen.

Sprechen: Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen. Ich kann mit einer Reihe von Sätzen mein persönliches und berufliches Umfeld beschreiben.

Schreiben: Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z. B. um mich für etwas zu bedanken.

B1

Hören: Ich kann die Hauptinformation verstehen, wenn es um Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann Sendungen verstehen, wenn deutlich gesprochen wird.

Lesen: Ich kann Texte in Alltags- oder Berufssprache verstehen. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen und Wünschen berichtet wird.

Sprechen: Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobby, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.

Schreiben: Ich kann einfache Texte über vertraute Themen schreiben. Ich kann in persönlichen Briefen von meinen Erfahrungen und Eindrücken berichten.

B2

Hören: Ich kann längeren Redebeiträgen und Vorträgen folgen und Nachrichtensendungen, Reportagen und Spielfilme verstehen.

Lesen: Ich kann Artikel und Berichte lesen und dabei Standpunkte des Autors verstehen. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.

Sprechen: Ich kann mich mit Muttersprachlern in Gesprächen verständigen und mich aktiv an Diskussionen beteiligen.

Schreiben: Ich kann in Berichten Informationen wiedergeben und Argumente darlegen.

C1

Hören: Ich kann längeren Redebeiträgen folgen. Ich kann ohne große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.

Lesen: Ich kann lange, komplexe Texte der unterschiedlichsten Stilrichtungen verstehen. Ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen.

Sprechen: Ich kann mich spontan, fließend und präzise ausdrücken. Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und Redebeiträge angemessen abschließen.

Schreiben: Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben. Ich kann dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.

C2

Hören: Ich kann Fachvorträge und Präsentationen verstehen, die viele umgangssprachliche oder regional gefärbte Ausdrücke oder auch fremde Terminologie enthalten.

Lesen: Ich kann abstrakte, inhaltlich und sprachlich komplexe Texte wie Handbücher, Fachartikel und literarische Werke verstehen.

Sprechen: Ich kann einen Vortrag zu einem komplexen Thema halten und auch feine Bedeutungsnuancen ausdrücken.

Schreiben: Ich kann Informationen aus verschiedenen Quellen zusammenfassen und die Argumente und die berichteten Sachverhalte so wiedergeben, dass eine kohärente Darstellung entsteht.

Die Stufe A 0 entspricht Anfängerniveau ohne Vorkenntnisse.
Bei Veranstaltungen auf derselben Lernstufe wird weiter untergliedert in
(1) Anfängerniveau (2) mittleres Niveau und (3) Abschlussniveau der jeweiligen Lernstufe.

EINSTUFUNGSTEST



Welcher Kurs ist der richtige?

Um den passenden Sprachkurs für dich zu finden, empfehlen wir dir einen kostenlosen Online-Einstufungstest, wenn du bisher noch keinen Kurs in der gewünschten Sprache besucht hast. Den Link zum Test erhältst du von uns. Der Test ist für Englisch, Spanisch, Französisch und Italienisch verfügbar und kann bequem von zu Hause aus durchgeführt werden.

Für die Kurse mit Beginn am 15.02.2027 bieten wir persönliche Sprachberatungen und Einstufungen vom 30.11.2026 bis einschließlich 12.02.2027 an. Der Online-Test selbst ist jederzeit verfügbar. Nach dem Test beraten wir dich gerne bei der Auswahl eines passenden VHS-Kurses und beantworten deine Fragen.

Bitte vereinbare vorab einen Termin für die Sprachberatung. Du kannst die Beratung bei uns vor Ort oder telefonisch in Anspruch nehmen. Termine kannst du unter **02181 608-235** oder per E-Mail an **vhs@grevenbroich.de** vereinbaren. Bitte sende uns dein Testergebnis vor dem Beratungstermin zu.

Du kannst den Online-Test nach vorheriger Terminvereinbarung auch bei uns vor Ort durchführen. Sag uns bei der Terminvereinbarung bitte Bescheid und plane dafür etwas mehr Zeit ein.

Für alle weiteren Sprachen wie Arabisch, Japanisch, Niederländisch, Russisch, Türkisch etc., sprich uns bitte direkt an. Auch hier helfen wir dir gerne weiter und halten individuelle Beratungstermine für dich bereit.

262-05000	Einstufungstest Fremdsprachen	
Informationen und Termine:		
Stadtparkinsel, Waagehaus		
30.11.2026	Mo. – Fr., 09:00 – 12:00 Uhr	
bis 12.02.2027	Do. auch 14:00 – 16:00 Uhr	gebührenfrei

Hinweis:

Für alle Sprachkurse, die in den Räumlichkeiten der Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Parkstr. 1 stattfinden, gilt: Der Zugang zur Schule erfolgt über die Seitentür (grüne Tür) direkt neben dem Parkplatz.

ARABISCH

271-05100	Arabisch Konversationskurs, A1/A2 – mit Vorkenntnissen	
B. Michael	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr.	
ab 16.02.2027	Di., 19:30 – 21:00 Uhr, 15 Termine	132,00 €

In diesem Kurs üben wir einfache Gespräche auf Arabisch und legen den Schwerpunkt auf Alltagssituationen wie Begrüßung, Einkaufen oder Reisen. Spielerische Übungen fördern das Sprechen und Verstehen.
Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

ENGLISCH

Englischkurse auf einem Blick

Kurse	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
NEU: English on Screen – Let's watch & talk! Konversationskurs, B1 – für Fortgeschrittene		•					
Englisch Konversationskurs, C1 – für sehr Fortgeschrittene			•				
Englisch Auffrischungskurs, B1 – für Fortgeschrittene			•				
Englisch Konversationskurs, B2 – für Fortgeschrittene				•			
NEU: English for Travel – Fit für die nächste Reise (A2/B1)				•			
NEU: Business English – Sicher kommunizieren im Beruf (B1/B2)				•			
NEU: English & Brain Gym – Sprache und Gehirn trainieren A2/B1					•		
Englisch Grundkurs, A1 – mit leichten Vorkenntnissen					•		
Englisch Auffrischungskurs, A2 – mit Vorkenntnissen					•		
Englisch Konversation, B1 – für Fortgeschrittene					•		

Best Ager

271-05300 Neu: **English & Brain Gym – Sprache und Gehirn trainieren A2/B1**

A. Yakubchak
ab 19.02.2027
VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10
Fr., 10:00 – 11:30 Uhr, 15 Termine
108,00 €

Englisch sprechen und gleichzeitig geistig fit bleiben! In diesem abwechslungsreichen Kurs für Teilnehmende ab 60 Jahren mit Englischkenntnissen auf Niveau A2/B1. Spielerisch wird der Wortschatz erweitert und Gedächtnis, Konzentration und Koordination unter fachkundiger Anleitung und ohne Leistungsdruck trainiert.
Die Dozentin stellt das Lehrmaterial.

271-05301 **Englisch Grundkurs, A1 – mit leichten Vorkenntnissen**

K. Baum
ab 19.02.2027
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Fr., 09:30 – 11:00 Uhr, 14 Termine
89,60 €

Ausbau und Festigung erster Grundkenntnisse durch einfache Dialoge, Wortschatzarbeit und grundlegende Grammatik für Alltagssituationen.
Wir arbeiten mit dem Buch: Network Now A1 Klett Verlag
ISBN 978-3-12-606588-7

271-05302	Englisch Auffrischungskurs, A2 – mit Vorkenntnissen	
K. Baum ab 19.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Fr., 11:15 – 12:45 Uhr, 14 Termine	89,60€

Wiederholung und Erweiterung vorhandener Sprachkenntnisse mit Übungen zu Sprechen, Hörverstehen und Wortschatz anhand alltagsnaher Themen.
Wir arbeiten mit dem Buch: Network Now A2.1 Klett Verlag Nr. 978-3-12-606591-7



271-05303	Englisch Auffrischungskurs, B1 – für Fortgeschrittene	
I. Sittel-Essabik ab 17.02.2027	VHS, VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44, Raum 1 unten Mi., 18:00 – 19:30 Uhr, 15 Termine	96,00€

Training von Sprechen, Hör- und Leseverständnis anhand aktueller Themen sowie Festigung zentraler Grammatikstrukturen.
Lehrmaterial wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

271-05304	Neu: English on Screen – Let's watch & talk! Konversationskurs, B1 – für Fortgeschrittene	
R. Schröter ab 16.02.2027	VHS, VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Di., 18:00 – 19:30 Uhr, 15 Termine	108,00€

Bereite dich auf Filme und Serien im O-Ton vor: Wir üben Wortschatz, Gespräch und Handlung. Vorschläge sind ausdrücklich willkommen!

271-05305	Englisch Konversationskurs, B2 – für Fortgeschrittene	
R. Schröter ab 18.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 10:15 – 11:45 Uhr, 15 Termine	108,00€

Diskussion aktueller Themen aus Gesellschaft und Kultur zur sicheren Anwendung der Sprache und Erweiterung des Wortschatzes.
Lehrmaterial wird gestellt.

271-05306	Englisch Konversationskurs, B1 – für Fortgeschrittene	
H. Rest ab 19.02.2027	VHS, VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Fr., 09:30 – 11:00 Uhr, 15 Termine	108,00€

Konversation anhand von Zeitungsartikeln und Kurzgeschichten zur Vertiefung von Ausdruck, Wortschatz und Grammatik.
Das Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt.

271-05307	Englisch Konversationskurs, C1 – für sehr Fortgeschrittene	
K. Baum ab 17.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mi., 17:00 – 18:30 Uhr, 15 Termine	108,00€

Are you quite good at English but feeling a bit rusty? Then come along to the course and get talking again. We would do newspaper articles, vocabulary training, games, quizzes, and topics of your choice. The moderator is a native speaker and and she can tell you lots of things which are not mentioned in school books.
Das Lehrmaterial wird von der Dozentin gestellt.

271-05308	Neu:	English for Travel – Fit für die nächste Reise (A2/B1)	
A. Hooshyar		Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr.	
ab 18.02.2027		Do., 17:00 – 18:30 Uhr, 15 Termine	108,00€



Ob im Hotel, Restaurant oder beim Erkunden fremder Länder – in diesem Kurs trainierst du typische Gesprächssituationen auf Reisen und erweiterst deinen Wortschatz. Mit abwechslungsreichen Übungen gewinnst du mehr Sicherheit beim Sprechen und kannst deinen nächsten Urlaub sprachlich entspannt genießen.
Der Dozent gibt das Lehrmaterial am ersten Kurstag bekannt.

271-05309	Neu:	Business English – Sicher kommunizieren im Beruf (B1/B2)	
A. Hooshyar		Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr.	
ab 18.02.2027		Do., 18:45 – 20:15 Uhr, 15 Termine	108,00€

Verbessere deine Englischkenntnisse für den Berufsalltag und gewinne mehr Sicherheit in der internationalen Kommunikation. Anhand praxisnaher Übungen trainierst du berufliche Gesprächssituationen wie Meetings, Telefonate, Präsentationen und Verhandlungen und erweiterst gezielt deinen Wortschatz.
Der Dozent gibt das Lehrmaterial am ersten Kurstag bekannt.

FRANZÖSISCH

Französischkurse auf einem Blick

Kurse	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Französisch, Grundkurs, A1 – mit Vorkenntnissen	•						
Französisch Grundkurs, A1 – mit leichten Vorkenntnissen						•	
NEU: Französisch Konversationskurs, A2 – mit Vorkenntnissen						•	

271-05400	Französisch Grundkurs, A1 – mit Vorkenntnissen	
I. Sittel-Essabik	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44.	
ab 15.02.2027	Mo., 18:00 – 19:30 Uhr, 15 Termine	96,00€



Weiterführung mit dem Lehrwerk Rencontres en français A1 voraussichtlich ab Lektion 6 sowie Ausbau von Wortschatz, Grammatik und einfachen Dialogen für Alltagssituationen.
Lehrbuch: Rencontres en francais A1, ISBN 978-3-12-529642-8

271-05401	Französisch Grundkurs, A1 – mit leichten Vorkenntnissen	
S. Hadj Sadok	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44.	
ab 20.02.2027	Sa., 09:00 – 10:30 Uhr, 15 Termine	96,00€

Es handelt sich um einen Anfängerkurs, bei welchem leichte Vorkenntnisse erforderlich sind. Der Kurs wird ab Lektion 6 des Lehrbuches Rencontres en francais A1 fortgesetzt.
Lehrbuch: Rencontres en francais A1, ISBN 978-3-12-529642-8

271-05402	Neu	Französisch Konversationskurs, A2 – mit Vorkenntnissen	
S. Hadj Sadok		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44.	
ab 20.02.2027		Sa., 10:45 – 12:15 Uhr, 15 Termine	108,00€

In diesem Kurs auf A2-Niveau steht das freie Sprechen im Mittelpunkt. Durch abwechslungsreiche Gespräche über Alltag, Freizeit und landeskundliche Themen erweiterst du deinen Wortschatz und gewinnst mehr Sicherheit im Umgang mit der französischen Sprache.

ITALIENISCH

Italienischkurse auf einem Blick

Kurse	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Italienisch Grundkurs, A1 – mit Vorkenntnissen	•						
Italienisch Grundkurs A1/A2 – mit Vorkenntnissen		•					
Italienisch Grundkurs, A1 – mit leichten Vorkenntnissen		•					
Italienisch Aufbaukurs, B1 – für Fortgeschrittene			•				
Italienisch Grundkurs, A2 – mit Vorkenntnissen				•			

271-05501	Italienisch Grundkurs, A1 – mit Vorkenntnissen	
F. Castrogiovanni-Ohrner	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 15.02.2027	Mo., 15:45 – 17:15 Uhr, 15 Termine	96,00€



Du hast bereits erste Italienischkenntnisse und möchtest diese weiter ausbauen? In diesem Kurs festigst du die Grundlagen, erweiterst deinen Wortschatz und übst anhand abwechslungsreicher Alltagssituationen, dich auf Italienisch zu verständigen. Wir knüpfen im Lehrbuch voraussichtlich an Lektion 6 an.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

271-05502	Italienisch Grundkurs, A2 – mit Vorkenntnissen	
F. Castrogiovanni-Ohrner	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 18.02.2027	Do., 10:00 – 11:30 Uhr, 15 Termine	96,00€

Festigung und Erweiterung der Grundkenntnisse mit dem Lehrwerk Con piacere nuovo A2 ab Lektion 3.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

271-05504	Italienisch Aufbaukurs, B1 – für Fortgeschrittene	
F. Castrogiovanni-Ohrner	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr.	
ab 17.02.2027	Mi., 18:00 – 19:30 Uhr, 15 Termine	96,00€

Auf B1-Niveau vertiefst du deine Sprachkenntnisse durch abwechslungsreiche Übungen zum Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Dabei erweiterst du deinen Wortschatz, festigst grammatische Strukturen und gewinnst mehr Sicherheit im Umgang mit der italienischen Sprache. Der Unterricht wird mit Lektion 2 des Lehrbuchs fortgesetzt.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs und Übungsbuch, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7

271-05505	Italienisch Grundkurs A1/A2 – mit Vorkenntnissen	
F. Castrogiovanni-Ohrner	Wilhelm-von Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr.	
ab 16.02.2027	Di., 18:05 – 19:35 Uhr, 15 Termine	96,00€

Dieser Kurs knüpft im Lehrbuch voraussichtlich an Lektion 9 an. Es erfolgt der Übergang zum Sprachniveau A2. Durch abwechslungsreiche Übungen, kulturellen Einblicken und viel Praxis werden grundlegende Sprachkenntnisse für Alltagssituationen vermittelt.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, Übergang zu A2

271-05506	Italienisch Grundkurs, A1 – mit leichten Vorkenntnissen	
F. Castrogiovanni-Ohmer	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr.	
ab 16.02.2027	Di., 17:00 – 18:00 Uhr, 15 Termine	64,00€

Einführung in die Sprache mit Grundlagen für Alltagssituationen, einfache Dialoge sowie erste Grammatik und Wortschatz.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7



JAPANISCH

271-05600	Neu	Japanisch Grundkurs, A1 ohne Vorkenntnisse	
T. Aoshima		Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr.	
ab 18.02.2027		Do., 17:45 – 19:15 Uhr, 15 Termine	132,00€

Entdecke die japanische Sprache und Kultur von Anfang an! Du lernst erste Wörter und Redewendungen, übst einfache Alltagssituationen und erhältst einen Einstieg in die japanischen Schriftsysteme, ganz ohne Vorkenntnisse. Lehrbücher gibt der Dozent in der ersten Kursstunde bekannt.

271-05601	Japanisch Grundkurs A1 – mit Vorkenntnissen	
T. Aoshima	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr.	
ab 18.02.2027	Do., 19:30 – 21:00 Uhr, 15 Termine	132,00€

Weiterführung mit den Lehrwerken Marugoto A1 (Rikai/Katsudoo) sowie Vertiefung von Schrift, Grammatik und einfachen Sätzen
Lehrbücher:
Marugoto A1 Rikai, ISBN-13: 978-3875487084 und
Marugoto A1 Katsudoo, ISBN-13: 978-3875487077

NIEDERLÄNDISCH

271-05702 Neu: **Niederländisch Aufbaukurs, B1 – für Fortgeschrittene**

S. Raziqi	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 15.02.2027	Mo., 10:35 – 12:05 Uhr, 15 Termine	132,00€

Du hast bereits Niederländisch gelernt und die Niveaustufe A1 und A2 besucht und abgeschlossen oder gleichwertige sprachliche Kenntnisse erworben? In diesem Kurs starten wir mit einem neuen Buch für Fortgeschrittene. Die bereits erworbenen Sprachkenntnisse werden erweitert, gefestigt und neue Strukturen erlernt.
Lehrbuch: Welkom terug! Neu, Niederländisch für Fortgeschrittene B1, ISBN 978-3-12-528985-7

271-05701 Neu: **Niederländisch Aufbaukurs A2 – mit Vorkenntnissen**

S. Raziqi	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 15.02.2027	Mo., 09:00 – 10:30 Uhr, 15 Termine	132,00€

Du hast bereits Grundkenntnisse in Niederländisch und möchtest diese weiterentwickeln? Auf A2-Niveau lernst du, dich in alltäglichen Situationen sicherer auszudrücken, erweiterst deinen Wortschatz und vertiefst deine Grammatik durch abwechslungsreiche Übungen.
Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag von der Dozentin bekannt gegeben.

SPANISCH

Spanischkurse auf einem Blick

Kurse	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
NEU: Spanisch Aufbaukurs, A2 – mit Vorkenntnissen	•						
Spanisch Grundkurs, A1/A2 – mit Vorkenntnissen	•						
Spanisch Grundkurs, A1 – mit Vorkenntnissen	•						
Spanisch Grundkurs, A1 – mit Vorkenntnissen		•					
Spanisch Aufbaukurs, A2/B1 – mit Vorkenntnissen		•					
Spanisch Grundkurs, A1 – mit leichten Vorkenntnissen		•					
NEU: Spanisch Auffrischung und Wiederholung, A1/A2 – mit Vorkenntnissen		•					
Spanisch Grundkurs, A1 – ohne Vorkenntnisse			•				
Spanisch Grundkurs, A1 – mit Vorkenntnissen			•				
NEU: Spanisch Konversationskurs, B1/ B2 – für Fortgeschrittene			•				
Spanisch Grundkurs, A1/A2 – mit Vorkenntnissen					•		

271-05800	Spanisch Grundkurs, A1 – ohne Vorkenntnisse	
D. Huppertz	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr.	
ab 17.02.2027	Mi., 17:30 – 19:00 Uhr, 15 Termine	96,00€

In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt die spanische Sprache kennen, ganz ohne Vorkenntnisse. Du übst erste Gespräche für den Alltag, erweiterst spielerisch deinen Wortschatz und erhältst spannende Einblicke in Land und Leute.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

271-05801	Spanisch Grundkurs, A1 – mit Vorkenntnissen	
D. Huppertz	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr.	
ab 17.02.2027	Mi., 19:00 – 20:30 Uhr, 15 Termine	96,00€

Festigung von Grammatik und Redewendungen ab Lektion 7 des Lehrbuches durch praxisnahe Themen und Dialoge.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

271-05802	Spanisch Grundkurs, A1 – mit leichten Vorkenntnissen	
E. Miranda Laferte	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr.	
ab 16.02.2027	Di., 17:30 – 19:00 Uhr, 15 Termine	96,00€

Du hast bereits erste Schritte in der spanischen Sprache gemacht und möchtest darauf aufbauen? In diesem Kurs festigst du deine Grundkenntnisse, lernst neue Wörter und einfache grammatische Strukturen und übst, dich in typischen Alltagssituationen auf Spanisch zu verständigen. Wir knüpfen in diesem Kurs voraussichtlich an Lektion 5 des Lehrbuchs an.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

271-05803	Spanisch Grundkurs, A1 – mit Vorkenntnissen	
C. Raña	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 16.02.2027	Di., 18:30 – 20:00 Uhr, 15 Termine	96,00€

In diesem Kurs erweitern wir die Grundkenntnisse der spanischen Sprache und üben, uns in Alltagssituationen zu verständigen. Dabei bauen wir Wortschatz und Grammatik Schritt für Schritt aus und gewinnen mehr Sicherheit beim Sprechen.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

271-05804	Spanisch Grundkurs, A1 – mit Vorkenntnissen	
M. Arduengo	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 15.02.2027	Mo., 17:45 – 18:45 Uhr, 15 Termine	84,00€



Weiterarbeit mit Con gusto nuevo A1 ab Lektion 5 mit Fokus auf alltagsnahe Kommunikation.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

271-05805	Spanisch Grundkurs, A1/A2 – mit Vorkenntnissen	
M. Arduengo	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 15.02.2027	Mo., 18:50 – 19:50 Uhr, 15 Termine	84,00€

Wir steigen bei Lektion 10 des Lehrbuchs „Con gusto nuevo A1“ ein, festigen das Gelernte und machen mit abwechslungsreichen Übungen und viel Sprachpraxis in diesem Semester voraussichtlich gemeinsam den Schritt zum Niveau A2.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

271-05806	Spanisch Grundkurs, A1/A2 – mit Vorkenntnissen	
M. Arduengo	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 19.02.2027	Fr., 13:00 – 14:30 Uhr, 15 Termine	96,00€

In diesem Kurs festigst und erweiterst du deine Spanischkenntnisse und bereitest dich auf den Übergang zum Niveau A2 vor. Nach der Wiederholung und dem Abschluss der Lektionen 11 und 12 aus „Con gusto nuevo A1“ starten wir mit A2 und bauen deine Sprachkenntnisse durch praxisnahe Übungen weiter aus.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978 3-12-514676-1

271-05807	Neu:	Spanisch Aufbaukurs, A2 – mit Vorkenntnissen	
C. Krüger		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 15.02.2027		Mo., 10:00 – 11:30 Uhr, 15 Termine	96,00€

In diesem Kurs erweitern und verfestigen wir bereits erworbenen sprachliche Grundkenntnisse der spanischen Sprache, um sich souverän in Alltagssituationen mit einfachen Dialogen zu verständigen. In diesem Kurs wird an Lektion 7 des Lehrbuchs angeknüpft.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-514682-2

271-05808	Spanisch Aufbaukurs, A2/B1 – mit Vorkenntnissen	
D. Huppertz	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr.	
ab 16.02.2027	Di., 18:00 – 19:30 Uhr, 15 Termine	96,00€

Vertiefung der Sprachkenntnisse mit Con gusto nuevo A2, insbesondere zu Zeiten, Ausdruck und komplexeren Themen.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-514682-2

271-05809	Neu:	Spanisch Konversationskurs, B1/ B2 – für Fortgeschrittene	
C. Krüger		VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10	
ab 17.02.2027		Mi., 18:30 – 20:00 Uhr, 15 Termine	108,00€

Hablemos español! In diesem Kurs steht das freie Sprechen im Mittelpunkt: du diskutierst über aktuelle Themen, Kultur und Alltag, erweiterst deinen Wortschatz und gewinnst mehr Sicherheit und Spontaneität im Spanischen. Voraussetzung sind gute Spanischkenntnisse auf B1-Niveau.
Das Lehrmaterial wird von der Dozentin bekannt gegeben.



271-05810	Neu	Spanisch Auffrischung und Wiederholung, A1/A2 – mit Vorkenntnissen	
E. Miranda Laferte ab 16.02.2027		Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr. Di., 19:15 – 20:45 Uhr, 15 Termine	96,00 €

Dein Spanisch ist etwas eingerostet und du möchtest deine Kenntnisse wieder auffrischen? In diesem Kurs wiederholst du wichtige Grammatik und Wortschatz aus den Niveaustufen A1 und A2 und gewinnst durch abwechslungsreiche Übungen mehr Sicherheit im Umgang mit der spanischen Sprache. Das Lehrmaterial wird vom Dozenten bereit gestellt.

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

271-05201	Deutsche Gebärdensprache (DGS) Grundkurs, A1 – mit Vorkenntnissen	
I. Durst ab 17.02.2027	Wilhelm-von Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr. Mi., 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine	150,00 €

In diesem Kurs werden bereits erworbene Grundkenntnisse in der Deutschen Gebärdensprache (DGS) wiederholt, erweitert und gefestigt. Es werden neue Gebärden gelernt und ein Einblick in die Grammatik und Ausdrucksweise der visuell-manuellen Sprache, die sich durch Handzeichen, Mimik und Körperhaltung auszeichnet, gewährt.

271-05202	Deutsche Gebärdensprache (DGS) mit leichten Vorkenntnissen A1	
K. Miroslawski, M. Miroslawski ab 17.02.2027	Wilhelm-von Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr. Mi., 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine	100,00 €

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache kennen und übst erste einfache Gespräche mit Händen, Mimik und Gestik.

6. Integration

Inhalt:

67 Einbürgerungstest
68 Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) A2/B1
69 Integrationskurse



Elena Wojzechowski
Telefon: 0 21 81 / 608-646
E-Mail: elena.wojzechowski@grevenbroich.de

Sprechzeiten:
Waagehaus, Stadtparkinsel

dienstags	08.00 – 12.00 Uhr
mittwochs	08.00 – 12.00 Uhr
donnerstags	08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

Spracheinstufungstest nach Vereinbarung: Vor der Kursanmeldung werden die Teilnehmenden getestet, und dann in das dem Leistungsstand entsprechende Kursmodul eingestuft.

EINBÜRGERUNGSTEST

Im Rahmen eines Antrages auf Einbürgerung ist ein Einbürgerungstest notwendig. Er besteht aus 33 Fragen zur deutschen Geschichte, Politik und Rechtsordnung, von denen mindestens 17 richtig beantwortet werden müssen.



Teilnehmende, die im Rahmen des Integrationskurses den Test „Leben in Deutschland“ bestanden haben, benötigen keinen Einbürgerungstest!

Eine Voranmeldung in der VHS Geschäftsstelle in Grevenbroich ist erforderlich! Die Anmeldung kann persönlich unter Vorlage des Ausweises und Aufenthaltstitels (wenn vorhanden) oder per Mail erfolgen. Zum Anmeldetermin bitte die gültigen Ausweispapiere mitbringen.

271-09011	**Einbürgerungstest**	
am 23.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Di.,18:00 – 19:15 Uhr, 1 Termin	25,00 €
Anmeldeschluss: 27.01.2027		
271-09012	**Einbürgerungstest**	
am 13.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Di.,18:00 – 19:15 Uhr, 1 Termin	25,00 €
Anmeldeschluss: 17.03.2027		
271-09013	**Einbürgerungstest**	
am 22.06.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Di.,18:00 – 19:15 Uhr, 1 Termin	25,00 €
Anmeldeschluss: 24.05.2027		

DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER (DTZ) A2/B1

Eine Voranmeldung in der VHS ist erforderlich! Externe Interessenten müssen für eine Teilnahme an dieser Prüfung mindestens 100 UE in einem Integrationskurs absolviert haben.

Bitte mitbringen:

- Pass
- Aufenthaltstitel
- Bankverbindung
- Nachweis über geleistete UE

271-09021	**Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) A2/B1**	
am 27.02.2027 Anmeldeschluss: 01.02.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., ab 08:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin	165,00 €
271-09023	**Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) A2/B1**	
am 02.07.2027 Anmeldeschluss: 31.05.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Fr., ab 08:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin	165,00 €
271-09024	**Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) A2/B1**	
am 03.07.2027 Anmeldeschluss: 31.05.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., ab 08:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin	165,00 €

INTEGRATIONSKURSE

Die VHS Grevenbroich ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zertifizierter Träger für Integrationskurse.

Wir bieten allgemeine Integrationskurse mit insgesamt 700 Unterrichtsstunden (7 Einzelmodule) an:

- Module 1 – 6, jeweils 100 UST Deutschunterricht
- Modul 7, 100 UST, Orientierungskurs „Leben in Deutschland“,
- im Anschluss Test „Leben in Deutschland“
- Prüfung Deutsch für Zuwanderer (DTZ) Sprachniveau A2/B1
- Zertifikat Integrationskurse
- Antrag auf Kostenerstattung (BAMF) für teilgeförderte TN

Zur Anmeldung bitte mitbringen:

- Pass, Aufenthaltstitel
- aktuellen Nachweis über Hilfebedürftigkeit (Leistungsbescheid vom Jobcenter/ Sozialamt, Wohngeldbescheid, Kindergeldzuschlag, Befreiung von Kita-Gebühren, BaFöG)
- eine Berechtigung bzw. Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationskurs (wenn vorhanden)

Veranstaltungsort:

Alle Veranstaltungen aus dem Bereich Integrationskurse finden im VHS/JUKS-Bildungszentrum auf der Bergheimer Straße 44 statt.

Kursgebühren:

Selbstzahler & teilgeförderte TN: 229,00 €/Modul
kostenbefreite TN: 0,00 €/Modul

Integrationskurs 80 – Vormittagskurs
Mo. – Fr., 08:00 – 12:05 Uhr
Modul 6
18.01 – 23.02.2027
Modul 7
01.03. – 15.04.2027

Integrationskurs 81 – Abendkurs
Mo. – Do., 17:00 – 20:15 Uhr
Modul 5
18.01. – 03.03.2027
Modul 6
04.03. – 29.04.2027
Modul 7
03.05. – 21.06.2027

Integrationskurs 82 – Nachmittagskurs
Mo. – Do., 12:40 – 16:45 Uhr
Modul 4
14.01. – 22.02.2027
Modul 5
23.02. – 12.04.2027
Modul 6
13.04. – 20.05.2027
Modul 7
24.05. – 23.06.2027

Neu: Integrationskurs 83 – Vormittagskurs
Mo. – Fr., 08:00 – 12:05 Uhr
Modul 1
19.04. – 26.05.2027
Modul 2
31.05. – 30.06.2027
Modul 3
01.07. – 20.09.2027

Neu: Integrationskurs 84 – Nachmittagskurs
Mo. – Do., 12:40 – 16:45 Uhr
Modul 1
28.06. – 14.09.2027

7. Medienbildung, Beruf & Digitales

Inhalt:

71 Digitale Grundkompetenzen
72 Künstliche Intelligenz (KI) & Neue Technologien
73 Fotografie
73 Kommunikation & Publishing
74 Bewerbung & Karriere

PLANUNG UND BERATUNG



Silvio Handrick
Telefon: 02181/608-234
E-Mail: silvio.handrick@grevenbroich.de

DIGITALE GRUNDKOMPETENZEN

Best Ager

271-06001	Sicher und selbstbestimmt die digitale Welt entdecken 60+	
C. Köster am 12.04. + 15.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mo. + Do., 09:30 – 11:30 Uhr, 2 Termine	22,30€

In diesem Einsteigerkurs lernen die Teilnehmenden in entspannter Atmosphäre praxisnah den Umgang mit Windows, Maus, Tastatur, E-Mail und Internet, Drucken sowie sicheres Surfen und erhalten damit die Grundlagen, um selbstständig, informiert und sicher am digitalen Alltag und gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.
Für die Teilnahme am Kurs ist das Mitbringen eines eigenen Laptops Voraussetzung!

Best Ager

271-06002 Neu:	Digitale Sprechstunde 60+ – Schnelle Hilfe für Smartphone, Tablet und Laptop	
C. Köster am 02.03.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Di., 09:30 – 11:30 Uhr, 1 Termin	13,80€
271-06003 Neu:	**Digitale Sprechstunde 60+ – Schnelle Hilfe für Smartphone, Tablet und Laptop**	
C. Köster am 13.05.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 09:30 – 11:30 Uhr, 1 Termin	13,80€



Die Digitale Sprechstunde 60+ bietet unkomplizierte und verständliche Unterstützung bei Fragen rund um Smartphone, Tablet und Laptop, von Einstellungen und Passwörtern bis zur Nutzung von Apps.
Für die Teilnahme am Kurs ist das Mitbringen eines eigenen Laptops, Tablets oder Smartphones Voraussetzung!

271-06005	Workshop: Digital für Einsteiger – Sicher & selbstbestimmt im digitalen Alltag	
T. Cürlis am 17.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 14:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin	25,00€

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden an einem Tag praxisnah die wichtigsten Grundlagen von Smartphone, Laptop, Internet, E-Mail und digitalen Alltagshilfen, erkunden die digitale Kommunikation über Messenger und soziale Netzwerke und erhalten individuelle Unterstützung, um selbstbestimmt und sicher am digitalen Leben teilzuhaben.
Für die Teilnahme am Kurs ist das Mitbringen eines eigenen Laptops/Smartphones Voraussetzung!



271-06004	Workshop: dein Weg zum Content Creator – Social Media für Beruf und Kreativität	
T. Cürlis am 24.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 13:45 Uhr, 1 Termin	30,00€

Der Workshop vermittelt den Teilnehmenden an einem Tag praxisnah die Grundlagen von Storytelling, Content-Erstellung, Technik, Reichweite und Community Management und gibt zudem einen Einblick in den sinnvollen Einsatz von KI, um eigene Inhalte für Social Media oder Online-Plattformen professionell umzusetzen.
Für die Teilnahme am Kurs ist das Mitbringen eines eigenen Laptops/Smartphones Voraussetzung!

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI) & NEUE TECHNOLOGIEN

Best Ager

271-06201	Neu	Workshop: Kann KI auch mir helfen? – Der entspannte Einstieg für Seniorinnen und Senioren	
K. Jansen ab 13.03.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 11:30 Uhr, 2 Termine	17,00€

In diesem Workshop entdeckst du, was KI-Apps wie ChatGPT, Gemini und Claude können, richtest eine entsprechende App auf deinem Gerät ein und probierst sie anhand eigener Beispiele aus dem Alltag aus, ganz ohne Vorkenntnisse und mit ausreichend Raum für deine Fragen.
Bitte ein eigenes Smartphone oder Tablet mitbringen.

271-06203	Neu	Workshop: KI im Alltag – verstehen und gezielt nutzen	
K. Jansen ab 28.04.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mi., 18:00 – 19:30 Uhr, 2 Termine	17,00€

In diesem Workshop lernst du, wie KI-Chatbots wie ChatGPT, Claude und Gemini funktionieren, ihre Möglichkeiten und Grenzen einzuschätzen, gezielte Anfragen zu formulieren und anhand eigener Fragen und Aufgaben aus Alltag und Beruf praktisch bessere Ergebnisse zu erzielen.
Bitte bringe ein eigenes Gerät mit (Laptop, Tablet oder Smartphone).

271-06202	Neu	Workshop: Bilder mit KI gestalten – von der Idee zum eigenen Bild	
K. Jansen am 17.03. + 18.03.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mi. + Do., 18:00 – 19:30 Uhr, 2 Termine	17,00€

In diesem Workshop lernst du, wie KI-Bildgeneratoren funktionieren, deine Ideen durch gezielte Bildbeschreibungen umzusetzen und z. B. eigene Bilder für persönliche Anlässe, Einladungen, Karten oder den Verein zu gestalten. Bitte einen eigenen Laptop oder ein Tablet mitbringen.

271-06200	Workshop: Grundkurs KI mit Fokus auf Bildgenerierung	
T. Cürlis am 17.04.2027	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 13:45 Uhr, 1 Termin	30,00€

In diesem interaktiven Workshop lernen die Teilnehmenden praxisnah die Grundlagen moderner KI-Bildgeneratoren kennen und erfahren, wie mit passenden Prompts, Stilwahl und Optimierungstechniken eigene KI-Bilder für Social Media, Präsentationen und kreative Projekte erstellt werden können. Für die Teilnahme am Kurs ist das Mitbringen eines eigenen Laptops Voraussetzung!



FOTOGRAFIE

271-06400	Neu	Naturfotos mit dem Smartphone – Kreative Tipps und Tricks für besondere Bilder	
I. Rahn am 10.04.2027		Treffpunkt Waagehaus, Stadtparkinsel Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	20,00€

271-06401	Neu	Naturfotos mit dem Smartphone – Kreative Tipps und Tricks für besondere Bilder	
I. Rahn am 05.06.2027		Treffpunkt Waagehaus, Stadtparkinsel Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	20,00€

Entdecke die Natur mit neuen Augen und lerne, mit deinem Smartphone kreative Naturfotos zu gestalten. Mit praktischen Tipps zu Perspektive, Licht, Farben und Kameraeinstellungen entstehen individuelle Aufnahmen, ganz ohne Vorkenntnisse und mit viel Freude am Experimentieren.

KOMMUNIKATION & PUBLISHING

271-06500	Neu	Workshop: VHS-Wortwelten: Bücher publizieren mit oder ohne Verlag	
A. Fabri am 06.03.2027		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 11:00 – 15:30 Uhr, 1 Termin	35,70€

Der Workshop vermittelt anhand der langjährigen Erfahrung von Ansgar Fabri einen Überblick über Verlagsveröffentlichungen und Selfpublishing. Er zeigt Chancen, Abläufe, Risiken und seriöse Angebote auf und hilft, die passende Publikationsstrategie für das eigene Buchprojekt zu finden.

271-06501 Neu: **Workshop: VHS-Wortwelten: Presse- und Social-Media-Arbeit für Selfpublisher und Verlagsautoren**

A. Fabri
am 12.03.2027
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Fr., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin
11,90€

Der Workshop vermittelt Selfpublishern und Autorinnen sowie Autoren praxisnah, wie sie ihre Buchveröffentlichungen professionell vorbereiten, von Pressemitteilungen und Medienkontakten über Social Media bis hin zur Erstellung einer eigenen Autoren- oder Buchinternetseite mit hilfreichen Tipps zu kostenlosen oder kostengünstigen Tools.

BEWERBUNG & KARRIERE

271-06600 Neu: **Workshop: Bewerbungscoaching – Bewerbungsunterlagen, die überzeugen**

M. Halm
am 25.02.2027
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Do., 17:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin
18,00€

In diesem Workshop optimierst du Lebenslauf und Anschreiben, entdeckst deine Stärken und entwickelst eine individuelle Bewegungsstrategie. Du lernst passende Bewegungsabläufe kennen und erhältst Tipps- ob zur Aktualisierung deiner Unterlagen oder für deinen beruflichen Wiedereinstieg.

271-06601 Neu: **Workshop: Bewerbungscoaching – Das Vorstellungsgespräch souverän meistern**

M. Halm
am 10.03.2027
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Mi., 17:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin
18,00€

Bereite dich gezielt auf Vorstellungsgespräche vor, lerne deine Stärken überzeugend darzustellen und deine Wünsche und Fragen zu formulieren. Praktische Tipps helfen dir, sicher und professionell aufzutreten, ob beim Berufseinstieg oder Wiedereinstieg nach längerer Zeit.



271-06602 Neu: **Workshop: Wie geht es weiter? Wege zur beruflichen Orientierung**

M. Fußangel
am 24.02.2027
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Mi., 17:30 – 20:30 Uhr, 1 Termin
20,00€

Ein interaktiver Workshop, in dem du deine beruflichen Stärken, Werte und Chancen reflektieren, neue Perspektiven entwickeln und konkrete nächste Schritte für deine Zukunft planst.

271-06603 Neu: **Workshop: Wiedereinstieg oder berufliche Neuorientierung? – Ein Workshop für Frauen**

M. Fußangel
am 09.03.2027
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Di., 09:30 – 12:30 Uhr, 1 Termin
20,00€

Ein interaktiver Workshop für Frauen, die sich beruflich neu orientieren, wieder einsteigen oder Beruf und Familie neu gestalten möchten.

271-06604 Neu: **Präsentationsrhetorik für alle – Reden, Vorträge und Präsentationen selbst vorbereiten und halten**

B. Hambsch	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 02.03.2027	Di., 18:00 – 20:00 Uhr, 3 Termine	32,00 €



In diesem praxisorientierten Workshop verbesserst du deine Präsentationskompetenz durch konkrete Werkzeuge, praktische Übungen und wertschätzendes Feedback zu Rhetorik, Stimme, Körpersprache und Mediengestaltung.

271-06605 Neu: **Workshop: Präsentationsrhetorik für Schüler, Studierende und Berufseinsteiger – Präsentationen selbst vorbereiten und halten**

B. Hambsch	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10	
ab 26.04.2027	Mo., 17:00 – 19:00 Uhr, 3 Termine	32,00 €

In diesem praxisorientierten Workshop verbesserst du deine Präsentationsfähigkeiten durch praktische Übungen, individuelles Feedback und konkrete Lösungsansätze zu Themen wie Stimme, Körpersprache, Sprechtempo und Lampenfieber.

271-06606 Neu: **Vortrag: Kundenkommunikation für Fachleute in Medizin, Jura, etc …**

B. Hambsch	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
am 14.04.2027	Mi., 19:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin	14,00 €

Der praxisorientierte Vortrag vermittelt Fachleuten aus Gesundheitswesen, Rechtswesen, Architektur, Ingenieurwesen und Immobilienwirtschaft kommunikationspsychologische Grundlagen und wirksame Strategien, um Herausforderungen in der Kundenkommunikation zu meistern und die Verständigung mit der Kundschaft zu verbessern.



8. VHS Unterwegs

Inhalt:

76 Naturkundliche Exkursionen
77 Kulturelle Stadtexkursionen



Elena Wojzechowski
Telefon: 0 21 81 / 608-646
E-Mail: elena.wojzechowski@grevenbroich.de

NATURKUNDLICHE EXKURSIONEN

271-1101 Neu: **Frühlings-Gourmet: Wildgemüse erkennen, sammeln und genießen**

R. Thebud-Lassak — Treffpunkt: GV-Hülchrath, Parkplatz Herzogstraße / Ecke Auf der Heide
am 09.04.2027 — Fr., 15:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin — 19,00 €

Wildgemüse-Sammelworkshop
Warum? Junge, vorblühende Pflanzen schmecken am besten; wir geben Rezeptideen.
Wichtig: Art sicher bestimmen – kein Verwechseln von Bärlauch mit Maiglöckchen oder Aronstab.
Bitte denke an festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, Taschenmesser, wenn vorhanden eine Lupe, ein Bestimmungsbuch und/oder einen Fotoapparat.

271-1102 Neu: **Wildfrüchte-Detektive: Essbaren Leckereien und Ihren giftigen Doppelgängern auf der Spur**

R. Thebud-Lassak — Treffpunkt: Einfahrt zum Parkplatz am Kloster Langwagen
am 18.08.2027 — Mi., 15:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin — 19,00 €

Was dich erwartet:
- Kennenlernen essbarer Wildfrüchte (weit mehr als Holunder & Brombeeren)
- sicheres Unterscheiden von giftigen/essbaren Arten
- praktische Rezepte und Vorführungen für Marmelade, Gelee und Likör
- Kostprobe selbstgemachter Produkte



Junge VHS

271-1105 Neu: **Nachtwanderung für die ganze Familie**

A. Binnebößel — Wanderparkplatz Leppershütte
am 19.02.2027 — Fr., 18:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin — 18,00 €



Die meisten Tiere sind in der Dämmerung und Nachts unterwegs … doch warum? Das wollen wir gemeinsam herausfinden und erkunden den Wald bei Nacht. Zieht euch warm an und lasst die Taschenlampen zu Hause. In der Dunkelheit werden unsere Augen zu Eulenaugen und unsere Ohren zu denen eines Fuchs. Wer möchte, hat die Möglichkeit zu einem kurzen Sologang im dunklen Wald.

KULTURELLE STADTEXKURSIONEN

271-1100	Neu	Führung durch den Landtag in Düsseldorf	
E. Wojzechowski		Treffpunkt: Bahnhof Grevenbroich, Vorplatz (an der Statue „Der Nachbar“)	
am 10.03.2027		Mi., 11:25 – 17:30 Uhr, 1 Termin	10,00 €

70.000 Bürger informieren sich jedes Jahr im Düsseldorfer Landtag über die parlamentarische Arbeit, die Tätigkeit ihrer Abgeordneten und die Architektur des neuen Landtagsgebäudes.
Willst du mehr über das Haus und die parlamentarische Arbeit erfahren, dann besuche mit uns den Landtag.Die Fahrt zum Kursort erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Die Führung erfordert Mobilität, da mehrere Stockwerke über Treppen erreicht werden.
Achtung! Für die Anmeldung benötigen wir eine Kopie deines Ausweises! Der Ausweis muss auch bei der Exkursion mitgeführt werden.

271-1103	Führung durch die Produktionsstudios Radio und Fernsehen Köln	
E. Wojzechowski	Treffpunkt: Bahnhof Grevenbroich, Vorplatz (an der Statue „Der Nachbar“)	
am 05.06.2027	Sa., 10:45 – 15:00 Uhr, 1 Termin	20,00 €

Bei der zweistündigen Führung durch die WDR-Produktionsstudios in Köln erhalten wir Einblicke in die Studiotechnik, Redaktionsabläufe und das virtuelle Studio. Im zweiten Teil erkunden wir das denkmalgeschützte Funkhaus der 50er-Jahre, den großen Sendesaal und ein Hörspiel-Studio.
Die Fahrt zum Kursort erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Die Führung dauert etwa zwei Stunden. Der Ausflug ist nur für Menschen geeignet, die gut zu Fuß sind.

271-1104	Führung durch die Feuerwache Grevenbroich (St.-Florian-Straße 14)	
E. Wojzechowski	Treffpunkt: St.-Florian-Straße 14, 41515 Grevenbroich	
am 10.06.2027	Do., 09:20 – 12:00 Uhr, 1 Termin	gebührenfrei

Eine Wachenführung bei der Feuerwehr Grevenbroich.
Achtung! Eigenanreise

271-1107	Führung durch das Deutsche Opernhaus am Rhein in Düsseldorf	
E. Wojzechowski	Treffpunkt: Bahnhof Grevenbroich, Vorplatz (an der Statue „Der Nachbar“)	
am 18.03.2027	Do., 13:50 – 18:30 Uhr, 1 Termin	16,00 €

Die Führung dauert etwa 1 ½ Stunden und führt dich in den Zuschauerraum, hinter und auf die Bühne, in den Orchestergraben, in die Untermaschinerie, den Souffleusenkasten und in den Kostümfundus.



271-1111	Führung durch Kaffeerösterei Bazzar im Neusser Hafen	
E. Wojzechowski	Treffpunkt: Bazzar Kaffeerösterei, Hansastr. 14b, 41460 Neuss	
am 22.04.2027	Do., 16:20 – 18:30 Uhr, 1 Termin	26,00 €

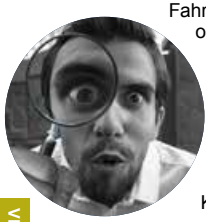
Entdecke die Neusser Kaffeerösterei Bazzar – frisch gerösteter Kaffee als nachhaltige Alternative zum Industriekaffee. Während der etwa zweistündigen Führung erhältst du Einblicke in Aufbereitung, Röstung und das kleine Espresso-Maschinenmuseum. Der Ausflug schließt eine Kaffeeverkostung ein und richtet sich an Personen, die gut zu Fuß sind.
Bitte beachten: Eigenanreise



Hinweis:

Reiseveranstalter Lüngen oHG in Kooperation mit der VHS Grevenbroich. Die Anmeldung erfolgt über die VHS Grevenbroich. Du erhältst anschließend vom Reiseveranstalter Lüngen oHG eine Reiseanmeldung mit den entsprechenden Informationen über die Abfahrtszeit. Der Reisepreis ist an den Reiseveranstalter zu entrichten (die Bankverbindung erhältst du mit der Reiseanmeldung).

271-1113	Neu	Tagesfahrt Münster mit Krimi-Führung: Wilsberg, Tatort und wahre Verbrechen	
Lüngen oHG		Bahnhof Grevenbroich, Treffpunkt vor dem Parkhaus	
am 02.06.2027		Mi., 07:45 – 18:00 Uhr, 1 Termin – Die genaue Abfahrtszeit erhältst du bei der Buchung	
Anmeldeschluss: 28.04.2027			58,00 €



Fahrt in die Domstadt Münster, die durch Wilsberg sowie den Tatort deutschlandweit als Krimi-Stadt berühmt ist. Bei einem einhalbstündigen Rundgang begeben wir uns auf die Spuren von TV-Drehorten und echten, skurrilen Verbrechen der Stadtgeschichte. Dabei erfahren wir spannende Details über legendäre Fälle sowie über die historische Bedeutung der Originalschauplätze. Nach der Führung bleibt am Nachmittag ausreichend Zeit für eine individuelle Erkundung der Stadt.
Leistungen um Überblick: Busfahrt im modernen Reisebus, Krimi-Führung, Organisation und Abwicklung.

271-1114	Neu	Vulkan-Erlebnis Lava-Dome Mendig mit Koblenz am Nachmittag	
Lüngen oHG		Bahnhof Grevenbroich, Treffpunkt vor dem Parkhaus	
am 13.07.2027		Di., 7:45 – 20:00 Uhr, 1 Termin – Die genaue Abfahrtszeit erhältst du bei der Buchung	
Anmeldeschluss: 09.06.2027			56,00 €

Wir besuchen die Vulkan-Erlebniswelt „Lava-Dome“ in Mendig und entdecken auf 700 m² alles zum Thema Vulkanismus. Nach einem fiktiven Vulkanausbruch im Kinosaal fahren wir mit dem Aufzug hinab in die historischen Lava-Keller, deren verzweigte Stollen früher als Bierkühllager dienten (warme Kleidung empfohlen, 8–9 °C). Am Nachmittag geht es weiter nach Koblenz an Rhein und Mosel, wo wir Zeit für einen gemütlichen Stadtbummel oder einen Café-Besuch haben.
Leistungen: Busfahrt im modernen Reisebus, Führung im „Lava-Dome“ und Lava Keller, Organisation und Abwicklung.
Diese Fahrt ist für mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet.

Impressum

Herausgeber: Stadt Grevenbroich, Volkshochschule

Redaktion: Volkshochschule Grevenbroich
Waagehaus, Stadtparkinsel
41515 Grevenbroich
Telefon: 0 21 81 / 6 08 - 235
Telefax: 0 21 81 / 6 08 - 232

Anzeigen: Presse-Informations-Agentur
Volker Reischert
Birkenstraße 30
40233 Düsseldorf

Druck: Hansa-Druckerei & Verlag OHG
41515 Grevenbroich

Auflage: 3500 Stück

Ausgabemonat: Dezember 2026

Erscheinung: Halbjährlich, kostenlose Verteilung

Region: Grevenbroich

Bildnachweis: Fotos: VHS Grevenbroich, Privat, Pexels, Pixabay

vhs Volkshochschule Grevenbroich/Jüchen

www.vhs-grevenbroich.de

Erleben Sie die Vielfalt von Schloss Dyck





Barockes
Wasserschloss
Englischer
Landschaftsgarten
Mustergärten

Stiftung Schloss Dyck

Ausstellungen
Spielplätze
Shops
Veranstaltungen
Gastronomie

Schloss Dyck | 41363 Jüchen | Tel. 02182 - 8240 | www.stiftung-schloss-dyck.de