vhs Volkshochschule Grevenbroich/Jüchen



Programm 2. Halbjahr

2026

Grevenbroich

Jüchen

www.vhs-grevenbroich.de

Vorwort



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dem vorliegenden Programm für das 2. Halbjahr 2026, welches am 14. September beginnt, präsentiert die Volkshochschule erneut ein vielfältiges und zeitgemäßes Bildungsangebot.
Die VHS bleibt ein Ort der Begegnung, des Lernens und der persönlichen Weiterentwicklung – mit einem vielseitigen Angebot für unterschiedliche Interessen und Lebensphasen.

Neu ist die übersichtlichere Struktur der Programmbereiche: Der bisherige Bereich „Gesundheit“ wurde in Bewegung, Entspannung und Vitalität sowie Mensch und Gesundheit aufgeteilt. Auch die kulturelle Bildung wurde neu gegliedert: Kreative Angebote finden sich nun in Kunst und Gestalten, während Themen wie Gesellschaft, Nachhaltigkeit und Persönlichkeitsbildung im Bereich Kulturelles, Gesellschaft und Lebenskompetenzen gebündelt sind.

Die Sprachkurse werden weiter ausgebaut, insbesondere mit neuen Angeboten für einen leichten Einstieg. Kurse für Kinder und Jugendliche sind jetzt in die jeweiligen Bereiche integriert und als „Junge VHS“ gekennzeichnet.

Die neue Struktur erleichtert die Orientierung und unterstützt dabei, passende Angebote schnell zu finden – für neue Impulse, persönliche Entwicklung und gemeinsames Lernen.

Viel Freude beim Entdecken des Programms und eine inspirierende Zeit an der Volkshochschule wünscht

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

Volkshochschule
Grevenbroich/Jüchen

Inhalt

2 Vorwort des Bildungsdezernenten

1. Organisation

6 Das Team der VHS
7 Anmeldung und Öffnungszeiten
8 Unterrichtsorte
9 Anmeldekarte
10 SEPA-Lastschrifteinzugsermächtigung
11 Teilnahmebedingungen
14 Kindergeburtstage
15 Förderverein: Beitrittserklärung, SEPA-Mandat
17 Geschenkgutschein

2. Kulturelles, Gesellschaft & Lebenskompetenzen

18 Recht & Verbraucherberatung
20 Natur, Umwelt & Nachhaltigkeit
22 Persönlichkeitsbildung
23 Reisevorträge
24 Musik & Theater
26 Kreatives Schreiben & Literatur
26 Gesellschaftsspiele & Spielkultur
27 Genuss & Kulinarik

3. Kunst & Gestalten

28 Malen & Zeichnen
30 Kreative Techniken & DIY
32 Papier, Buch und Druckkunst
33 Textiles Gestalten
35 Keramik & Arbeiten mit Ton

4.1 Bewegung, Entspannung & Vitalität

38 Yoga
42 Entspannungsangebote
44 Bewegungsangebote
46 Vitalität & Fit im Alter
48 Tanzen & Rhythmus
49 Bewegung im Wasser

4.2 Mensch & Gesundheit

50 Sport
52 Persönlichkeitsentwicklung & Psychologie
53 Ernährung & Kochen

5. Sprachen

58 Einstufungstest
60 Arabisch
61 Englisch
62 Französisch
62 Italienisch
64 Japanisch
64 Niederländisch
65 Spanisch
67 Deutsche Gebärdensprache

6. Integration

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

7. Medienbildung, Beruf & Digitales

71 Digitale Grundkompetenzen
72 Sicherheit & Datenschutz
73 Künstliche Intelligenz (KI) & Neue Technologien
74 Fotografie & Film
75 Kommunikation & Publishing
75 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

RWE



Weltweit unterwegs,
mit dem Herzen
vor Ort.

Mit Leidenschaft gestalten wir die Energiewelt von morgen.
Dafür investieren wir massiv in den Ausbau erneuerbarer Energien.
Ob lokal oder international, voller Energie sind wir auch in Zukunft
ein verantwortungsvoller Partner für die Menschen vor Ort.
Mit einem klaren Ziel: klimaneutral bis 2040.

rwe.com

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

Volkshochschule
Grevenbroich/Jüchen

ANMELDUNG UND SACHBEARBEITUNG



Anja Hausmann
Telefon: 0 21 81 / 608 - 663
E-Mail: vhs@grevenbroich.de



Anne Sands
Telefon: 0 21 81 / 608 - 235
E-Mail: vhs@grevenbroich.de

FESTANGESTELLTE LEHRKRAFT UND BERATUNG DEUTSCH & INTEGRATION



Raoul Schröter
Telefon: 0 21 81 / 608 - 672
E-Mail: raoul.schroeter@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: 0 21 65 / 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.



Verbindliche Anmeldung

Zu den Lehrveranstaltungen der VHS Grevenbroich

Name, Vorname		☐ Frau ☐ Herr
Straße		Geburtsdatum
PLZ, Ort		Telefon (tagsüber)
Kursnummer	Kursnummer	Mobil
ODER (wenn belegt)	ODER (wenn belegt)	Fax
E-Mail		
Kreditinstitut		BIC _ _ _ _ _ _ _ _ | _ _ _
IBAN DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _		
Inhaber (wenn abweichend)		Straße, PLZ, Ort (wenn abweichend)

Hinweise:
Die Bearbeitung der Anmeldung erfolgt in der Reihenfolge ihres Eingangs. Mit der Anmeldung wird das Einverständnis erklärt, dass die VHS die Daten der Anmeldung zur Verarbeitung und zu statistischen Zwecken speichert (§§ 4 ff. DatenschutzG NW).

Mit dieser Anmeldekarte melden Sie sich verbindlich zu den unten aufgeführten Veranstaltungen der VHS Grevenbroich an. Mit der Anmeldung erklären Sie Ihr Einverständnis zu unseren Teilnahmebedingungen. Diese sind im Programmheft abgeduckt; Sie sind außerdem in der VHS und im Internet unter www.vhs-grevenbroich.de einsehbar.

Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung von uns.

Ermäßigungen:
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%. Davon ausgenommen sind Einzelveranstaltungen, Vorträge, Workshops, Angebote der Jungen VHS, Angebote mit externen Dienstleistern, Integrationskurse und Schulabschlüsse.

Datum	**Unterschrift**

☐ Ja, ich möchte den Newsletter der VHS Grevenbroich per E-Mail bekommen. Mir ist bekannt, dass ich mich jederzeit abmelden kann.

Volkshochschule
Stadt Grevenbroich
Waagehaus, Stadtparkinsel
41515 Grevenbroich

SEPA Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer	DE 21 ZZZ0 0000 1525 60
Mandatsreferenz	Wird mit Abbuchung mitgeteilt

Ich ermächtige die Stadt Grevenbroich, Zahlungen von meinem Girokonto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Grevenbroich auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis:

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Mir ist auch bekannt, dass mit der Rückgabe der Abbuchung meine Zahlungsverpflichtung nicht entfällt.

Bezeichnung der Forderung	
Name	Vorname
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
Kreditinstitut	BIC _ _ _ _ _ _ _ _ I _ _ _
IBAN DE _ _ I _ _ _ _ I _ _ _ _ I _ _ _ _ I _ _ _ _ I _ _	
Datum	Unterschrift

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.

Volkshochschule
Grevenbroich/Jüchen

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 zweiten Halbjahr 2026

03.10.2026	Tag der Deutschen Einheit
17.10.2026 – 31.10.2026	Herbstferien
01.11.2026	Allerheiligen
23.12.2026 – 06.01.2027	Weihnachtsferien

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.

Volkshochschule
Grevenbroich/Jüchen

Weiterbildung aktiv mitgestalten – Der Förderverein Volkshochschule Grevenbroich e.V.

Unsere Ziele
- Veranstaltungen mitgestalten und unterstützen, z. B. Ausstellungen, Sprachförderkurse u.v.m.
- Die Zusammenarbeit zwischen Teilnehmenden und Mitarbeitenden, sowie Dozentinnen und Dozenten fördern
- Verständnis und Interesse für die Belange der VHS fördern
- Mittel bereitstellen für die Unterstützung der pädagogischen Arbeit der VHS in Grevenbroich und Jüchen
- Neue Freunde und Förderer für die VHS Grevenbroich gewinnen.

Der Förderverein besteht aus engagierten Menschen, die im Juni 2013 den Förderverein der Volkshochschule Grevenbroich e.V. gegründet haben.

Beitrittserklärung

Ich möchte mich engagieren und Mitglied des Fördervereins der Volkshochschule der Stadt Grevenbroich e.V. werden:

Jahresbeitrag: _____ (mind. 24,00€)

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon/Handy: _____

Unterschrift: _____ Datum: _____

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Die Entrichtung des Beitrages erfolgt jährlich durch Bankeinzug regelmäßig am 1. des Beitrittsmonats eines jeden Kalenderjahres.

Zahlungsempfänger:
Förderverein der Volkshochschule der Stadt Grevenbroich e.V.

Gläubiger-Identifikationsnummer: _____

Mandatsreferenz: _____

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige den Förderverein der Volkshochschule der Stadt Grevenbroich e. V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom den Förderverein Volkshochschule der der Stadt Grevenbroich e. V. auf mein Konto bezogene Lastschriften einzulösen.

Hinweis:

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kreditinstitutes:

_____

IBAN: DE _____

BIC: _____

(Konto-Nr.): _____

(BLZ): _____

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Volkshochschule
Grevenbroich/Jüchen



Tipp:

Verschenken Sie 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



2. Kulturelles, Gesellschaft & Lebenskompetenzen

Inhalt:

18 Recht & Verbraucherberatung
20 Natur, Umwelt & Nachhaltigkeit
22 Persönlichkeitsbildung
23 Reisevorträge
24 Musik & Theater
26 Kreatives Schreiben & Literatur
26 Gesellschaftsspiele & Spielkultur
27 Genuss & Kulinarik

PLANUNG UND BERATUNG



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

RECHT & VERBRAUCHER-BERATUNG



262-02000 Vortrag: Testament / Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung

Dr. J. Pfennig — Auerbachhaus, Stadtparkinsel
am 28.09.2026 — Mo., 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.

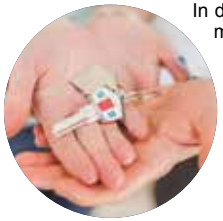
262-02001 Vortrag: Überlassung zu Lebzeiten / Vorweggenommene Erbfolge

Dr. J. Pfennig — Auerbachhaus, Stadtparkinsel
am 12.10.2026 — Mo., 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.

262-02002 Neu: Vortrag: Immobilien sicher kaufen und verkaufen: Worauf es vertraglich ankommt

Dr. J. Pfennig — Auerbachhaus, Stadtparkinsel
am 09.11.2026 — Mo., 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin — gebührenfrei



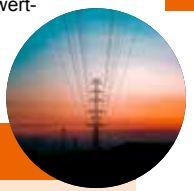
In dem Vortrag wird anschaulich und verständlich vermittelt, worauf man beim Kauf oder Verkauf einer Immobilie achten muss, welche Rolle der Notar spielt und erläutert, welche typischen Abläufe und Fallstricke bestehen, um eine sichere Entscheidung zu ermöglichen.

Kulturelles, Gesellschaft

262-02003 Neu: Vortrag: Wie viel ist meine Immobilie wert?

P. Kuhlmann — Auerbachhaus, Stadtparkinsel
am 24.09.2026 — Do., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin — gebührenfrei

Erhalte praxisnahe Einblicke in die Immobilienbewertung und wertvolle Orientierung für Deine eigenen Entscheidungen.



Referent: Patrick Kuhlmann, DEKRA-zertifizierte Immobilien-Sachverständiger – Laufenberg Immobilien

262-02004 Neu: Vortrag: Dynamische Stromtarife – eine lohnende Sache?

M. Berger — Auerbachhaus, Stadtparkinsel
am 14.10.2026 — Mi., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin — gebührenfrei

Der Vortrag erläutert, wie dynamische Stromtarife funktionieren, für welche Haushalte sie geeignet sind und worauf man vor Abschluss eines Vertrags achten sollte.

Referent: Dipl.-Ing. Michael Berger, Energieberater für die Verbraucherzentrale

262-02005 Neu: Vortrag: Verbraucherrechte kennen und nutzen

B. Kinold — Auerbachhaus, Stadtparkinsel
am 10.11.2026 — Di., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin — gebührenfrei

Der Vortrag zeigt praxisnah, wie Verbraucher ihre Rechte bei mangelhaften Käufen durchsetzen, richtig reklamieren und typische Fallen wie Abos oder Betrugsmaschen vermeiden.

Der Vortrag ist Teil des gesellschaftlichen Engagements der Sparkassen-Finanzgruppe für finanzielle Bildung. Er wird von den Sparkassen finanziert und ist sowohl neutral als auch werbe- und kostenfrei.

262-02006 Neu: Vortrag: Die Pflegezeit finanziell planen

B. Dünnebacke — Auerbachhaus, Stadtparkinsel
am 19.11.2026 — Do., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin — gebührenfrei



Der Vortrag informiert kompakt, wie man sich frühzeitig auf die Pflege im Alter vorbereitet, welche Leistungen die Pflegeversicherung übernimmt, wie Pflegeleistungen beantragt werden können, welche Wohnformen im Alter möglich sind und wie Versorgungslücken sinnvoll geschlossen werden können.

Der Vortrag ist Teil des gesellschaftlichen Engagements der Sparkassen-Finanzgruppe für finanzielle Bildung. Er wird von den Sparkassen finanziert und ist sowohl neutral als auch werbe- und kostenfrei.

262-02007 Neu: **Steuertalks: Jeden Monat ein neues Thema für den Geldbeutel**

T. Geisler
ab 22.09.2026
Auerbachhaus, Stadtparkinsel
Di., 19:00 – 20:30 Uhr, 4 Termine
gebührenfrei

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

- 22.09.2026: Steuern sparen im Alltag – Was Privatpersonen in der Einkommensteuererklärung wirklich absetzen können
- 13.10.2026: Steueroptimierter Vermögensaufbau – So bleibt mehr vom Ertrag
- 03.11.2026: Lebensereignisse & Steuern – Was sich wann ändert
- 01.12.2026: Steuerfehler, die richtig Geld kosten können

Jeder Termin kann einzeln gebucht werden.

262-02020 **Vortrag: Grundwissen für Vereinsvorstände**

J. Hallmann
am 04.11.2026
Villa Erckens, Museum der Niederrheinischen Seele
Mi., 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin
11,00€

Dieser Vortrag bietet eine leicht verständliche Einführung in die Grundlagen des Vereinsrechts und gibt grundlegende Tipps und Hinweise, um Fehler bei der Mitgliederversammlung, in der Vereinssatzung, im Jahresabschluss, bei der Steuererklärung sowie der sonstigen Vorstandsarbeit zu vermeiden.

NATUR, UMWELT & NACHHALTIGKEIT

262-02100 **Vortrag: Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen**

M. Berger
am 30.09.2026
Auerbachhaus, Stadtparkinsel
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.

Referent: Dipl.-Ing. Michael Berger, Energieberater für die Verbraucherzentrale

262-02101 Neu: **Vortrag: Energiesparen im Alltag**

M. Berger
am 11.11.2026
Auerbachhaus, Stadtparkinsel
Mi., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin
gebührenfrei

Der Vortrag vermittelt, wie sich trotz hoher Gas- und Stromkosten durch einfache Verhaltensänderungen im Alltag und ohne viel Aufwand oder große Investitionen spürbar Geld sparen lässt.



Referent: Dipl.-Ing. Michael Berger, Energieberater für die Verbraucherzentrale

Junge VHS

262-02110 Neu: **Vortrag: Naturzeit mit Kindern in NRW spannend gestalten**

N. Dickmann
am 09.10.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Fr., 18:30 – 21:00 Uhr, 1 Termin
15,00€

Die Wanderbloggerin Natalie Dickmann stellt inspirierende Naturziele in NRW vor und gibt praxisnahe Tipps, wie Familien Kinder für spannende Ausflüge und Abenteuer in der Natur begeistern können.



262-02111 Neu: **Vortrag: Die Verbindung zwischen Mensch und Natur**

B. Schelker
am 04.11.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Mi., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin
11,40€

Der Vortrag beschreibt die evolutionäre Entwicklung unserer Naturverbindung im Hinblick auf unsere biologisch-menschlichen Eigenschaften von damals bis heute und stellt einige spannende und aktuelle Veränderungen vor, bei denen Menschen sich wieder vermehrt auf „alte Pfade“ begeben.

262-02121 Neu: **Kräuter-Entspannungs-Workshop: Naturkosmetik selbst herstellen und entspannen – Badebomben mit Kräutern**

S. V. Kulescha
am 10.11.2026
Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.
Di., 17:45 – 20:00 Uhr, 1 Termin
28,50€

In diesem kreativen Workshop lernst Du, wie Du mit natürlichen Zutaten individuelle Badebomben herstellst und anschließend bei einer entspannten Duftreise eine wohltuende Auszeit genießt.

262-02152 **Pilzkundliche Exkursion in den Grevenbroicher Stadtpark und Stadtwald**

R. Thebud-Lassak
am 02.10.2026
Treffpunkt Waagehaus, Stadtparkinsel
Fr., 15:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin
19,00€

Die Exkursion führt in den Grevenbroicher Stadtpark und den angrenzenden Laubmischwald, mit dem Ziel einheimische Pilze zu erkunden und Wissenswertes zu ihrer Bestimmung, Lebensweise und ökologischer Bedeutung zu erfahren.

262-02153 Neu: **Exkursion: Vogelbestimmungs-Exkursion – Herbst- und Wintervögel**

B. Schelker
am 26.09.2026
Treffpunkt Waagehaus, Stadtparkinsel
Sa., 09:00 – 12:00 Uhr, 1 Termin
16,00€

Die Exkursion vermittelt, wie man heimische Vögel anhand von Gesang und Gefieder erkennt und bietet spannende Einblicke in ihr Verhalten und ihre Biologie.



PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Best Ager

262-02200 Neu: **Denksport und Denkspaß – Gedächtnistraining 65+**

C. Kroppa — VHS, Wilhelmitenstraße 10
ab 15.09.2026 — Di., 10:00 – 11:30 Uhr, 10 Termine — 74,00€

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



262-02202 Neu: **Eierlikör am Grab? Abschied persönlich gestalten – vom Leben aus gedacht**

B. Preuße — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 19.11.2026 — Do., 18:00 – 21:00 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.

262-02203 Neu: **Halt finden nach Verlust – Trauer im Alltag einordnen und begleiten**

B. Preuße — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 26.11.2026 — 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.

Best Ager

262-02204 **Workshop: Ordnung im Alter – Entlastung schaffen, Klarheit gewinnen**

I. Bresges — VHS Wilhelmitenstraße 10
am 05.11.2026 — Do., 13:00 – 14:30 Uhr, 1 Termin — 10,00€

Der Workshop soll dabei unterstützen, den eigenen Hausrat Schritt für Schritt zu ordnen, bewusste Entscheidungen zu treffen und so mehr Klarheit, Entlastung und Orientierung für die Zukunft zu finden, für sich selbst und die Menschen, die einem nahestehen.

Junge VHS

262-02205 Neu: **Workshop: Ordnung halten mit Kindern – weniger Stress im Alltag**

I. Bresges — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 10.10.2026 — Sa., 10:00 – 11:30 Uhr, 1 Termin — 10,00€



Der Workshop vermittelt, wie Familien mit Kindern durch Ausmisten und einfache Ordnungssysteme mehr Struktur in den Alltag bringen und Stress reduzieren können.

262-02206 **Workshop: Papierschlacht – Ordnung in den eigenen Unterlagen**

I. Bresges — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 10.10.2026 — Sa., 13:00 – 14:30 Uhr, 1 Termin — 10,00€

Der Workshop vermittelt, wie man Papierberge systematisch ordnet, wichtige Unterlagen richtig aufbewahrt und mit einfachen Strukturen dauerhaft den Überblick behält.

Junge VHS

262-02207 **Workshop: Selbstbewusst in die Schule! Ein Training für starke Kids und Teens (ab 12 Jahren)**

N. Brodzina — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 13.10.2026 — Di., 16:00 – 19:00 Uhr, 1 Termin — 20,00€

262-02208 **Workshop: Selbstbewusst in die Schule! Ein Training für starke Kids und Teens (ab 12 Jahren)**

N. Brodzina — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 14.11.2026 — Sa., 14:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin — 20,00€



In diesem Workshop wird spielerisch und in Interaktion mit den Kids veranschaulicht, was Selbstbewusstsein ist und wie die Schule in Zukunft wieder mehr Spaß machen kann, ganz ohne Druck und Magenschmerzen.

REISEVORTRÄGE



262-02300 Neu: **Vortrag: Der Tag der Toten: Eine Reise in die mexikanische Tradition**

A. Babilon — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 24.09.2026 — Do., 18:30 – 20:30 Uhr, 1 Termin — 13,30€

Der Vortrag gibt einen faszinierenden Einblick in den mexikanischen „Día de los Muertos“ – Tag der Toten, seine Rituale und Bedeutungen und zeigt, was wir aus dieser lebendigen Erinnerungskultur lernen können.

262-02301 Neu: **Vortrag: 5 Dinge, die ich über Kuba erst vor Ort verstanden habe**

J. Krupa — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 08.10.2026 — Do., 18:30 – 20:45 Uhr, 1 Termin — 14,30€

Der Fotovortrag entführt auf eine authentische Reise durch Kuba abseits der Touristenpfade und zeigt eindrucksvoll Alltag, Kultur und aktuelle Lebensrealitäten der Menschen.

262-02302 Neu: **Vortrag: Kulturelle Vielfalt Lateinamerikas entdecken – Ein interaktiver Kulturkompass für Reisende**

A. Babilon — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 01.12.2026 — Di., 18:30 – 20:45 Uhr, 1 Termin — 14,30€



Der praxisorientierte Vortrag vermittelt Einblicke in die kulturelle Vielfalt Lateinamerikas und gibt hilfreiche Tipps für respektvolles Verhalten und entspanntes Reisen ohne Missverständnisse.

262-02303 Neu: **Vortrag: Urlaub vor der Haustür: Die schönsten Wanderungen und Ausflüge in die Natur am Niederrhein, im Ruhrgebiet und den angrenzenden Regionen**

N. Dickmann
am 17.11.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Di., 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.

MUSIK & THEATER

262-02400 Neu: **Workshop: Cajon Play Along zu meinem Song**

M. Hesselbach
am 26.09.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Sa., 11:00 – 16:00 Uhr, 1 Termin
38,00€

In diesem Workshop steht der gemeinsame musikalische Spaß im Mittelpunkt: Die Cajon, ein leicht zugängliches Instrument, ermöglicht es, den Rhythmus unmittelbar zu erleben und Musik mitreißend umzusetzen.



262-02401 **Workshop: Samba Percussion Band**

M. Hesselbach
am 21.11.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Sa., 11:00 – 16:00 Uhr, 1 Termin
38,00€

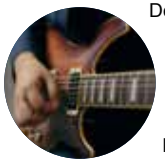
Der Workshop lädt dazu ein, die mitreißende Welt des brasilianischen Samba kennenzulernen und gemeinsam die Rhythmen eines Samba Trommelorchesters zu erleben.

262-02402 Neu: **Workshop: School of Rock – E-Gitarre Basics für Einsteiger**

M. Schönbauer
am 21.11.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin
22,80€

262-02403 Neu: **Workshop: School of Rock – E-Gitarre Basics für Einsteiger**

M. Schönbauer
am 14.11.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Sa., 14:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin
22,80€



Der Workshop bietet einen praxisnahen Einstieg in die Welt der E-Gitarre, vermittelt Grundlagen zu Spiel, Klang und Equipment und gibt spannende Einblicke in musikgeschichtliche Hintergründe sowie grundlegende technische Zusammenhänge.

Eine eigene E-Gitarre und ein eigener Verstärker (+ weiteres Equipment) sollte, soweit vorhanden, mitgebracht werden.

262-02404 Neu: **Aloha Vibes – Gemeinsam Ukulele spielen**

R. Schröter
ab 19.09.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Sa., 10:00 – 12:00 Uhr, 4 Termine
48,00€

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, neue Griffe lernen/wiederholen wir nebenbei, je nach Song, gemeinsam.



262-02405 **Liedbegleitung Gitarre (Grundkurs)**

B. Glasmacher
ab 14.09.2026
Versandhalle, Stadtparkinsel
Mo., 17:00 – 18:15 Uhr, 10 Termine
68,30€

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

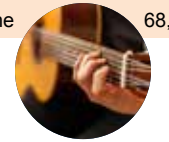
262-02406 **Liedbegleitung Gitarre (Aufbaukurs)**

B. Glasmacher
ab 14.09.2026
Versandhalle, Stadtparkinsel
Mo., 18:20 – 19:35 Uhr, 10 Termine
68,30€

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

262-02407 **Liedbegleitung Gitarre (Fortgeschrittenenkurs)**

B. Glasmacher
ab 14.09.2026
Versandhalle, Stadtparkinsel
Mo., 19:40 – 20:55 Uhr, 10 Termine
68,30€



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

Best Ager

262-02408 **Singen macht Spaß – Singkreis 50+**

M. Weppler
ab 22.09.2026
Auerbachhaus, Stadtparkinsel
Di., 16:00 – 17:30 Uhr, 8 Termine
59,20€

Unter dem Motto: „Singen macht Freude, Singen tut gut“ lädt der Musikkreis in diesem Kurs Menschen ab 50+ ein, gemeinsam in entspannter Atmosphäre Lieder verschiedener Genres zu singen und Freude an der Musik zu erleben.



262-02451 **Workshop: Alles Puppentheater – Das Spiel mit der großen Klappmaulpuppe – Eine Einführung**

S. Graumann
ab 20.11.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Fr., 18:00 – 20:30 Uhr, 2 Termine
30,00€

Der Workshop zeigt spielerisch, wie Klappmaulpuppen lebendig werden und kreativ in der Arbeit mit Kindern oder zur Wiederentdeckung der eigenen Spielfreude eingesetzt werden können.

262-02452 Neu: **Workshop: Improtheater: Einfach machen statt planen**

T. Fritsche
am 19.09.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Sa., 10:00 – 14:00 Uhr, 1 Termin
21,20€

Der Schnupperworkshop bietet einen entspannten Einstieg ins Improtheater und lädt dazu ein, mit spielerischen Übungen Spontanität und Intuition zu entdecken.

262-02453 Neu: **Spontanität statt Perfektion – Theaterimprovisation im Hier und Jetzt**

T. Fritsche
ab 30.09.2026
Versandhalle, Stadtparkinsel
Mi., 18:00 – 21:00 Uhr, 4 Termine
59,20€



Der Improtheaterkurs fördert spielerisch Spontanität, Kreativität, Empathie sowie Ausdruck und lädt, ohne dass Vorkenntnisse notwendig sind, dazu ein, Intuition und Teamgeist zu entdecken.

262-02454 Neu: **Spielraum Theater – erleben, erfahren, ausprobieren**

J. Wild — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 14.09.2026 — Mo., 19:10 – 21:10 Uhr, 5 Termine — 59,90€

Der Kurs lädt dazu ein, mit Freude und Experimentierlust Theater zu entdecken und dabei Ausdruck, Präsenz und Körperbewusstsein zu stärken sowie grundlegende Einblicke in Theaterwissenschaft und Theaterphilosophie zu gewinnen.

262-02455 Neu: **Biografisches Theater – Zwischen Erinnerung und Szene**

J. Wild — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 02.11.2026 — Mo., 19:10 – 21:10 Uhr, 5 Termine — 59,90€

In diesem Kurs sollen aus biografischen Impulsen szenische Miniaturen mit Sprache, Bewegung, Figurenarbeit und reichlich Raum für Fantasie entstehen und durch theatrale Übungen, Schreibimpulse und Improvisationen zu einem spielerischen Verbinden von Realität und Fiktion führen.

KREATIVES SCHREIBEN & LITERATUR



262-02500 Neu: **Workshop: Kreatives Schreiben für Film, Social Media und Co.**

T. Cürlis — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 07.11.2026 — Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin — 27,80€

Der interaktive Workshop vermittelt praxisnah die Grundlagen des Storytellings – von Charakterentwicklung bis Vermarktung, für alle, die bessere Geschichten für Medien, Film oder Bücher entwickeln möchten.

GESELLSCHAFTSSPIELE & SPIELKULTUR

262-02600 Neu: **Spiele für Zwei – Gesellschaftsspiele für Paare und Freunde**

D. Schmidt — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 26.09.2026 — Sa., 15:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin — 5,00€

In dieser Veranstaltung präsentiert Daniel Schmidt alias „Würfelräuber“ eine Auswahl an unterhaltsamen und abwechslungsreichen Karten-, Würfel und Brettspielen, die perfekt für zwei Spieler geeignet sind und von thematischen Abenteuern bis hin zu abstrakten Herausforderungen für jeden Geschmack etwas zu bieten haben.

262-02601 Neu: **Brettspielträume unterm Tannenbaum – Direkt von der Spielemesse ins Wohnzimmer**

D. Schmidt — Auerbachhaus, Stadtparkinsel
am 21.11.2026 — Sa., 15:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin — 5,00€

Daniel Schmidt, auch bekannt als „Würfelräuber“, geht in dieser Veranstaltung auf eine verspielte Entdeckungsreise durch spannende Neuheiten und zeitlose Klassiker aus der Welt der Familienspiele und präsentiert die perfekten Weihnachtsgeschenke für gemeinsame Spieleabende.

Best Ager

262-02602 Neu: **Geselliger Spielnachmittag 60+ – Spielend fit im Kopf mit Karten und Würfeln**

A. Hausmann — VHS, Wilhelmitenstraße 10
am 03.11.2026 — Di., 15:30 – 17:00 Uhr, 1 Termin — 10,00€

Der Spielnachmittag lädt zu einer geselligen Runde mit Spieleklassikern, wie z. B. Memory, Rommé oder Skat ein und verspricht Spaß, Austausch und ganz nebenbei das Training der grauen Zellen.

Best Ager

262-02603 Neu: **Vorweihnachtlicher Spielnachmittag 60+ – gesellig im Advent mit Karten und Würfeln**

A. Hausmann — VHS, Wilhelmitenstraße 10
am 01.12.2026 — Di., 15:30 – 17:00 Uhr, 1 Termin — 10,00€

Der vorweihnachtliche Spielnachmittag lädt zu einer gemütlichen Runde mit klassischen Spielen, unterhaltsamer Gesellschaft und stimmungsvoller Adventsatmosphäre ein.

262-02604 Neu: **Workshop: Schach – Dein Einstieg ins königliche Spiel**

E. Miranda Laferte — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 13.10.2026 — Di., 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin — 16,80€

262-02605 Neu: **Workshop: Schach – Dein Einstieg ins königliche Spiel**

E. Miranda Laferte — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 28.11.2026 — 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

262-02700 Neu: **Weinseminar mit Weinverkostung: Spanien – Genuss, Lebensfreude und Wein**

M. Hermann — Auerbachhaus, Stadtparkinsel
am 15.10.2026 — Do., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin — 29,00€

Erlebe bei einer genussvollen Entdeckungsreise durch die spanische Weinwelt ausgewählte Weine, spannende Geschichten über Spaniens Regionen und Weinkultur sowie gesellige Momente in entspannter Atmosphäre.

262-02701 Neu: **Weinseminar mit Weinverkostung – Winterweine für genussvolle Momente**

M. Hermann — Auerbachhaus, Stadtparkinsel
am 12.11.2026 — Do., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin — 29,00€



Entdecke bei einer genussvollen Weinreise ausgewählte Weiß-, Rot- und Schaumweine mit winterlichem Charakter und erfahre, wie elegante, weiche und würzige oder kraftvoll und vollmundige Weine die kalte Jahreszeit besonders stimmungsvoll begleiten.

3. Kunst & Gestalten

Inhalt:

28 Malen & Zeichnen
30 Kreative Techniken & DIY
32 Papier, Buch & Druckkunst
33 Textiles Gestalten
35 Keramik & Arbeiten mit Ton

PLANUNG UND BERATUNG



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

MALEN & ZEICHNEN

262-03000 Aquarellmalerei

K. Hiraiwa — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 22.09.2026 — Di., 18:00 – 20:00 Uhr, 10 Termine — 144,00€

In diesem Kurs lernst du die faszinierenden Farbklänge der Aquarellmalerei kennen und erprobst verschiedene Techniken anhand traditioneller Motive wie Blumen, Landschaften, Tiere oder Porträts, eigene Ideen und Vorlagen sind willkommen.

Eine Materialliste wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

262-03001 Zeichnen und Malen

R. Günther — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 16.09.2026 — Mi., 09:00 – 11:30 Uhr, 10 Termine — 126,60€

Dieser Kurs lädt dazu ein, die Welt durch das Zeichnen auf eigene Weise festzuhalten und richtet sich an Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse; Wünsche und Interessen werden dabei individuell berücksichtigt.

Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung.

262-03002 Entspanntes Malen

R. Günther — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 16.09.2026 — Mi., 18:30 – 21:00 Uhr, 10 Termine — 126,60€

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 wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

262-03003 Workshop: Gelli Print

R. Günther — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 19.09.2026 — Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin — 20,00€

Gelli Print ist eine neue Technik des Einmaldruckes. Wir erstellen mit den Gelplatten „Collagenpapier, Karten und kleine Drucke.

Eine Materialliste wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



262-03004 Neu: Farbenzauber im Herbst – Kreativworkshop Malerei

R. Günther — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 14.11.2026 — Sa., 10:00 – 14:00 Uhr, 1 Termin — 25,50€

In diesem kreativen Workshop entstehen mit verschiedenen Maltechniken stimmungsvolle Herbstmotive, bei denen Farben, Licht und natürliche Formen im Mittelpunkt stehen.

Eine Materialliste wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

262-03005 Neu: Workshop: Malen mit der Natur – Farben & Formen aus der Umgebung

F. Müller — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 26.09.2026 — Sa., 10:00 – 12:00 Uhr, 1 Termin — 24,60€

In diesem Workshop entstehen mit Naturmaterialien wie Blättern, Blüten oder Zweigen kreative Werke und neue Perspektiven auf natürliche Strukturen – ganz ohne Vorkenntnisse.

Die Materialkosten sind bereits in der Teilnehmergebühr enthalten.

262-03006 Neu: Workshop: Acryl meets Water – Fließende Muster und Farbbewegung

F. Müller — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 09.10.2026 — Fr., 17:30 – 19:30 Uhr, 1 Termin — 24,60€

Wir experimentieren mit der Mischung aus Acrylfarbe und Wasser, um lebendige Verläufe, abstrakte Muster und spannende Strukturen zu erzeugen. Perfekt für alle, die spielerisch kreativ werden möchten.

Die Materialkosten sind bereits in der Teilnehmergebühr enthalten.

262-03013 Neu: Workshop: Farbenrausch auf Leinwand – Acrylmalerei entdecken

F.S. Hoppe — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 19.09.2026 — Sa., 14:00 – 16:00 Uhr, 1 Termin — 23,30€

Lerne die vielseitigen Möglichkeiten der Acrylmalerei kennen und gestalte mit Farben, Formen und verschiedenen Techniken dein eigenes Kunstwerk auf Leinwand.

In der Kursgebühr ist eine Materialgebühr bereits enthalten.

262-03014 Neu: Workshop: Kreativ mit Acryl – Malen auf Leinwand

F.S. Hoppe — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 07.11.2026 — Sa., 14:00 – 16:00 Uhr, 1 Termin — 23,30€

Experimentiere mit Acrylfarben und entdecke in entspannter Atmosphäre verschiedene Maltechniken, um Schritt für Schritt dein individuelles Leinwandbild zu gestalten.

In der Kursgebühr ist eine Materialgebühr bereits enthalten.

262-03008 Neu: Workshop: Struktur & Spachtel – Malen mit Tiefe

F. Müller — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 27.11.2026 — Fr., 17:30 – 19:30 Uhr, 1 Termin — 24,60€

Dieser Workshop führt in das Arbeiten mit Spachteln und pastosen Farben ein. Es entstehen reliefartige Bilder mit lebendigen Oberflächen. Für Anfänger gut geeignet.

Die Materialkosten sind bereits in der Teilnehmergebühr enthalten.

262-03201 Neu: **Workshop: Klassische Zeichnung**

K. Hiraiwa — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 26.09.2026 — 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.

Junge VHS

262-03205 Neu: **Workshop: Zeichnen für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren**

K. Hiraiwa — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 28.11.2026 — Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin — 21,60€

Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren lernen hier Schritt für Schritt die Grundlagen der realistischen Zeichnens mit Bleistift und verleihen ihren Werken anschließend mit Buntstiften Farbe und Leben.

Material: Bleistift (Falls vohandeln:2B, B, HB, H, 2H), Buntstifte, Radiergummi oder Knetradierer, A4 oder A3 Papier.



KREATIVE TECHNIKEN & DIY

262-03007 Neu: **Workshop: Gipsgießen – Kreative Objekte mit Blattgold & Farbe**

F. Müller — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 20.11.2026 — Fr., 17:30 – 19:30 Uhr, 1 Termin — 24,60€

In diesem Kurs gestaltest du dekorative Objekte aus Gips, u. a. Kerzenständer, Vasen oder Schmuckschalen. Wir veredeln die Stücke mit Blattgold, Farbscherben und marmorierten Farbeffekten. Ideal für Anfänger.

Die Materialkosten sind bereits in der Teilnehmergebühr enthalten.

262-03009 Neu: **Workshop: Spray, Kreide & Spachtelmasse – Moderne Mixed-Media-Techniken**

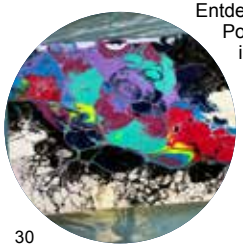
F. Müller — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 05.12.2026 — Sa., 10:00 – 12:00 Uhr, 1 Termin — 24,60€

Lerne vielseitige Materialien kennen: Sprühfarben, Jackson-Kreide, Spachtelmasse und mehr. Wir probieren verschiedene Techniken aus und gestalten eigene kleine Kunstwerke. Keine Vorkenntnisse nötig.

Die Materialkosten sind bereits in der Teilnehmergebühr enthalten.

262-03010 Neu: **Workshop: Fluid Painting / Acrylic Pouring**

U. Brodzina — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 07.11.2026 — Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin — 98,00€



Entdecke die Welt des Malens ohne Pinsel. Das Acrylic Pouring oder auch Fluid Painting ist eine Art der Malerei, in der jeder kleine oder große Kunstwerke schaffen kann. Der Workshop ist für Anfänger und für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet.

In der Kursgebühr ist die Materialgebühr von 80,00€ pro Person bereits enthalten.

262-03011 Neu: **Workshop: Fluid Painting / Acrylic Pouring**

U. Brodzina — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 01.10.2026 — Do., 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.

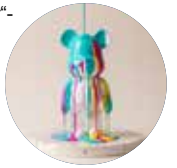
In der Kursgebühr ist die Materialgebühr von 80,00€ pro Person bereits enthalten.

262-03012 Neu: **Workshop: Bärenfluten und mehr**

U. Brodzina — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 18.09.2026 — Fr., 17:30 – 20:30 Uhr, 1 Termin — 98,00€

Gestalte in diesem kreativen Workshop deine eigene „Fluid Bear"-Figur und verwandle den Bären mit faszinierenden Farbverläufen und Gießtechniken in ein individuelles Kunstobjekt.

In der Kursgebühr ist die Materialgebühr von 80,00€ pro Person bereits enthalten.



Junge VHS

262-03100 Neu: **Workshop: Fantasie entfalten & Talente entdecken – Kreativkurs für Kinder ab 6 Jahren**

K. Vogel — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Am 26.09.2026 Sa., 14:30 – 16:30 Uhr, 1 Termin — 20,10€

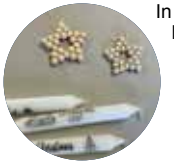
In unserem Kreativkurs tauchen Kinder in eine bunte Welt voller Farben, Formen und Ideen ein. Mit viel Freude und ohne Leistungsdruck gestalten, malen, basteln und experimentieren wir gemeinsam mit unterschiedlichen Materialien wie Papier, Stoff, Naturmaterialien, Acrylfarben und vielem mehr.

Die Materialkosten sind bereits in der Gebühr enthalten.

Junge VHS

262-03102 Neu: **Workshop: Weihnachtsbasteln für Kinder – Kreative Vorfreude auf das Fest für Kinder ab 6 Jahren**

K. Vogel — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 12.12.2026 — Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin — 29,20€



In unserem Weihnachtsbastel-Kurs tauchen Kinder in die zauberhafte Welt der Adventszeit ein. Mit viel Freude gestalten wir gemeinsam festliche Dekorationen, kleine Geschenke und winterliche Kunstwerke.

Die Materialkosten sind bereits in der Gebühr enthalten.

262-03206 Neu: **Workshop: Alles Puppentheater – Wir bauen eine Klappmaulsockenpuppe**

S. Graumann — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 06.11.2026 — Fr., 18:00 – 20:00 Uhr, 2 Termine — 34,30€

Kreativworkshop für Erwachsene: Gestaltet eure eigene individuelle Sockenpuppe mit beweglichem Mund – kreativ, einfach umzusetzen und mit viel Raum für eigene Ideen.

Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten. Bitte bring eine scharfe Haushaltsschere, eine Socke mit langem Schaft und eine Idee für die Figur mit.

262-03300 Neu: **Fußmatten gestalten – Dein Statement vor der Tür**

N. Cayado	VHS Wilhelmitenstraße 10	
am 09.10.2026	Fr., 18:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin	25,80€

Gestalte deine individuelle Fußmatte mit modernen Mustern, Sprüchen oder minimalistischen Designs ganz nach deinem Stil.
Die Materialkosten sind bereits in der Teilnehmergebühr enthalten.

262-03301 Neu: **Fußmatten gestalten – Winter & Weihnachtsmotive**

N. Cayado	VHS Wilhelmitenstraße 10	
am 20.11.2026	Fr., 18:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin	25,80€

Entwerfe deine persönliche Fußmatte mit winterlichen oder weihnachtlichen Motiven und setze dekorative Akzente vor deine Haustür.
Die Materialkosten sind bereits in der Teilnehmergebühr enthalten.

PAPIER, BUCH & DRUCKKUNST

262-03202 Neu: **Workshop: Origami-die Kunst des Papierfaltens**

K. Hiraiwa	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
am 26.09.2026	Di., 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.

262-03203 Neu: **Workshop: Japanischer Druck mit Linolschnitt**

K. Hiraiwa	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
am 28.11.2026	Sa., 13:15 – 18:15 Uhr, 1 Termin	43,50€

Erhalte einen Einblick in die traditionelle japanische Hochdrucktechnik des Holzschnitts, schnitze ein Motiv in Linol und drucke es anschließend als Postkarte.
Eine Materialgebühr ist bereits enthalten.

262-03204 Neu: **Workshop: Watoji – Japanische Buchbindung**

K. Hiraiwa	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
am 12.12.2026	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.

TEXTILES GESTALTEN



262-03200 Neu: **Workshop: Shibori – japanische Batiktechnik**

K. Hiraiwa	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
am 12.12.2026	Sa., 13:15 – 17:15 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.

Junge VHS

262-03500 Neu: **Workshop: Winterset selbst genäht! für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren**

K. Vogel	VHS Standort, Wilhelmitenstr. 10	
am 07.11.2026	Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	21,20€

In diesem Nähworkshop für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren entstehen mit der Nähmaschine ein kuscheliger Loop und eine passende Wintermütze – dabei lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt den Umgang mit Stoff, Schnitt und Maschine kennen.
Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung.

Junge VHS



262-03600 Neu: **Meine erste Stickwerkstatt – Natur & Tiere auf Stoff für Kinder von 6-9 Jahren**

I. Langlitz	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 25.09.2026	Fr., 15:30 – 17:00 Uhr, 3 Termine	45,00€

In diesem dreiteiligen Kurs entdecken Kinder Schritt für Schritt verschiedene Sticktechniken und gestalten kreative Stickbilder auf Papier und Stoff – vom Herbstblatt bis zum eigenen Tiermotiv.
Die Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.

Junge VHS

262-03601 Neu: **Stitch your Style: Dein Design, dein Stoff – kreative Unikate gestalten für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren**

I. Langlitz	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 06.11.2026	Fr., 15:30 – 18:30 Uhr, 2 Termine	55,00€

In diesem zweiteiligen Kurs gestaltest du mit Stickerei und Acrylfarben eine individuell verzierte Tasche sowie ein kreatives Sternzeichenbild im eigenen Stil.
Die Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.

262-03602 Neu: **Workshop: Deine bestickte Tragetasche**

I. Langlitz	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
am 26.09.2026	Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	35,00€

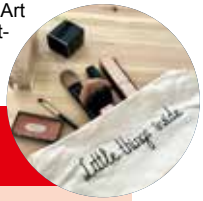


In diesem Workshop gestaltest du mit modernen Sticktechniken deine eigene Tragetasche und erschaffst Schritt für Schritt ein individuelles Unikat auf Stoff.
Die Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.

262-03603 Neu: **Workshop: Line Art mit Nadel und Faden**

I. Langlitz	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
am 10.10.2026	Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	35,00€

In diesem Workshop bestickst du ein Motiv im Stil moderner Line Art und gestaltest mit einfachen Sticktechniken ein filigranes Kunstwerk auf Stoff.
Die Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.



262-03604 Neu: **Workshop: Kleine Stiche, große Freude – Kosmetiktasche besticken**

I. Langlitz	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
am 20.11.2026	Fr., 15:30 – 18:30 Uhr, 1 Termin	35,00€

In diesem Workshop gestaltest du mit einfachen Sticktechniken ein individuelles Täschchen für Kosmetik, Schlüssel oder kleine Alltagsgegenstände.
Die Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.

262-03605 Neu: **Workshop: Weihnachtsmotive mit Nadel und Faden**

I. Langlitz	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
am 27.11.2026	Fr., 15:30 – 18:30 Uhr, 1 Termin	35,00€

In diesem weihnachtlichen Workshop entstehen mit einfachen Sticktechniken kleine Bilder und dekorative Unikate mit winterlichen Motiven – ideal als Geschenk oder festliche Dekoration.
Die Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.

262-03606 **Workshop Stricken – der perfekte Einstieg**

B. Davepon	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
am 05.12.2026	Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	16,80€

In entspannter Atmosphäre lernst Du die Grundlagen des Strickens – von den ersten Maschen bis zum eigenen kleinen Strickprojekt.
Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung.

262-03607 **Stricken leichtgemacht**

B. Davepon	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 15.10.2026	Do., 18:30 – 20:00 Uhr, 6 Termine	50,40€

Lerne in diesem Kurs in gemütlicher Atmosphäre Deine eigenen Strickprojekte umzusetzen.
Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung.

262-03608 Neu: **Workshop: Traumfänger häkeln – kreative Ideen für Anfänger & Fortgeschrittene**

D. Purfürst	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 19.09.2026	Sa., 10:00 – 12:00 Uhr, 2 Termine	22,30€

In diesem kreativen Häkelworkshop gestalten Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene individuelle Traumfänger und lernen dabei neue Techniken, Muster und Gestaltungsmöglichkeiten kennen.
Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung.

262-03609 Neu: **Workshop: Häkeln mit Stil – von der ersten Masche zur trendigen (Brillen-)Tasche**

D. Purfürst	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 14.11.2026	Sa., 10:00 – 12:00 Uhr, 2 Termine	22,30€

In diesem kreativen Häkelworkshop lernen Anfängerinnen und Anfänger die Grundlagen anhand einer individuellen Brillentasche, während Fortgeschrittene eigene Projekte wie modische Handtaschen gestalten und ihre Techniken vertiefen.
Eine Materialliste erhältst du bei Anmeldung.

Junge VHS

262-03101 Neu: **Workshop: Makramee für Kinder ab 7 Jahren**

K. Vogel	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
am 10.10.2026	Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	29,20€

In diesem Makramee-Kurs entdecken Kinder die kreative Welt der Knotenkunst. Schritt für Schritt lernen sie einfache Makramee-Techniken kennen und gestalten daraus wunderschöne eigene Werke – zum Beispiel Armbänder, Schlüsselanhänger, oder kleine Dekorationen.
Die Materialkosten sind bereits in der Gebühr enthalten.



262-03611 Neu: **Workshop: Makramee – moderne Knüpfkunst entdecken**

F.S. Hoppe	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
am 10.10.2026	Sa., 14:00 – 16:30 Uhr, 1 Termin	27,60€

Entdecke die Kunst des Makramee-Knüpfens und gestalte mit einfachen Techniken individuelle Deko- und Designstücke aus Garn.
In der Kursgebühr ist eine Materialgebühr bereits enthalten.

KERAMIK & ARBEITEN MIT TON

Hinweis:

In den Kursgebühren unserer Töpferkurse sind jeweils ein Ballen Ton sowie die einmalige Brenngebühr enthalten. Zusätzlicher Ton kann bei der Dozentin vor Ort erworben werden. Glasuren können entweder selbst mitgebracht oder gegen einen Unkostenbeitrag aus unserem Bestand genutzt werden; die Abrechnung erfolgt direkt vor Ort bei der Dozentin. Erforderliche Werkzeuge und Formen stehen während des Kurses zur Verfügung. Unsere Dozentinnen beraten dich gerne bei Fragen zu Materialien und deren Verwendung. Bei den junge VHS-Angeboten stellen wir einen halben Ballen Ton zur Verfügung; eine Brennpauschale wird hier nicht erhoben.

262-03400 **Arbeiten mit Ton**

M. Hennen	WVHG Standort Parkstr. Werkraum	
ab 15.09.2026	Di., 18:00 – 21:00 Uhr, 8 Termine	189,20€

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.

262-03401 Neu: **VHS Töpferatelier – Kreativ arbeiten im eigenen Tempo**

A. Ruhnke | VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 14.09.2026 | Mo., 14:00 – 16:30 Uhr, 10 Termine | 177,20€

Das offene Atelier bietet Raum für eigene Keramikprojekte mit fachlicher Begleitung.

262-03402 Neu: **Workshop: Keramik im Herbst**

A. Ruhnke | VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 14.09.2026 | Mo., 17:00 – 19:30 Uhr, 4 Termine | 91,90€



Gestalte stimmungsvolle Herbst- und Halloween-Dekorationen aus Ton – von Kürbissen bis zu kleinen Lichtobjekten.

262-03403 **Tonwerkstatt – Kreativ mit Ton gestalten**

U. Gabler | VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 17.09.2026 | Do., 15:30 – 17:45 Uhr, 10 Termine | 181,00€

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

262-03404 Neu: **Gefäße töpfern – modern & individuell**

U. Gabler | VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 17.09.2026 | Do., 18:00 – 20:30 Uhr, 4 Termine | 103,60€

In diesem Workshop gestaltest du individuelle Vasen und Gefäße aus Ton und erschaffst moderne Keramikstücke für dein Zuhause.

262-03405 Neu: **Workshop: Date Night Töpfern – Kreativzeit für Paare**

A. Ruhnke | VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 19.09.2026 | Sa., 17:30 – 19:30 Uhr, 2 Termine | 49,80€



Gestaltet gemeinsam in entspannter Atmosphäre individuelle Keramikstücke und erlebt einen kreativen Abend zu zweit.
Die Anmeldung erfolgt pro teilnehmender Person.

262-03406 Neu: **Workshop: Schalen töpfern – Ramen, Matcha & mehr**

A. Ruhnke | VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 25.09.2026 | Fr., 17:30 – 19:30 Uhr, 2 Termine | 49,80€

In diesem Workshop entstehen individuelle Ramen-, Matcha- und Snackschalen – perfekt für Küche und Genuss.

262-03407 **Workshop: Licht in der dunklen Jahreszeit – Wir töpfern Lichtobjekte**

U. Gabler | VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 12.11.2026 | Do., 18:00 – 20:30 Uhr, 4 Termine | 103,60€

In diesem Workshop entstehen individuelle Lichtobjekte aus Ton – von Lichthäusern bis zu Tannenbäumen – die frei gestaltet werden können und sich sowohl für Anfänger*innen als auch für erfahrene Teilnehmende eignen.

262-03408 **Workshop: Adventskeramik**

A. Ruhnke | VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 09.11.2026 | Mo., 17:00 – 19:30 Uhr, 4 Termine | 91,90€

Fertige persönliche Keramikstücke für die Adventszeit wie Kerzenhalter, Anhänger oder kleine Geschenke.

Junge VHS

262-03409 **TonZauber: Töpfern für Kinder (von 7-12 Jahren)**

A. Ruhnke | VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 22.09.2026 | Di., 16:30 – 18:00 Uhr, 6 Termine | 63,60€



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.

Junge VHS

262-03410 Neu: **Workshop: Lieblingstasse töpfern (9-14 Jahre)**

U. Gabler | VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 13.11.2026 | Fr., 16:30 – 18:30 Uhr, 2 Termine | 39,80€

Kinder und Teens entwerfen und gestalten ihre eigene individuelle Tasse aus Ton – von der Form bis zur Glasur.

262-03411 **Raku Glasurbrand**

C. Wermert | VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 02.10.2026 | Fr., 15:00 – 21:00 Uhr, 2 Termine | 91,20€

Dieser Kurs richtet sich speziell an Menschen mit Vorkenntnissen im Raku Brand. Tongegenstände werden nach dem Schrühbrand an diesem Wochenende mit einer speziellen Raku Glasur versehen und gebrannt. Maximal drei geschrühte Tonobjekte können mit einer Raku Glasur gebrannt werden.

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

262-03412 **Keramik in der bildhauerischen Gestaltung**

E. Tendrich-Veit | VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 07.11.2026 | Sa. + So., 09:30 – 15:30 Uhr, 2 Termine | 108,00€

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

4.1 Bewegung, Entspannung & Vitalität

Inhalt:

38 Yoga
42 Entspannungsangebote
44 Bewegungsangebote
46 Vitalität & Fit im Alter
48 Tanzen & Rhythmus
49 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 ggf. Kissen/Decke sowie ein Getränk mitbringen.

Junge VHS

262-04050 Neu: **Workshop: Kinder-Yoga zum Kennenlernen – ein entspanntes Eltern-Kind Erlebnis (mit Kindern von 4-6 Jahren – Kitaalter)**

S. Reichling am 14.11.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 09:30 – 10:30 Uhr, 1 Termin	7,50€

Junge VHS

262-04051 Neu: **Workshop: Kinder-Yoga zum Kennenlernen – ein entspanntes Eltern-Kind Erlebnis (mit Kindern von 6-8 Jahren – Grundschulalter)**

S. Reichling am 14.11.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 11:00 – 12:00 Uhr, 1 Termin	7,50€

Dieser Workshop lädt Eltern und Kinder ein, gemeinsam bei einer Fantasiereise mit Bewegung, Entspannung und Massage eine wohltuende Auszeit vom Alltag zu erleben und Anregungen zu finden, um Kinderyoga häufiger zu praktizieren.

An dem Workshop kann max. ein Kind pro Elternteil teilnehmen. Die Aufsichtspflicht für die Kinder während der Veranstaltung liegt bei dem begleitenden Elternteil. Die Anmeldung pro Teilnehmerplatz gilt für eine erwachsene Person + ein Kind.

262-04052 Neu: **Workshop: Yoga & Kung Fu (Einsteigerworkshop)**

S. Tosun, M. Sturm am 19.09.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 14:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin	22,80€

Dieser Workshop verbindet kraftvolle Elemente aus dem Shaolin Kung Fu mit der entschleunigten Wirkung des Yoga, um Koordination, Körperbewusstsein und innere Balance zu fördern.

262-04054 Neu: **Workshop: Yoga im November – Zeit für innere Einkehr (Einsteiger- und Fortgeschrittenenworkshop)**

S. Bandow am 07.11.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 11:30 Uhr, 1 Termin	10,00€

Dieser Workshop lädt in der ruhigen Novemberzeit dazu ein, durch sanfte Yogaübungen, Atemarbeit, Dehnung und geführte Entspannung innezuhalten, Spannungen loszulassen und gestärkt neue Kraft für den Winter zu schöpfen.



262-04053 Neu: **Workshop: Yoga & Pilates (Einsteiger- und Fortgeschrittenenworkshop)**

S. Tosun am 07.11.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 14:00 – 16:15 Uhr, 1 Termin	17,10€

Dieser Workshop kombiniert Pilates und Yoga zu einem effektiven Training für eine starke Körpermitte. Während Pilates gezielt Tiefenmuskulatur und Beckenboden kräftigt und die Haltung verbessert, fördert Yoga Beweglichkeit, bewusste Atmung und mentale Entspannung, mit Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen.

262-04009 **Yoga – Für Yogaskeptiker (Einsteigerkurs)**

S. Reichling ab 17.09.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 09:00 – 10:30 Uhr, 6 Termine	44,40€

262-04010 Neu: **Yoga – Für Yogaskeptiker (Einsteiger- und Aufbaukurs)**

S. Reichling ab 12.11.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 09:00 – 10:30 Uhr, 5 Termine	37,00€

Der Kurs bietet für alle, die interessiert sind, aber nicht wissen wie sie anfangen sollen einen sanften Einstieg ins Yoga und vermittelt hierbei Schritt für Schritt, Wege zu mehr Entspannung und wie Beweglichkeit erhalten oder gesteigert und die Muskulatur gekräftigt werden kann.

262-04007 Neu: **Yoga für geübte oder sportlich begeisterte (Einsteigerkurs)**

S. Reichling ab 15.09.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Di., 09:00 – 10:30 Uhr, 6 Termine	44,40€



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

262-04008	Neu:	Yoga für geübte oder sportlich begeisterte (Aufbaukurs)	
S. Reichling		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 10.11.2026		Di., 09:00 – 10:30 Uhr, 5 Termine	37,00€

In diesem Kurs wird dynamisches Yoga mit Entspannungstechniken verbunden, um eine Balance zwischen diesen beiden Elementen aufzubauen und dabei die Muskeln zu stärken und Verspannungen zu minimieren.

262-04005	Fitness Yoga – Anfängerstufe, sanft (Einsteigerkurs)	
I. Briesin	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 15.09.2026	Di., 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine	88,80€

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.

262-04006	Fitness Yoga – Mittelstufe für Erfahrene (Aufbaukurs)	
I. Briesin	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 15.09.2026	Di., 19:45 – 21:15 Uhr, 12 Termine	88,80€

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.



262-04011	Neu:	Rückenyoga – starker Rücken und Achtsamkeit (Einsteigerkurs)	
S. Reichling		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 18.09.2026		Fr., 09:00 – 10:30 Uhr, 6 Termine	44,40€

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.

262-04012	Neu:	Rückenyoga – starker Rücken und Achtsamkeit (Einsteiger- und Aufbaukurs)	
S. Reichling		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 13.11.2026		Fr., 09:00 – 10:30 Uhr, 5 Termine	37,00€

Rückenyoga ist eine Form des Hatha Yoga, die Körperübungen, Atemtechniken und Meditation kombiniert, um die Rückenmuskulatur zu stärken und Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern.

262-04001	Neu:	Faszienyoga (Einsteigerkurs)	
I. Bresges		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 16.09.2026		Mi., 09:30 – 10:45 Uhr, 12 Termine	74,00€
262-04019	**Neu:**	**Faszienyoga (Einsteigerkurs)**	
I. Bresges		Gymnastikhalle am BBZ, Bergheimer Str. 53	
ab 16.09.2026		Mi., 17:15 – 18:30 Uhr, 12 Termine	74,00€



Im Faszienyoga werden fließende Dehnungen, sanfte Schwingungen und achtsame Übungen kombiniert, um Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu fördern und das Körpergefühl zu verbessern.

262-04000	Iyengar Yoga für gut Geübte (Fortgeschrittenenkurs)	
K. Klaus	VHS, Wilhelmitenstr. 10	
ab 16.09.2026	Mi., 19:15 – 20:45 Uhr, 12 Termine	88,80€

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.

262-04002	Yin Yoga & Meditation (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)	
C. Hieb	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 17.09.2026	Do., 17:30 – 19:00 Uhr, 8 Termine	59,20€

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.



262-04003	Yin Yoga – Kraft der Gelassenheit (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)	
I. Briesin	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 17.09.2026	Do., 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine	88,80€
262-04004	**Yin Yoga – Kraft der Gelassenheit (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)**	
I. Briesin	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 17.09.2026	Do., 19:30 – 21:00 Uhr, 12 Termine	88,80€

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.

262-04013	Yoga – Ruhe, Kraft und Gelassenheit (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)	
U. Feinweber	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 16.09.2026	Mi., 17:30 – 19:00 Uhr, 12 Termine	88,80€

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.

262-04014	Meditatives Hatha Yoga (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)	
J. Köhler-Krahn	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44	
ab 14.09.2026	Mo., 17:30 – 19:00 Uhr, 11 Termine	81,40€
262-04015	**Meditatives Hatha Yoga (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)**	
J. Köhler-Krahn	VHS, Wilhelmitenstr. 10	
ab 16.09.2026	Mi., 17:30 – 19:00 Uhr, 11 Termine	81,40€

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.

262-04017	Hatha Yoga Sanft (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)	
J. Natur ab 16.09.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mi., 09:00 – 10:30 Uhr, 12 Termine	88,80€

262-04018	Hatha Yoga Sanft (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)	
J. Natur ab 16.09.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mi., 10:45 – 12:15 Uhr, 12 Termine	88,80€



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.

262-04016	Hatha Yoga – Entspannt ins Wochenende (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)	
J. Köhler-Krahn ab 18.09.2026	VHS, Wilhelmitenstr. 10 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.

ENTSPANNUNGSANGEBOTE

Hinweis:

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



262-04150 Neu:	Workshop: Selbstmassage für Entspannung und Wohlbefinden (Einsteigerworkshop)	
S. Reinders am 28.11.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 12:00 Uhr, 1 Termin	12,50€

Dieser Praxisworkshop vermittelt die wohltuende Wirkung der Selbstmassage, eine leicht umsetzbare Anleitung für den Alltag und ausgewählte Öle, um Entspannung und Wohlbefinden auf natürliche Weise zu unterstützen.

262-04151	Workshop: Klang Meditation (Einsteigerworkshop)	
I. Hansel am 10.10.2026	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.

262-04152	Workshop: Klang Bad – Tauche ein in die Welt der Klänge (Einsteigerworkshop)	
I. Hansel, U. Hansel am 05.12.2026	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.

262-04153	Workshop: Autogenes Training mit Klang – Grundstufe (Einsteigerworkshop)	
U. Hansel am 05.12.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 12:00 – 13:30 Uhr, 1 Termin	11,40€

Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren, das in Verbindung mit den harmonischen Klängen von Klangschalen zur Entspannung führt und dabei unterstützt, vom Alltag abzuschalten, innere Ruhe zu finden und den Prozess der Körperwahrnehmung zu unterstützen.

262-04154	Workshop: Tai Chi Chuan (Einsteigerworkshop)	
I. Hansel am 10.10.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 12:00 – 13:30 Uhr, 1 Termin	11,40€

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.

262-04100 Neu:	Meditation (Einsteigerkurs)	
S. Reinders ab 16.09.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mi., 19:15 – 20:00 Uhr, 7 Termine	28,00€



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.

262-04101 Neu:	Meditation (Einsteigerkurs)	
A. Nix ab 18.09.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Fr., 17:00 – 18:30 Uhr, 10 Termine	74,00€

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.

262-04102	Entspannung mit ätherischen Ölen (Einsteigerkurs)	
L. Beking ab 05.11.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 19:30 – 20:45 Uhr, 3 Termine	20,00€

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.



262-04103 Neu: **Sanft in Balance – Bewegung, Meditation und ätherische Öle zur Nervensystemregulation (Einsteigerkurs)**

L. Beking — VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 06.11.2026 — Fr., 10:45 – 11:45 Uhr, 5 Termine — 26,60€

Dieser Kurs lädt dazu ein, durch achtsame Bewegung, Meditation und die wohltuende Wirkung ätherischer Öle tiefe Entspannung zu erfahren, das Nervensystem spürbar zu regulieren und mehr innere Ruhe und Wohlbefinden in den Alltag zu bringen.

262-04104 **Tai Chi Chuan (Fortgeschrittenenkurs)**

P. Wappenschmidt — VHS, Wilhelmitenstr. 10
ab 17.09.2026 — Do., 19:45 – 21:15 Uhr, 12 Termine — 88,80€

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, ggf. Kissen sowie ein Getränk mitbringen.

262-04250 Neu: **Workshop: Feldenkrais-Methode: Bewegliche Wirbelsäule – beweglicher Mensch (Einsteigerworkshop)**

A. Rosiny — VHS, Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 26.09.2026 — Sa., 11:00 – 16:00 Uhr, 1 Termin — 29,30€

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.

262-04251 **Workshop: Nordic Walking (Einsteigerworkshop)**

I. Hansel — VHS, Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 10.10.2026 — Sa., 10:00 – 11:30 Uhr, 1 Termin — 11,40€

Nordic Walking ist ein schonendes Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Herz-Kreislauf-System, Immunsystem und Muskulatur stärkt sowie Verspannungen löst und auf sanfte Weise Gesundheit, Wohlbefinden und Beweglichkeit fördert.



Bitte mitbringen: witterungsbedingte Bekleidung und festes Schuhwerk, eigene Nordic Walking Stöcke.
6 Paar Nordic Walking Stöcke werden bei Bedarf gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten.

262-04252 Neu: **Workshop: Bewegung bei Lipödem und Lymphödem – sanft aktiv für mehr Wohlbefinden (Einsteigerworkshop)**

L. Nicklaus — VHS, Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
am 21.11.2026 — Sa., 10:00 – 12:00 Uhr, 1 Termin — 14,60€

Der Schnupperkurs vermittelt sanfte und alltagstaugliche Bewegungsübungen, die sich an den Bedürfnissen von Menschen mit Lipödem und Lymphödem orientieren, um über die gezielte Bewegung, den Lymphfluss zu fördern, die Muskulatur zu stärken, die Beweglichkeit zu verbessern und dazu beizutragen, Beschwerden zu lindern und das Körpergefühl positiv zu verändern.

262-04205 **Aktiv und Gesund – Mobilität und Kraft für Büro und Alltag (Einsteiger- und Aufbaukurs)**

L. Nicklaus — VHS, Wilhelmitenstr. 10
ab 14.09.2026 — Mo., 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Termine — 39,40€



Der Kurs bietet ein moderates und präventives Ganzkörpertraining im Stand und auf der Matte, bei dem durch abwechslungsreiche Übungen mit verschiedenen Handgeräten Beweglichkeit, Kraft und Koordination gefördert werden.

262-04206 **Stretch & Relax (Einsteiger- und Aufbaukurs)**

C. Hieb — VHS, Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 17.09.2026 — Do., 16:15 – 17:15 Uhr, 8 Termine — 39,40€

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.



262-04200 **Qi Gong – Übungen für die Wirbelsäule (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)**

A. Krause — VHS, Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 14.09.2026 — Mo., 09:30 – 10:30 Uhr, 12 Termine — 59,20€

262-04201 **Qi Gong – Übungen für die Wirbelsäule (Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs)**

A. Krause — VHS, Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 15.09.2026 — Di., 17:30 – 18:30 Uhr, 12 Termine — 59,20€

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.

262-04202 Neu: **Qi Gong – Die 8 Brokate (Teil 1) (Einsteigerkurs)**

A. Paulsen — Gymnastikhalle am BBZ, Bergheimer Str. 53
ab 30.09.2026 — Mi., 19:00 – 20:00 Uhr, 10 Termine — 49,30€

262-04203 Neu: **Qi Gong – Die 8 Brokate (Teil 1) (Einsteigerkurs)**

A. Paulsen — VHS, Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
ab 01.10.2026 — Do., 10:45 – 11:45 Uhr, 10 Termine — 49,30€

In diesem Kurs wird die traditionelle Qi-Gong-Übungsreihe der „8 Brokate“ vermittelt, deren sanfte und leicht erlernbare Bewegungen Atmung, Beweglichkeit und innere Ruhe fördern sowie den Körper kräftigen, den Energiefluss harmonisieren und zu mehr Gelassenheit im Alltag beitragen.

262-04204	Qi Gong – Die 8 Brokate (Teil 2) (Einsteiger- und Aufbaukurs)	
A. Paulsen ab 29.09.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Di., 10:45 – 12:15 Uhr, 10 Termine	74,00€

Die traditionelle Qi-Gong-Übungsreihe der „8 Brokate“ fördert durch sanfte, leicht erlernbare Bewegungen Atmung, Beweglichkeit und innere Ruhe und vermittelt dabei, wie der Körper gekräftigt, der Energiefluss harmonisiert und mit Achtsamkeit mehr Gelassenheit in den Alltag gebracht werden kann.



VITALITÄT & FIT IM ALTER

Hinweis:

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

Best Ager

262-04300	Fit und vital – Ganzkörpertraining für den Alltag 60+	
L. Nicklaus ab 14.09.2026	VHS, Wilhelmitenstr. 10 Mo., 18:30 – 19:30 Uhr, 8 Termine	42,60€

Dieser Kurs kombiniert Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining zu einem abwechslungsreichen Bewegungsangebot, dass die Beweglichkeit und Stabilität fördert, die allgemeine Gesundheit unterstützt und gleichzeitig Freude an aktiver Bewegung vermittelt.



Best Ager

262-04301	Rückengymnastik 60+	
S. Oversberg ab 14.09.2026	VHS, Wilhelmitenstr. 10 Mo., 15:40 – 16:40 Uhr, 12 Termine	59,20€
262-04302	**Rückengymnastik 60+**	
S. Oversberg ab 17.09.2026	VHS, Wilhelmitenstr. 10 Do., 15:40 – 16:40 Uhr, 12 Termine	59,20€

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

262-04303	Fit und beweglich 65+	
B. Thelen ab 15.09.2026	VHS, Wilhelmitenstr. 10 Di., 09:30 – 10:30 Uhr, 12 Termine	59,20€



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

262-04304	Fit und aktiv 70+	
S. Oversberg ab 17.09.2026	VHS, Wilhelmitenstr. 10 Do., 14:30 – 15:30 Uhr, 12 Termine	59,20€

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

262-04305	Fit und aktiv 75+	
S. Oversberg ab 14.09.2026	VHS, Wilhelmitenstr. 10 Mo., 14:30 – 15:30 Uhr, 12 Termine	59,20€

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

262-04306	Beweglich bleiben 75+	
B. Thelen ab 15.09.2026	VHS, Wilhelmitenstr. 10 Di., 10:45 – 11:45 Uhr, 12 Termine	59,20€

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.



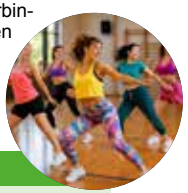
TANZEN & RHYTHMUS

Hinweis:

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

262-04400	Bauchtanz (Einsteigerkurs)	
S. Zamzow ab 15.09.2026	VHS, Wilhelmitenstr. 10 Di., 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine	59,20€

Der Kurs vermittelt die Grundbewegungen des Bauchtanzes und verbindet fließende sowie kraftvolle Bewegungen zu einem ganzheitlichen Training, das Körpermuskulatur, Beweglichkeit und Koordination stärkt und zugleich einen wohltuenden Ausgleich zum Alltag bietet.



Bitte mitbringen: Gymnastikschläppchen oder rutschfeste Socken.

262-04401	Neu: StepUp (Einsteigerkurs)	
N. Vetten ab 14.09.2026	Turnhalle KGS Arche Noah, Noithausen Mo., 19:30 – 20:30 Uhr, 12 Termine	59,20€

Dieser Tanzfitness-Kurs für junge Erwachsene 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.

262-04402	Just Dance (Einsteiger- und Aufbaukurs)	
N. Vetten ab 15.09.2026	Alte Turnhalle Erasmus-Gymnasium Di., 18:30 – 20:00 Uhr, 12 Termine	88,80€

Egal ob Du 20, 40 oder 65 Jahre alt bist, dieser Kurs lädt Menschen jeden Alters (ab 18 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.

262-04403	tanz'leidenschaft (Aufbau- und Fortgeschrittenenkurs)	
K. Lützler ab 17.09.2026	Turnhalle Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Orken Do., 20:00 – 21:00 Uhr, 12 Termine	59,20€



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.

262-04404	Let's Dance! (1) (Fortgeschrittenenkurs)	
S. Käsbach ab 15.09.2026	Neue Turnhalle Erasmus-Gymnasium Di., 19:30 – 21:00 Uhr, 12 Termine	88,80€
262-04405	**Let's Dance! (2) (Fortgeschrittenenkurs)**	
S. Käsbach ab 20.09.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 So., 10:30 – 12:00 Uhr, 11 Termine	81,40€

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.

BEWEGUNG IM WASSER

Hinweis:

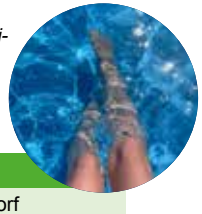
Bitte beachtet, dass der Eintritt für die Kurszeit (45 Minuten) bereits in der Kursgebühr enthalten ist, und somit nicht mehr zusätzlich zu entrichten ist! Ein Verbleib im Schlossbad über die Kurszeit hinaus ist mit der Kursteilnahme nicht möglich.

262-04450	Wassergymnastik für Frühaufsteher	
A. Stiller ab 15.09.2026	Schlossbad Grevenbroich Di., 06:15 – 07:00 Uhr, 10 Termine	108,00€
262-04451	**Wassergymnastik für Frühaufsteher**	
A. Stiller ab 15.09.2026	Schlossbad Grevenbroich Di., 07:15 – 08:00 Uhr, 10 Termine	108,00€

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.



262-04452	Aquafitness im Flach- und Tiefwasser	
A. Stiller ab 17.09.2026	Hallenbad Lehrschwimmbecken Frimmersdorf Do.,15:15 – 16:00 Uhr, 10 Termine	50,00€
262-04453	**Aquafitness im Flach- und Tiefwasser**	
A. Stiller ab 17.09.2026	Hallenbad Lehrschwimmbecken Frimmersdorf Do.,16:00 – 16:45 Uhr, 10 Termine	50,00€

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:

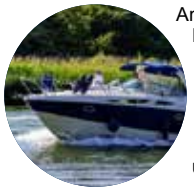
50 Sport
52 Persönlichkeitsentwicklung & Psychologie
53 Ernährung & Kochen



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

SPORT

262-04501	Informationsabend zum Thema Wassersportführerschein In Kooperation mit dem TV Jahn Kapellen	
N. Epping am 15.09.2026	Auerbachhaus, Stadtparkinsel Di., 19:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin	gebührenfrei



Am Infoabend erhältst Du kompakte Antworten zu allen amtlichen Führerscheinen für Segel- und Motorboote (ab 16 Jahren).
Die behandelten Themen umfassen die Unterscheidung zwischen Pflicht und freiwilligen Scheinen, die Fahrberechtigung ohne Führerschein, Vorgaben von Vercharterern sowie den für das gewünschte Revier geeigneten Ausbildungsweg inklusive Kosten, Dauer und Zeitpunkt. Zusätzlich wird eine Übersicht über die verfügbaren Kursangebote bereitgestellt.

262-04502	Neu	Caniwalk – Dein Outdoor-Workout mit deinem besten Freund	
L. Nicklaus ab 17.10.2026		Grevenbroich Stadtmitte, am Schwimmbad Sa., 09:30 – 10:30 Uhr, 3 Termine	20,00€

Caniwalk kombiniert effektives Ganzkörper-Training im Freien beim gemeinsamen Spaziergang mit Deinem Hund. Du profitierst von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, während Dein sozialverträglicher Hund Dich motiviert.

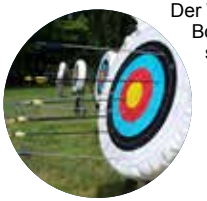


Voraussetzungen: Hund muss gut sozialisiert sein, Führung mittels Geschirr-Jogging-Leine + Jogginggurt (keine Halsbänder) und Nachweis einer gültigen Haftpflichtversicherung. Erlebe Fitness, Natur und Quality-Time in einem.

262-04503	Zumba-Gold – Neustart für Wiedereinsteiger	
S. Löpke ab 16.09.2026	Turnhalle Pascal-Gymnasium Mi., 18:30 – 19:30 Uhr, 12 Termine	62,00€

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

262-04504	Workshop: Meditatives Bogenschießen	
U. Hansel am 10.10.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Straße 44 Sa., 10:00 – 12:00 Uhr, 1 Termin	14,60€
262-04505	**Workshop: Meditatives Bogenschießen**	
U. Hansel am 10.10.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Straße 44 Sa., 12:30 – 14:30 Uhr, 1 Termin	14,60€



Der Workshop verbindet als ganzheitliche Praxis Meditation und Bogenschießen, stärkt Resilienz, körperliche Fitness, Achtsamkeit, Geduld und innere Ruhe, sodass jeder Schuss zu einer bewussten, achtsamen Erfahrung wird. Der Kurs vermittelt kompakt die Sicherheitsregeln Materialkunde, grundlegende Technik, den sicheren Schussablauf sowie eine gesundheitsfördernde Haltung.

262-04506	Hula Hoop Dance – Aufbaukurs	
V. Laabs ab 16.09.2026	Turnhalle Südstadt Mi., 18:00 – 19:30 Uhr, 11 Termine	77,00€

Aufbauend auf den Grund und Off Body Skills (Waist Hooping, Hand Hooping, Orbit, Weave, Escalator) erweitern wir das Repertoire durch zahlreiche Variationen, kleine Kombinationen und Choreografien. Der Fokus liegt auf dem typischen „Flow Gefühl“ und wird durch Lockerungs und Dehnübungen zur Steigerung der Beweglichkeit unterstützt, wobei gleichzeitig Spaß und Gemeinschaftsgefühl gefördert werden.

Sofern vorhanden, bitte eigenen Dance-Hoop mitbringen. Bequeme, körpernahe Sportkleidung wird empfohlen.

262-04507	Fit mit Hula Hoop	
V. Laabs ab 16.09.2026	Turnhalle Südstadt Mi., 19:45 – 21:15 Uhr, 11 Termine	77,00€

Der Kurs macht den Hula Hoop zum ganzheitlichen Trainingsgerät, kombiniert klassisches Taillen Kreisen mit Kraft , Ausdauer und Koordinationsübungen zu motivierender Musik, stärkt Muskulatur und Bindegewebe, fördert Ehrgeiz und Gruppenspaß – Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sofern vorhanden, bitte eigenen Dance-Hoop mitbringen. Bequeme, körpernahe Sportkleidung wird empfohlen.

Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Grevenbroich e.V.

Hilfe auf Knopfdruck.

drkhausnotruf.nrw/grevenbroich

Hausnotruf im Basis oder Komfortpaket

Damit Sie länger in Ihrer vertrauten Umgebung leben können.
Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Für weitere Informationen, einfach den QR Code Scannen.

DRK-Kreisverband Grevenbroich e.V.
hausnotruf@drk-grevenbroich.de - www.drk-grevenbroich.de
Tel. 02181 6500-12

262-04508	Hula Hoop Dance für Beginner	
V. Laabs ab 03.11.2026	Gymnastikhalle am BBZ in der Bergheimer Straße Di., 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Termine	30,00€

Der Beginner-Kurs “Hoopdance” vermittelt Dir die Grundlagen, erste On-Body- und Off-Body-Moves (z. B. Waist-, Hand-Hooping, Weave, Orbit) und das typische „Flow-Gefühl“. Mit leichten Tanz-Reifen lernst Du Tricks, Körper-Koordination sowie Lockerungs- und Dehnübungen. Der Kurs legt Wert auf Gruppen-Spaß, Gemeinschaftsgefühl und Freude am Tanzen. Empfohlen wird bequeme (körpernahe) Sportkleidung.

Ein eigener Hoop ist nicht erforderlich, kann bei Vorhandensein gerne mitgebracht werden.

PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG & PSYCHOLOGIE

262-04512	Neu:	Zurück zu mir – Innere Klarheit für Frauen	
S. Huppert ab 14.10.2026		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mi., 18:00 – 19:30 Uhr, 3 Termine	28,20€

In diesem Kurs finden berufstätige Frauen bewusst Raum zum Innehalten, Sortieren und Austausch. Durch kurze Impulse, angeleitete Reflexionsfragen und dialogischen Austausch
entstehen innere Klarheit, Selbstverbundenheit und neue Perspektiven – ohne Leistungsdruck oder Erwartungsdruck. Der Kurs ist lebendig, wertschätzend und alltagsnah; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Bereitschaft, sich selbst wieder näherzukommen.

262-04515	Workshop: Burnout vorbeugen – Resilienz stärken	
N. Brodzina am 14.11.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Straße 44 Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	20,00€

Der Kurs erklärt Ursachen und Anzeichen von Burn out und zeigt, wie Du Deine persönliche Widerstandskraft stärken kannst. Durch Gruppen Austausch, kurze Übungen und individuelle Tipps erlernst Du Selbstfürsorge und Stressmanagement Techniken, positive Denkmuster und Methoden zur langfristigen Resilienzsteigerung – ein Workshop, der jedoch keine ärztliche Diagnose oder Behandlung ersetzt.

262-04516	Workshop: Selbstbewusster auftreten – Mehr Vertrauen in sich selbst gewinnen	
N. Brodzina am 28.11.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Straße 44 Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	20,00€

Der Workshop stärkt das Selbstvertrauen, indem er Selbstbewusstsein erklärt, Selbstzweifel in aufrechte Haltung, klare Kommunikation und authentisches Auftreten umwandelt, praxisnahe Übungen sowie Austausch bietet – ein Angebot, das keine therapeutische Behandlung darstellt und bei psychischer Instabilität ärztlichen Rat empfiehlt.

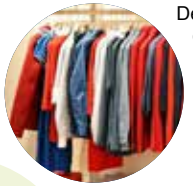
262-04521	Neu:	Workshop: Einsamkeit verstehen & gesunde Beziehungen gestalten	
L. Houschka am 19.09.2026		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	15,00€

Der Workshop unterstützt Dich dabei, Alleinsein von Einsamkeit zu unterscheiden, Dein soziales Netzwerk zu reflektieren, gesunde Grenzen zu setzen, Beziehungen zu vertiefen und neue Kontakte zu knüpfen, um im Alltag mehr Verbundenheit zu erleben.

262-04522	Neu:	Workshop: Optimistisch in die Zukunft – Zweifel und Ängste überwinden	
L. Houschka am 28.11.2026		VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin	15,00€

Der 3 stündige Workshop lässt Dich Zukunftsängste reflektieren, Deine Einflussbereiche und Ressourcen erkennen, persönliche Werte und Zukunftsbilder erarbeiten und so einen zuversichtlichen Blick nach vorn gewinnen.

262-04531	Workshop: Farb-, Stil-, Image-, Brillen- und Bekleidungsberatung	
U. Hurtz am 08.10.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 18:00 – 21:45 Uhr, 1 Termin	28,50€
262-04532	**Workshop: Farb-, Stil-, Image-, Brillen- und Bekleidungsberatung**	
U. Hurtz am 18.11.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mi., 18:00 – 21:45 Uhr, 1 Termin	28,50€



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. 30,00€ erwerben.

ERNÄHRUNG & KOCHEN

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.



262-04511	Workshop: Mit Wildkräutern entspannt durch die Erkältungszeit	
S. Kulescha am 12.10.2026	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr. Mo., 17:45 – 20:00 Uhr, 1 Termin	28,50€

Der Kurs vermittelt die heilenden Eigenschaften von Wildkräutern (Spitzwegerich und Thymian) und zeigt, wie Du eigene Naturprodukte herstellst (Hustensaft, wärmendes Fußbadesalz, eine Inhalationsmischung). Eine abschließende Klang und Duftreise, um Körper und Geist in Einklang zu bringen rundet den Abend ab. Alle gefertigten Produkte darfst Du mit nach Hause nehmen.

262-04514	Neu	Online-Workshop: Weniger Zucker, mehr Power	
A. Seidler		Online / Den Zoom-Link erhältst Du eine Woche vor dem Termin	
am 22.09.2026		Di., 19:00 – 21:30 Uhr, 1 Termin	25,00€

Der Kurs erklärt, warum wir zu Zucker greifen und wie Du Zuckerfallen im Alltag erkennst. Er präsentiert gesunde, schmackhafte Alternativen sowie nachhaltige Strategien zur langfristigen Zuckerreduktion, um Heißhunger zu besiegen, das Energielevel zu stabilisieren und die Gesundheit zu verbessern – ganz ohne Verzicht.

262-04513	Neu	Online-Workshop: Protein Power – mehr Stärke für deinen Körper	
A. Seidler		Online / Den Zoom-Link erhältst Du eine Woche vor dem Termin	
am 08.12.2026		Di., 18:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin	25,00€

Der Workshop erläutert die essenzielle Rolle von Eiweiß für Muskelaufbau, Haut, Haare, Hormone und Gewichtsmanagement, gibt konkrete Mengenangaben, bietet einen Überblick über pflanzliche und tierische Quellen und liefert praxisnahe Tipps sowie Kombinationsvorschläge zur Steigerung von Energie und Leistungsfähigkeit.

262-04551	Mexikanische Küche – Tacos &Salsas	
A. Babilon	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 06.10.2026	Di., 17:30 – 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.

262-04552	Peruanisch kochen – von Lima bis zu den Anden	
A. Babilon	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 02.12.2026	Mi., 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.

262-04556	Tapas & Fingerfood für die Festtage	
D. Huppertz	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 05.12.2026	Sa., 13:30 – 17:30 Uhr, 1 Termin	55,00€

In diesem Kurs bereiten wir spanische Tapas, italienische Antipasti und ausgewähltes Fingerfood zu. Lass Dich von kreativen Ideen inspirieren und erweitere Deine Kochkünste um diese kulinarischen Leckerbissen. Die Dozentin verwendet überwiegend Bio-Produkte.

262-04555	Mann kocht!	
D. Huppertz	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
ab 28.09.2026	262-04550, 2 Termine	96,40€

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.

In der Kursgebühr ist die Lebensmittelumlage von 50,00€ pro Person bereits enthalten.

262-04558	Neu	Persische Küche – Der Duft von Safran, Zimt und Kardamom	
O. Tschoetschel		Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 15.09.2026		Di., 17:30 – 21:15 Uhr, 1 Termin	44,50€

Die persische Küche lebt vom gemeinsamen Essen: Ein Gastgeber serviert mindestens drei Hauptgerichte mit Beilagen wie Pickles, Salat, Kräutern, Brot und vor allem Reis. Viele Gerichte sind traditionell vegetarisch oder lassen sich leicht abwandeln. Typische Aromen sind Safran, Zimt, Kardamom, Sumach, Limoo Omani, frische Kräuter, Walnüsse und Granatapfel – ein Fest der Sinne.

Bitte bringe ein Messer, Schneidebrett, zwei Küchenhandtücher und Vorratsdosen für Reste mit.

262-04559	Wintergemüse – Kohl & Co mal anders	
O. Tschoetschel	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 11.11.2026	Mi., 17:30 – 21:15 Uhr, 1 Termin	43,50€



Entdecke winterliche Gemüsevielfalt (Kohl, Karotten, Lauch, Kürbis) und kreative Redkohl Zubereitungen (z. B. Salat oder Pizza) auf einer vegetarischen Entdeckungsreise, inklusive Einführung der englischen Gemüsesorte Flower Sprouts.

Bitte Messer, Schneidebrett, zwei Küchenhandtücher und Vorratsdosen für Reste mitbringen.

262-04553	Neu	Workshop: Köstliche Geschenke aus der Küche – Weihnachtliche Gewürzmischungen selbst kreieren	
S. Kulescha		Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 01.12.2026		Di., 17:45 – 20:00 Uhr, 1 Termin	28,50€

In der Adventszeit laden wir Dich ein, im Workshop weihnachtliche Kräuter- und Gewürzmischungen selbst herzustellen – ideale Geschenke und festliche Küchenakzente. Anschließend entspannen wir bei einer winterlichen Duft- und Fantasiereise, die Dich in die zauberhafte Adventszeit entführt.



262-04554	Weihnachtsgeschenke selbst kreieren und dabei die besinnliche Adventszeit genießen	
S. Kulescha	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 08.12.2026	Di., 17:45 – 20:00 Uhr, 1 Termin	28,50€

In der Adventszeit laden wir Dich ein, im Workshop persönliche Weihnachtsgeschenke zu gestalten: eine weihnachtliche Teemischung und ein wohltuendes Winter-Body-Scrub. Nach dem kreativen Teil entspannen wir bei einer winterlichen Duft- und Fantasiereise, die Dich in die zauberhafte Adventsatmosphäre führt.

262-04550 Neu:	Weihnachtsbäckerei – Backkurs für Erwachsene	
N. Kalkmann	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 17.11.2026	Di., 17:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin	31,00€

Im Gemeinschafts Backkurs backst Du in entspannter Atmosphäre klassische Weihnachtsplätzchen und weitere winterliche Köstlichkeiten, erhältst Tipps zu Backtechniken, Dekoration und kreativen Variationen und darfst die Leckereien mit nach Hause nehmen.



262-04549	Wir backen tolle Weihnachtsgeschenke	
N. Kalkmann	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 15.12.2026	Di., 17:30 – 20:30 Uhr, 1 Termin	43,00€

Mit Liebe gebacken, festlich verpackt und perfekt zum Verschenken: Unsere weihnachtlichen Leckereien bringen Genuss und Freude in die Adventszeit. Ob Plätzchen oder kleine süße Überraschungen – jedes Geschenk ist etwas Besonderes.

Junge VHS

262-04580 Neu:	Kinder-Backkurs: Wir backen Halloween-Kekse!	
N. Kalkmann	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 13.10.2026	Di., 17:30 – 19:00 Uhr, 1 Termin	23,20€



Im Kinder-Backkurs werden aus Teig Halloween-Kekse (Geister, Kürbisse, Fledermäuse, Monster) hergestellt. Die Kinder lernen spielerisch erste Backtechniken, verzieren die Kekse mit Zuckerguss und Streuseln und dürfen die fertigen Stücke mit nach Hause nehmen.

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

262-04581 Neu:	Mutige Mini-Chefs – Alltagsklassiker gesund und selbst gemacht	
M. Kopylov	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 23.09.2026	Mi., 16:45 – 18:45 Uhr, 1 Termin	27,50€

Im Kurs erlernen Kinder Küchen-Selbstständigkeit: schneiden, würzen, anbraten und abschmecken. Gemeinsam bereiten sie gesunde Alltagsgerichte ohne Fertigprodukte zu – zum Beispiel knusprige Potato Wedges mit Kräuter-Dip – und nutzen dabei frische, echte Zutaten.

Junge VHS

262-04582 Neu:	Mutige Mini-Chefs – Alltagsklassiker gesund und selbst gemacht	
M. Kopylov	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 30.09.2026	Mi., 16:45 – 18:45 Uhr, 1 Termin	27,50€

Im Kurs erlernen Kinder Küchen-Selbstständigkeit: schneiden, würzen, anbraten und abschmecken. Gemeinsam bereiten sie gesunde Alltagsgerichte ohne Fertigprodukte zu – zum Beispiel Wraps selbst belegen und schneiden – und nutzen dabei frische, echte Zutaten.

Junge VHS

262-04583 Neu:	Mutige Mini-Chefs – Alltagsklassiker gesund und selbst gemacht	
M. Kopylov	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 07.10.2026	Mi., 16:45 – 18:45 Uhr, 1 Termin	27,50€

Im Kurs erlernen Kinder Küchen-Selbstständigkeit: schneiden, würzen, anbraten und abschmecken. Gemeinsam bereiten sie gesunde Alltagsgerichte ohne Fertigprodukte zu – zum Beispiel Bunte Couscous-Bowl mit Kichererbsen, Gemüse & Joghurt-Minze – und nutzen dabei frische, echte Zutaten.

Junge VHS

262-04584 Neu:	Mutige Mini-Chefs – Alltagsklassiker gesund und selbst gemacht	
M. Kopylov	Küche Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Standort Parkstr.	
am 14.10.2026	Mi., 16:45 – 18:45 Uhr, 1 Termin	27,50€

Im Kurs erlernen Kinder Küchen-Selbstständigkeit: schneiden, würzen, anbraten und abschmecken. Gemeinsam bereiten sie gesunde Alltagsgerichte ohne Fertigprodukte zu – zum Beispiel Süßer Apfel-Crumble mit Hafer und wenig Zucker – und nutzen dabei frische, echte Zutaten.

5. Sprachen

Inhalt:

58 Einstufungstest
60 Arabisch
61 Englisch
62 Französisch
62 Italienisch
64 Japanisch
64 Niederländisch
65 Spanisch
67 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.

EINSTUFUNGSTEST

Welcher Kurs ist der richtige?

Um den passenden Sprachkurs zu finden, empfehlen wir allen, die bisher keinen Kurs besucht haben, einen kostenlosen Online-Einstufungstest zu nutzen. Der entsprechende Link wird von uns auf Anfrage bereitgestellt. Dieser Test steht für die Sprachen Englisch, Spanisch, Französisch und Italienisch zur Verfügung und kann bequem von zu Hause aus durchgeführt werden. Nach dem Test empfehlen wir eine persönliche Beratung, um den geeigneten Kurs bei der VHS auszuwählen und weitere Fragen zu klären.

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.

Du kannst eine persönliche Sprachberatung im Zeitraum vom 29.06.2026 bis 14.09.2026 nach vorheriger Terminvereinbarung unter 02181-608 235 oder vhs@grevenbroich.de bei uns vor Ort oder auch telefonisch in Anspruch nehmen.



Vor diesem Termin bitten wir Dich uns Deinen Online-Einstufungstest zuzusenden. Es besteht auch die Möglichkeit den Online-Test vor Ort durchzuführen. Bitte gib dies bei der Terminvergabe an und plane hierfür etwas mehr Zeit ein.

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

262-05000	**Einstufungstest Englisch**
262-05001	**Einstufungstest Französisch**
262-05002	**Einstufungstest Italienisch**
262-05003	**Einstufungstest Spanisch**

Informationen und Termine:
Stadtparkinsel, Waagehaus
29.06.2026 bis 14.09.2026 — Mo. – Fr., 09:00 – 12:00 Uhr, 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

262-05100	**Arabisch Konversationskurs, A1/A2 – mit Vorkenntnissen**	
B. Michael ab 15.09.2026	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr. Di., 19:30 – 21:00 Uhr, 11 Termine	96,80€

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



262-05301	**Englisch Grundkurs, A1 – mit leichten Vorkenntnissen**	
K. Baum ab 18.09.2026	VHS, Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Fr., 09:30 – 11:00 Uhr, 12 Termine	76,80€

Ausbau und Festigung erster Grundkenntnisse durch einfache Dialoge, Wortschatzarbeit und grundlegende Grammatik für Alltagssituationen.

Wir arbeiten mit dem Buch: Network Now A1

262-05302	**Englisch Auffrischungskurs, A2 – mit Vorkenntnissen**	
K. Baum ab 18.09.2026	VHS, Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Fr., 11:15 – 12:45 Uhr, 12 Termine	76,80€

Wiederholung und Erweiterung vorhandener Sprachkenntnisse mit Übungen zu Sprechen, Hörverstehen und Wortschatz anhand alltagsnaher Themen.

Wir arbeiten mit dem Buch: Network Now A2.1

262-05303	**Englisch Auffrischungskurs, B1 – für Fortgeschrittene**	
I. Sittel-Essabik ab 16.09.2026	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr. Mi., 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine	76,80€

Training von Sprechen, Hör- und Leseverständnis anhand aktueller Themen sowie Festigung zentraler Grammatikstrukturen.

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

262-05304	**Englisch Konversationskurs, B1 – für Fortgeschrittene**	
R. Schröter ab 15.09.2026	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr. Di., 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine	86,40€

Aktives Sprechtraining auf Basis von Alltagsthemen zur Erweiterung von Wortschatz und Grammatik in Diskussionen und Gruppenarbeit.

Das Lehrmaterial wird gestellt.

262-05305	**Englisch Konversationskurs, B2 – für Fortgeschrittene**	
R. Schröter ab 17.09.2026	VHS, Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., 10:15 – 11:45 Uhr, 12 Termine	86,40€

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



Das Lehrmaterial wird gestellt.

262-05306	**Englisch Konversationskurs, B1 – für Fortgeschrittene**	
H. Rest ab 18.09.2026	Auerbachhaus, Stadtparkinsel Fr., 09:30 – 11:00 Uhr, 12 Termine	86,40€

Konversation anhand von Zeitungsartikeln und Kurzgeschichten zur Vertiefung von Ausdruck, Wortschatz und Grammatik.

Das Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt.

262-05307 Neu: **Englisch Konversationskurs, C1 – für sehr Fortgeschrittene**

K. Baum
ab 16.09.2026
VHS, Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Mi., 17:00 – 18:30 Uhr, 12 Termine
86,40€

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.

FRANZÖSISCH

262-05400 **Französisch Grundkurs, A1 – mit Vorkenntnissen**

I. Sittel-Essabik
ab 14.09.2026
Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr.
Mo., 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine
76,80€

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

262-05401 Neu: **Französisch Konversationskurs, A2/B1 – für Fortgeschrittene**

I. Sittel-Essabik
ab 14.09.2026
Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr.
Mo., 19:35 – 21:05 Uhr, 12 Termine
86,40€

Sprechtraining anhand von Texten, Lektüren und Zeitungsartikeln zur Erweiterung von Wortschatz und Ausdruck.

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

ITALIENISCH

262-05501 **Italienisch Grundkurs, A1/A2 – mit Vorkenntnissen**

F. Castrogiovanni-Ohrner
ab 14.09.2026
Auerbachhaus, Stadtparkinsel
Mo., 15:45 – 17:15 Uhr, 12 Termine
76,80€

Festigung und Erweiterung der Grundkenntnisse mit dem Lehrwerk Con piacere nuovo A1 ab Lektion 9, voraussichtlicher Übergang auf A2 während des Semesters.

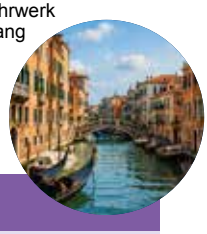
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

Volkshochschule
Grevenbroich/Jüchen

262-05502 **Italienisch Grundkurs, A1/A2 – mit Vorkenntnissen**

F. Castrogiovanni-Ohrner
ab 17.09.2026
Auerbachhaus, Stadtparkinsel
Do., 10:00 – 11:30 Uhr, 12 Termine
76,80€

Festigung und Erweiterung der Grundkenntnisse mit dem Lehrwerk Con piacere nuovo A1 ab Lektion 9, voraussichtlicher Übergang auf A2 während des Semesters.



Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, Übergang von A1 zu A2 steht bevor

262-05503 **Italienisch Aufbaukurs, A2 – mit Vorkenntnissen**

F. Castrogiovanni-Ohrner
ab 17.09.2026
Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr.
Do., 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine
76,80€

Wiederholung von A1-Inhalten und Einstieg in A2 ab Kapitel 3 des Lehrbuchs.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

262-05504 **Italienisch Aufbaukurs, A2/B1 – für Fortgeschrittene**

F. Castrogiovanni-Ohrner
ab 16.09.2026
Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr.
Mi., 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine
76,80€

Vertiefung der Sprachkenntnisse mit Con piacere nuovo A2 ab Kapitel 9 und gezielter Übergang zum B1-Niveau durch Übungen zu Grammatik, Sprechen und Hörverstehen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Kurs- und Übungsbuch + MP3-CD, Klett-Sprache Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6 / Übergang zu B1 im Kurs

262-05505 **Italienisch Grundkurs A1 – mit leichten Vorkenntnissen**

F. Castrogiovanni-Ohrner
ab 15.09.2026
Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr.
Di., 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine
76,80€

Dieser Kurs besteht seit einem Semester und knüpft im Lehrbuch voraussichtlich an Lektion 4 an. Mit abwechslungsreichen 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

262-05506 Neu: **Italienisch Grundkurs, A1 – ohne Vorkenntnisse**

M. Forti
ab 15.09.2026
Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr.
Di., 17:00 – 18:30 Uhr, 12 Termine
76,80€



Einführung in die Sprache mit Grundlagen für Alltagssituationen, einfache Dialoge sowie erste Grammatik und Wortschatz.

Das Lehrmaterial wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

262-05507	Neu: Italienisch Konversationskurs, A2/B1 – für Fortgeschrittene	
M. Forti ab 15.09.2026	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr. Di., 18:45 – 20:15 Uhr, 12 Termine	86,40€

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen, die ihre mündlichen Sprachfertigkeiten gezielt ausbauen möchten. Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen in alltäglichen und aktuellen Themenbereichen.

Das Lehrmaterial wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.



JAPANISCH

262-05600	Japanisch Grundkurs, A1/A2 – mit Vorkenntnissen	
T. Aoshima ab 17.09.2026	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr. Do., 17:45 – 19:15 Uhr, 12 Termine	105,60€

Ausbau von Schrift und Grammatik mit Marugoto A1 ab Lektion 14 sowie Erweiterung der Sprachpraxis und kultureller Einblicke.

Lehrbücher: Marugoto A1 Rikai, ISBN-13: 978-3875487084 und Marugoto A1 Katsudoo, ISBN-13: 978-3875487077 / ab Lektion 14

262-05601	Japanisch Grundkurs, A1 – mit Vorkenntnissen	
T. Aoshima ab 17.09.2026	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr. Do., 19:30 – 21:00 Uhr, 12 Termine	105,60€

Weiterführung mit den Lehrwerken Marugoto A1 (Rikai/Katsudoo) ab Lektion 8 sowie Vertiefung von Schrift, Grammatik und einfachen Sätzen.

Lehrbücher: Marugoto A1 Rikai, ISBN-13: 978-3875487084 und Marugoto A1 Katsudoo, ISBN-13: 978-3875487077 / ab Lektion 8

NIEDERLÄNDISCH

262-05702	Niederländisch Grundkurs, A1 – mit leichten Vorkenntnissen	
S. Raziqi ab 15.09.2026	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr. Di., 19:35 – 21:05 Uhr, 12 Termine	105,60€



In diesem Anfängerkurs baust du Schritt für Schritt einen Grundwortschatz und einfache Grammatik auf, übst Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben und lernst, dich in ersten Alltagssituationen auf Niederländisch zu verständigen, ergänzt durch Einblicke in Kultur und Alltag der Niederlande und Flanderns.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag von der Dozentin bekannt gegeben.

262-05701	Niederländisch Aufbaukurs, B1 – für Fortgeschrittene	
S. Raziqi ab 15.09.2026	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr. Di., 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine	105,60€

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

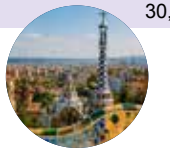
SPANISCH

262-05802	Spanisch Grundkurs, A1 – mit leichten Vorkenntnissen	
C. Raña ab 22.09.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Di., 18:30 – 20:00 Uhr, 11 Termine	70,40€

Dieser Kurs findet seit einem Semester statt und baut die ersten Kenntnisse und Grundlagen der Sprache aus, er startet mit Lektion 3 des Lehrbuchs.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978 3-12-514676-1

262-05803	Neu: Workshop: Spanisch Auffrischungskurs am Wochenende, A1/A2 – mit Vorkenntnissen	
C. Krüger ab 07.11.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., 14:00 – 15:30 Uhr. 3 Termine	30,00€



Auffrischung und Reaktivierung vorhandener Spanischkenntnisse für Alltag und Reise durch praxisnahe Übungen, Gespräche und alltagsbezogene Themen.

Das Lehrmaterial wird von der Dozentin gestellt.

262-05804	Spanisch Grundkurs, A1/A2 – mit Vorkenntnissen	
M. Arduengo ab 18.09.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Fr., 13:00 – 14:30 Uhr, 12 Termine	76,80€

Erweiterung und Festigung der Grundkenntnisse mit Übergang von A1 zu A2 mit dem Lehrbuch A1 ab Lektion 10 und Ausbau der Sprachpraxis.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978 3-12-514676-1

262-05805	Spanisch Grundkurs, A1 – mit Vorkenntnissen	
M. Arduengo ab 14.09.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mo., 18:50 – 19:50 Uhr, 12 Termine	67,20€

Weiterarbeit mit dem Lehrbuch ab Lektion 7 mit Fokus auf alltagsnahe Kommunikation.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

262-05806	Spanisch Grundkurs, A1 – mit leichten Vorkenntnissen	
M. Arduengo ab 14.09.2026	VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Mo., 17:45 – 18:45 Uhr, 12 Termine	67,20€

Weiterarbeit mit Con gusto nuevo A1 ab Lektion 3 mit Fokus auf alltagsnahe Kommunikation.

262-05807	Spanisch Grundkurs, A1 – mit leichten Vorkenntnissen	
D. Huppertz ab 16.09.2026	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr. Mi., 17:30 – 19:00 Uhr, 12 Termine	76,80€

In diesem Kurs knüpfen wir an Lektion 4 an und erweitern mit praxisnahen Übungen, abwechslungsreichen Themen und einfachen Dialogen das erlernte Vokabular und festigen die Grundlagen. So gewinnst du Sicherheit im Hörverstehen, Sprechen und Schreiben und kannst dich Schritt für Schritt flüssiger auf Spanisch ausdrücken.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6,

262-05808	Spanisch Grundkurs, A1 – mit Vorkenntnissen	
D. Huppertz ab 16.09.2026	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr. Mi., 19:00 – 20:30 Uhr, 12 Termine	76,80€

Festigung von Grammatik und Redewendungen ab Lektion 10 des Lehrbuches durch praxisnahe Themen und Dialoge.

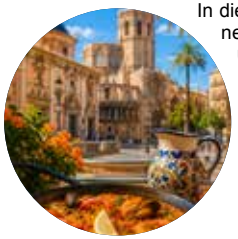
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6,

262-05809	Spanisch Aufbaukurs, A2 – mit Vorkenntnissen	
D. Huppertz ab 15.09.2026	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr. Di., 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine	76,80€

Vertiefung der Sprachkenntnisse mit Con gusto nuevo A2 ab Lektion 11, insbesondere zu Zeiten, Ausdruck und komplexeren Themen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-514682-2

262-05810	Spanisch Aufbaukurs, A2 – mit Vorkenntnissen	
C. Krüger ab 15.09.2026	VHS, Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Di., 10:00 – 11:30 Uhr, 12 Termine	76,80€



In diesem Kurs erweitern und verfestigen wir bereits erworbenen sprachliche Grundkenntnisse der spanischen Sprache, um sich souverän in Alltagssituationen mit einfachen Dialogen zu verständigen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Sprachen-Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

262-05811	Spanisch Konversationskurs, B2 – für Fortgeschrittene	
C. Krüger ab 16.09.2026	VHS, Wilhelmitenstr. 10 Mi., 18:30 – 20:00 Uhr, 12 Termine	86,40€

Du hast bereits Spanisch gelernt und die Niveaustufe B1 besucht und abgeschlossen oder gleichwertige sprachliche Kenntnisse erworben? Unser Fokus liegt auf angeregten Gesprächen in angenehmer Atmosphäre.

Das Lehrmaterial wird von der Dozentin bekannt gegeben.

262-05812	Neu: Spanisch Grundkurs, A1 – ohne Vorkenntnisse	
E. Miranda Laferte ab 17.09.2026	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr. Do., 17:30 – 19:00 Uhr, 11 Termine	70,40€

Starte in die spanische Sprache, ganz ohne Vorkenntnisse! Du lernst anhand abwechslungsreicher Übungen und kurzer Dialoge typische Alltagssituationen zu meistern.

Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde vom Dozenten bekanntgegeben.

262-05813	Neu: Spanisch Konversationskurs, A2 – mit Vorkenntnissen	
E. Miranda Laferte ab 17.09.2026	Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule, Standort Parkstr. Do., 19:15 – 20:45 Uhr, 11 Termine	79,20€

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Grundkenntnissen (ab A2), die ihre mündlichen Fähigkeiten verbessern möchten. Wir sprechen über Alltagsthemen, tauschen Meinungen aus und erweitern gezielt den Wortschatz.

Das Lehrmaterial wird vom Dozenten bereit gestellt.

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

262-05201	Deutsche Gebärdensprache (DGS) Grundkurs, A1 – mit Vorkenntnissen	
I. Durst ab 16.09.2026	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.



6. Integration

Inhalt:

68 Einbürgerungstest
69 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.

262-09011	Einbürgerungstest	
am 08.09.2026	VHS, Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Di., ab 18:00 Uhr, 1 Termin	25,00 €
Anmeldeschluss: 12.08.2026		
262-09012	**Einbürgerungstest**	
am 15.10.2026	VHS, Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Do., ab 18:00 Uhr, 1 Termin	25,00 €
Anmeldeschluss: 17.09.2026		
262-09013	**Einbürgerungstest**	
am 24.11.2026	VHS, Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Di., ab 18:00 Uhr, 1 Termin	25,00 €
Anmeldeschluss: 26.10.2026		

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

262-09021	Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) A2/B1	
am 07.11.2026	VHS, Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44 Sa., ab 08:00 Uhr, 1 Termin	165,00 €
Anmeldeschluss: 14.10.2026		

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 3
02.09 – 06.10.2026
Modul 4
07.10. – 24.11.2026
Modul 5
25.11.2026 – 14.01.2027

Integrationskurs 81 – Abendkurs
Mo. – Do., 17:00 – 20:15 Uhr
Modul 3
21.09. – 16.11.2026
Modul 4
17.11.2026 – 14.01.2027

Integrationskurs 82 – Nachmittagskurs
Mo. – Do., 12:40 – 16:45 Uhr
Modul 1
02.09. – 06-10.2026
Modul 2
07.10. – 24.11.2026
Modul 3
25.11.2026 – 13.01.2027

7. Medienbildung, Beruf & Digitales

Inhalt:

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

PLANUNG UND BERATUNG



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

DIGITALE GRUNDKOMPETENZEN

262-06200 Neu: **Workshop: Digital für Einsteiger – Sicher & selbstbestimmt im digitalen Alltag**

T. Cürlis
am 07.11.2026
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, PC/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 teilzunehmen.



Für die Teilnahme am Kurs ist das Mitbringen eines eigenen Laptops Voraussetzung!

Best Ager

262-06201 Neu: **Sicher und selbstbestimmt die digitale Welt entdecken 60+**

C. Köster
ab 03.11.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Di. + Mi., 09:30 – 11:00 Uhr, 2 Termine
16,80€

Die Teilnehmenden lernen in diesem Einsteigerkurs in entspannter Atmosphäre praxisnah den Umgang mit Windows, Maus, Tastatur, E-Mail und Internet, üben das Verfassen von Texten, Drucken sowie sicheres Surfen und erhalten damit die Grundlagen, um selbstständig, informiert und sicher am digitalen Alltag und gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Für die Teilnahme am Kurs ist das Mitbringen eines eigenen Laptops Voraussetzung!

Best Ager

262-06202 Neu: **Workshop: Gut vernetzt im Alter mit digitalen Produkten 60+**

J. Tilmes
am 24.11.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Di., 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin
19,20€

Die Veranstaltung vermittelt praxisnah, wie digitale Produkte älteren Menschen in den Bereichen soziale Vernetzung, Kommunikation, Mobilität, Gesundheit, sicheres Bezahlen und Online-Einkauf eine aktive gesellschaftliche Teilhabe sowie eine selbstständige und sichere Gestaltung des Alltags ermöglichen.

Bitte, sofern vorhanden, ein Smartphone mitbringen!

SICHERHEIT & DATENSCHUTZ



262-06300 Neu: **Workshop: Unsichtbare Datenspuren – Datenschutz im Internet**

S. Altemeier
ab 05.10.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Mo. + Di., 18:00 – 21:00 Uhr, 2 Termine
36,00€

Die Veranstaltung vermittelt verständlich und praxisnah, wie Daten auf Internetseiten, in Apps und auf Smartphones gesammelt und verarbeitet werden, welche Risiken für die Privatsphäre bestehen und mit welchen konkreten Maßnahmen sich persönliche Daten besser schützen und Datenspuren im Internet reduzieren lassen.

Bitte einen Laptop oder ein Smartphone mitbringen.

262-06301 Neu: **Workshop: Chat GPT und Datenschutz – Was passiert mit meinen und fremden Daten?**

S. Altemeier
am 10.11.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Di., 18:00-21:00 Uhr, 1 Termin
18,00€

Der Workshop wirft einen kritischen Blick auf den Datenschutz im Zeitalter von Künstlicher Intelligenz und vermittelt praxisnah, wie KI-gestützte Sprachmodelle funktionieren, welche datenschutzrechtlichen Herausforderungen bei der Verarbeitung sensibler Informationen bestehen und wie ein verantwortungsvoller Umgang mit Daten im privaten und beruflichen Kontext gelingen kann.

Bitte einen Laptop oder ein Smartphone mitbringen.

Junge VHS

262-06302 Neu: **Vortrag für Eltern: Kinder sicher im Netz**

N. Brodzina
am 14.10.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Mi., 18:30 – 19:30 Uhr, 1 Termin
5,90€

Eltern erfahren in diesem Workshop, worauf sie achten sollten, wenn ihre Kinder soziale Medien nutzen, wie sie ihre Kinder beim sicheren Umgang mit persönlichen Daten begleiten können, Fake Accounts und Online-Risiken wie Cybermobbing erkennen und gemeinsam mit ihren Kindern einen verantwortungsvollen und geschützten Umgang mit Privatsphäre und Social-Media-Kanälen entwickeln.



Junge VHS

262-06303 Neu: **Workshop: Surfe auf der richtigen Welle: So kommst du sicher durchs Netz (ab 12 Jahren)**

N. Brodzina
am 10.11.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Di., 16:30 – 17:30 Uhr, 1 Termin
5,90€

Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren lernen hier praxisnah, wie sie sich sicher in sozialen Medien bewegen, persönliche Daten schützen, Fake-Accounts erkennen, Cybermobbing vorbeugen und ihre Privatspähe verantwortungsvoll wahren.

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI) & NEUE TECHNOLOGIEN

262-06400 Neu: **Vortrag: Familienchronik mit KI – Von Ahnenforschung bis Erinnerungsfilm**

B. Preuße
am 06.10.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Di., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin
11,40€

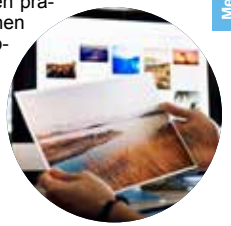
Dieser Präsenzvortrag vermittelt Schritt für Schritt, wie aus Fotos, Dokumenten und Erinnerungen eine ansprechende Familienchronik erstellt wird, alte Bilder mit KI bearbeitet, Materialien gebündelt und im Audioformat aufbereitet werden können – praxisnah demonstriert, inklusive Leitplanken für eine verantwortungsvolle Nutzung: keine Erfindungen, transparentes kennzeichnen, Würde wahren, Datenschutz und Quellenarbeit.

Ein eigener Laptop ist nicht erforderlich, kann aber hilfreich sein, wenn Du direkt Notizen machen möchtest.

262-06401 Neu: **Workshop: KI-Bildgenerierung – Crashkurs für Einsteiger**

T. Cürlis
am 28.11.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin
25,00€

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.

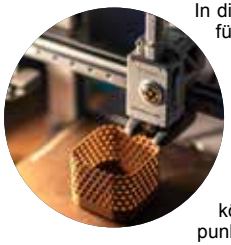


Für die Teilnahme am Kurs ist das Mitbringen eines eigenen Laptops Voraussetzung!

Medienbildung, Beruf, Digitales

262-06402 Neu: **Vom Plastiktraum zur Realität – 3D Druck für Einsteiger**

J. Tilmes
am 01.12.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Di., 18:00 – 21:45 Uhr, 1 Termin
42,00€



In diesem praxisnahen Kurs lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt die Grundlagen des 3D Drucks kennen, vom digitalen Entwurf bis zum fertigen Objekt und entdecken, wie mit Kreativität und moderner Technik individuelle Deko, Ersatzteile oder Alltagsgegenstände entstehen.

Die Materialumlage von 20,00€ pro Person ist in der Teilnehmergebühr bereits enthalten. Nicht alle Ergebnisse werden aus zeitlichen Gründen vor Ort fertig gedruckt, können jedoch nach Absprache zu einem späteren Zeitpunkt abgeholt werden.

Für die Teilnahme am Kurs ist das Mitbringen eines eigenen Laptops Voraussetzung!

FOTOGRAFIE & FILM

262-06500 Neu: **Natur- und Tierfotografie**

B. Schelker
ab 25.09.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Fr., 18:00 – 22:00 Uhr,
Sa. 09:00 – 13:00 Uhr, 3 Termine
64,00€

Der Biologe Bernd Schelker vermittelt praxisnah Tipps und Techniken, um Tiere in ihrer natürlichen Umgebung gekonnt zu beobachten und beeindruckende, stimmungsvolle Aufnahmen im richtigen Moment festzuhalten.



Voraussetzung für die Teilnahme an der Veranstaltung ist eine eignete Fotokamera (Spiegelreflex oder Bridgekamera ab 200-400mm und Speicherkarte mit genügend Speicherplatz). Bitte außerdem folgendes mitbringen: Schreibutensilien, Verpflegung, eigene Fotos (per USB-Stick). Für den Outdoor-Tag: wetterangepasste Kleidung, Fotokamera, Speicherkarten, Akkus, Verpflegung.

262-06600 Neu: **Workshop: Film für Einsteiger**

T. Cürlis
am 28.11.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Sa., 14:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin
25,00€

In diesem interaktiven Workshop lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des filmischen Storytellings kennen und erfahren Schritt für Schritt, wie aus einer Idee ein kurzer Film oder Clip entsteht, von der Planung über Skript und Dreh bis hin zu einfachen Schnitt- und Kamera-Basics, um eigene kleine Filmprojekte mit überschaubarem Aufwand und den Mitteln, die bereits schon zur Verfügung stehen selbstständig umzusetzen.

KOMMUNIKATION & PUBLISHING

262-06203 Neu: **Workshop: Dein Weg zum Content Creator!**

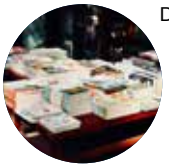
T. Cürlis
am 05.12.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Sa., 11:00 – 14:00 Uhr, 1 Termin
25,00€

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 Voraussetzung!

262-06601 Neu: **Workshop: Bücher publizieren mit oder ohne Verlag**

A. Fabri
am 05.12.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Sa., 11:00 – 15:30 Uhr, 1 Termin
30,00€



Der Workshop vermittelt angehenden Autorinnen und Autoren anhand der langjährigen Praxis- und Veröffentlichungserfahrung von Ansgar Fabri einen fundierten Überblick über Verlagsveröffentlichung und Selfpublishing, zeigt Chancen, Abläufe, Risiken und unseriöse Angebote der Buchbranche auf und unterstützt dabei, eine passende Publikationsstrategie für das eigene Buchprojekt zu entwickeln.

262-06602 Neu: **Workshop: Crashkurs: Presse- und Social-Media-Arbeit für Selfpublisher und Verlagsautoren**

A. Fabri
am 11.12.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Fr., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin
10,00€

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

262-06700 Neu: **Workshop: Mein nächstes Kapitel: Berufliche Neuorientierung mit Methode**

M. Fußangel
am 21.11.2026
VHS Bildungszentrum, Bergheimer Str. 44
Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin
18,00€

Dieser interaktive Workshop unterstützt Menschen, die beruflich an einem Wendepunkt stehen dabei, durch strukturierte Reflexionsübungen und kreative Methoden Klarheit über ihre Stärken, Werte und Perspektiven zu gewinnen und mit einem persönlichen Kompass-Dokument sowie einem konkreten nächsten Schritt ihren Weg selbstbestimmt zu gestalten.



8. VHS Unterwegs

Inhalt:

76 Naturkundliche Exkursionen
77 Kulturelle Stadtexkursionen

PLANUNG UND BERATUNG



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

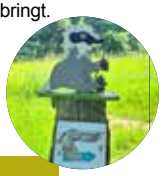
NATURKUNDLICHE EXKURSIONEN

Junge VHS

262-1100 Neu: **Geführte Familienwanderung (3,5 km) auf dem Naturerlebnispfad Elsbachsteig (Grevenbroich) für Familien mit Kindern ab 4 Jahren**

N. Dickmann — Treffpunkt: Parkplatz Elsbachtal / Elfgener Dorfstraße, 41515 Grevenbroich
am 10.10.2026 — Sa., 10:30 – 13:00 Uhr, 1 Termin — 17,30€

Steinkauz „Artemis“ begleitet uns auf dem Naturerlebnispfad Elsbachsteig zu insgesamt zehn spannenden Stationen. Dabei erfahren wir viel über die verschiedenen Lebensräume der Tiere und Pflanzen am Wasser, auf Wiesen und im Wald. Natürlich bleibt auch Zeit für ein Picknick im Grünen, zudem jeder selbst etwas mitbringt.



Die Anmeldung pro Teilnehmerplatz gilt für eine erwachsene Person + ein Kind. (maximal ein Kind pro eine erwachsene Begleitperson). Die Aufsichtspflicht für die Kinder während der Veranstaltung liegt bei der jeweiligen erwachsenen Begleitperson.

262-1101 Neu: **Geführte Rundwanderung (15 km) Schöner Ausblick auf der Sophienhöhe (Startpunkt Parkplatz Rödingen in Titz) für Erwachsene**

N. Dickmann — Treffpunkt: Parkplatz Rödlingen / Ehrenstraße, 52445 Titz
am 15.11.2026 — So., 10:30 – 15:00 Uhr, 1 Termin — 18,00€

Der Panoramaweg führt uns durch Eichen-, Linden- und Buchenwälder zum höchsten Punkt der Sophienhöhe (302 m hoch). Hier steht der Römerturm, von dem aus man einen weiten Ausblick in alle Richtungen genießen kann. Natürlich bleibt auch Zeit für ein Picknick im Grünen, zudem jeder selbst etwas mitbringt.

Junge VHS



262-1102 Neu: **Waldweihnacht für die ganze Familie**

A. Binnebößel — Treffpunkt: in Korschenbroich Pesch, Zalfenstraße, am Parkplatz des Friedhofes
am 28.11.2026 — Sa., 15:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin — 18,00€

Wir machen uns auf spielerische Weise mit dem Wald und seinen Bewohnern bekannt. Aus selbst gesammelten Dingen basteln wir Sterne, sowohl für unsere Tannenbäume Zuhause, als auch für unseren auserwählten Baum im Wald. Abschließend hören eine Waldweihnachtgeschichte, bevor wir durch den dunklen Wald zurückkehren.

KULTURELLE STADTEXKURSIONEN



262-1104 Neu: **Führung durch das Deutsche Opernhaus am Rhein in Düsseldorf**

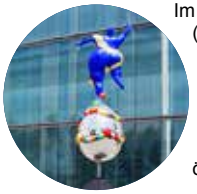
E. Wojzechowski — Treffpunkt: Bahnhof Grevenbroich, Vorplatz (an der Statue „Der Nachbar“)
am 10.12.2026 — Do., 12:50 – 17:30 Uhr, 1 Termin
Anmeldeschluss: 16.11.2026 — 16,00€

Die Führung dauert etwa 1½ Stunden und führt Dich in den Zuschauerraum, hinter und auf die Bühne, in den Orchestergraben, in die Untermaschinerie, den Souffleusenkasten und in den Kostümfundus.

Die Fahrt zum Kursort erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Die Führung erfordert Mobilität, da mehrere Stockwerke über Treppen erreicht werden.

262-1107 Neu: **Führung im Kunstpalast Düsseldorf: Niki de Saint Phalle. Dream Machine**

E. Wojzechowski — Treffpunkt: Bahnhof Grevenbroich, Vorplatz (an der Statue „Der Nachbar“)
am 18.09.2026 — Fr., 09:20 – 14:00 Uhr, 1 Termin
Anmeldeschluss: 02.09.2026 — 33,00€

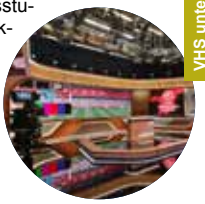


Im Kunstpalast eröffnet die Ausstellung zu Niki de Saint-Phalle (1930–2002) – eine monumentale Auseinandersetzung mit Weiblichkeit und der Diskriminierung von Frauen. Zu sehen sind Frauenfiguren, Schießaktionen, Happenings, Skulpturen, Filme und Modelle für Großplastiken im Landschaftsraum.

Die Führung (ca. 60 Minuten) ist inklusive An- und Rückfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln und Eintrittskarte.

262-1105 **Führung durch die Produktionsstudios Radio und Fernsehen Köln**

E. Wojzechowski — Treffpunkt: Bahnhof Grevenbroich, Vorplatz (an der Statue „Der Nachbar“)
am 17.10.2026 — Sa., 10:45 – 15:00 Uhr, 1 Termin
Anmeldeschluss: 02.10.2026 — 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.

262-1111 **Führung durch Kaffeerösterei Bazzar im Neusser Hafen**

E. Wojzechowski — Treffpunkt: Bazzar Kaffeerösterei, Hansastr. 14b, 41460 Neuss
am 12.11.2026 — Do., 16:20 – 18:30 Uhr, 1 Termin
Anmeldeschluss: 28.10.2026 — 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 beachte: Eigenanreise

262-1106	Führung durch das Europäische Astronautenzentrum
E. Wojzechowski	Treffpunkt: Bahnhof Grevenbroich, Vorplatz (an der Statue „Der Nachbar“)
am N.N.	N.N., 1 Termin
Anmeldeschluss: N.N.	75,00€



Besuche das Europäische Astronautenzentrum (EAC) auf dem DLR-Gelände in Köln-Wahnheide. Dort trainiert das Europäische Astronautenkorps für Einsätze auf der ISS. Die zweistündige Führung umfasst einen Vortrag im Kinosaal, eine Besichtigung der Trainingshalle – dem Herzstück des EAC – und eine Fragerunde zu Astronautentraining und Raumfahrt. Das Fotografieren im Gebäude ist erlaubt.

Im Preis inbegriffen: Führung (ca. 2 Stunden) und Bustransfer hin und zurück. **Achtung!** Für die Anmeldung benötigen wir eine Kopie Deines Ausweises! Der Ausweis muss auch bei der Exkursion mitgeführt werden.

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).

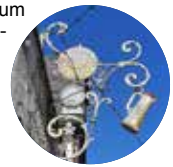
262-1113	Neu	Utrecht – das brausende und klopfende Herz Hollands
Lüngen oHG		Bahnhof Grevenbroich, Treffpunkt vor dem Parkhaus
am 11.09.2026		Fr., 1 Termin – Die genaue Abfahrtszeit erhältst Du bei der Buchung
Anmeldeschluss: 07.08.2026		51,00€

Moderne Busfahrt nach Utrecht, geführte Stadtführung am Dom, Oudegracht, historischen Kirchen und Gassen, anschließend freie Erkundungszeit.

Leistungen: Bus, Führung, komplette Organisation.
Diese Fahrt ist für mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet.

262-1112	Neu	Rüdesheim am Rhein – malerische Weinstadt
Lüngen oHG		Bahnhof Grevenbroich, Treffpunkt vor dem Parkhaus
am 14.10.2026		Mi., 1 Termin – Die genaue Abfahrtszeit erhältst Du bei der Buchung
Anmeldeschluss: 11.09.2026		61,00€

Busfahrt nach Rüdesheim, geführte Stadtbesichtigung, Freizeit zum Bummeln, danach Seilbahnfahrt zum Niederwalddenkmal mit Rückfahrt ins Tal und Heimreise.



Leistungen: Bus, Führung, Seilbahn, komplette Organisation.
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: Juni 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