

Inhaltsverzeichnis

1. Semester 2026

Vorwort	2
Kontakte	3
Das sollten Sie wissen!	4
Leitbild der Volkshochschule Remscheid	8
Wo ist was?	10
Neu im VHS-Team	13
Immer up-to-date mit Ihrer VHS	14
Den Schulabschluss nachholen? - Dann komm zu uns!	15
Neue Kurse in diesem Semester	16
1 Politik / Gesellschaft / Umwelt	20
2 Kulturelle Bildung	44
3 Gesundheitsbildung	58
4 Fremdsprachen	82
5 Berufliche Qualifizierung / EDV	106
Bildung auf Bestellung	111
6 Grundbildung / Schulische Abschlüsse	130
7 VHS-Studienfahrten /-reisen	140
8 Angebote für spezifische Zielgruppen	144
• Integrationskurse/ Deutsch als Fremdsprache	144
• Kurse für Seniorinnen und Senioren	148
• Junge VHS	156
• Bürgerfunkkurse	160
9 Veranstaltungen mit Kooperationspartnern	162
Projekt ElternMitWirkung NRW	165
Informationen zur Abteilung Öffentliche Bibliothek	174
Informationen zur Abteilung Musik- und Kunstschule	175
Impressum	176
Inserenten	176
Anmeldekarte	letzte Umschlagseite

Studienjahr 2026
Beginn des 1. Semesters:

02.02.2026

Liebe VHS-Teilnehmende, liebe Kursinteressierte,

es ist schon wieder sieben Jahre her, dass wir den 100-jährigen Geburtstag unserer Remscheider Volkshochschule gefeiert haben. Wir haben seinerzeit zurückgeblickt auf die Gründung und Historie der Einrichtung und haben – zurecht stolz, wie ich finde – festgestellt, dass es in der Vergangenheit stets souverän gelungen ist, den Herausforderungen, die es zu unterschiedlichen Zeiten zu bewältigen gab, zu begegnen.

Nun wollen wir den Blick gemeinsam mit Ihnen nach vorne richten und schauen, welche konkreten Weiterbildungsangebote es bedarf, damit Sie, liebe Kursinteressierte -und -teilnehmende, bestmöglich für aktuelle und künftige gesellschaftliche Herausforderungen gerüstet sind. Und dies sind – zugegeben – nicht wenige: Robotik und KI halten zunehmend Einzug in Alltag und Beruf, die Flut an Informationen, die uns auf digitalen Kanälen erreicht, wird täglich größer und schwieriger einzuordnen, und die Angst vor Krieg und Geldentwertung schürt allgemeine Unsicherheit. Hier gilt es, Kompetenzen zu erwerben und Methoden zu erlernen, die einerseits fachlich/inhaltlich Orientierung geben, andererseits die Persönlichkeit stärken und Resilienz fördern.

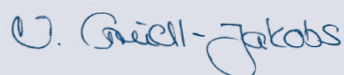
Genau hier setzen wir mit unserem neuen Programm und unseren vielen Weiterbildungsangeboten für Sie an. Von Vorträgen und politischen Gesprächskreisen, die Hintergrundinformation zu aktuellen Entwicklungen in der Welt vermitteln, über diverse Angebote in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung und Entspannung bis hin zu unterschiedlichen Workshops und Kursen zum Umgang mit Digitalen Medien und KI – unser Angebot ist breit gefächert.

Und damit auch die Jüngeren bestens vorbereitet sind, bieten wir im Rahmen unseres neuen Programmbereichs „Junge VHS“ erstmals tolle Angebote auch für Kinder und Jugendliche an. Denn lebenslanges Lernen – und dafür stehen wir als VHS – fängt bekanntlich nicht erst im Erwachsenenalter an. Im Gegenteil: die Grundlagen dafür, mit den Herausforderungen unserer modernen Wissensgesellschaft adäquat Schritt zu halten, werden schon im Kindesalter gelegt. Hier zu unterstützen, sehen wir als wichtige Zukunftsaufgabe – ebenso wie Berufstätige und ältere Menschen im Umgang mit neuen Technologien fit zu machen und damit gesellschaftliche Teilhabe zu fördern.

Damit sich unsere Angebote möglichst optimal in Ihren Alltag, liebe Kursinteressierte, einfügen lassen, haben wir diesmal in vielen Programmbereichen zusätzliche Online-Veranstaltungen geplant, an denen Sie bequem auch von zu Hause aus teilnehmen können. Am besten, Sie schauen einfach einmal in unser neues Programmheft hinein. Auf Seite 3 finden Sie eine umfassende Übersicht über alle Programmbereiche. Und wenn Sie gerne auch mal etwas Neues für sich austesten möchten – unsere neuen Angebote haben wir auf den Seiten 16ff. für Sie aufgelistet!

Für welche unserer Veranstaltungen Sie sich auch entscheiden – wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen!

Mit herzlichen Grüßen



Ihre Nicole Grödl-Jakobs
Leiterin Kommunales Bildungszentrum



Kontakte

1. Semester 2026

**Stadt Remscheid, Fachdienst 1.44 – Kommunales Bildungszentrum,
Abteilung Weiterbildung (VHS), Scharffstraße 4-6, 42853 Remscheid
Vorwahl (02191)**

Mitglied des Landesverbandes der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V.

Im Internet finden Sie uns unter: www.vhs.remscheid.de

**Bildungsportal der
nordrhein-westfälischen Volkshochschulen:** www.vhs-nrw.de

Anmeldung / Auskunft

Telefon: 16-2786

Fax: 16-3273

E-Mail: volkshochschule@remscheid.de

Leitung des Kommunalen Bildungszentrums

Nicole Gründl-Jakobs 16-2776

Geschäftszimmer

Laura Arevalo Rodriguez 16-3537 / 16-2532 (Fax)

Pädagogische Abteilung

Bereichsleitung Projekt- und Qualitätsmanagement

Simon Stückler 16-3577

Bereichsleitung politische (Grund-) Bildung

Alfons Ströter 16-3491

Bereichsleitung Politik / Gesellschaft / Umwelt

Ursula Noll 16-2506

Bereichsleitung Kulturelle Bildung / Gesundheitsbildung

Nadja Dickmann 16-3589

Bereichsleitung Fremdsprachen / Berufliche Qualifizierung / EDV

Jasmine Klar 16-2897

Bereichsleitung Deutsch als Fremdsprache / Integration (stellv. VHS-Leitung)

Martina Pansold 16-2792

Bereichsleitung Grundbildung / Schulische Abschlüsse

N.N. 16-2082 / 16-2696

Weiterbildungslehrer*innen im Bereich Schulische Abschlüsse

Sibel Budak 16-2083

Dr. Christina Goldmann 16-2048

Christian Lange 16-2087

Gudrun Poppe 16-2086

Antonio Sáez-Arance 16-3910

Weiterbildungslehrerin im Bereich Integrationskursberatung

Wioletta Kostrzanowska-Kostorz 16-2878

Verwaltungsabteilung

Verwaltungsleitung

Dennis Donath 16-3530

Kursorganisation / Anmeldung und Verwaltung

Kirsten Horn (Bereiche 1, 2, 5 und 7) 16-3966

Eva Brzezinski (Bereiche 3 und 4) 16-2092

Andrea Achenbach (Bereich 6 – Grundbildung/Schulische Abschlüsse) 16-3967

Iris Weiel (Bereich 8 – Integrationskurse/DaF) 16-2690

Halima Chalh (Bereich 8 – Integrationskurse/DaF) 16-3489

Das sollten Sie wissen!

1. Semester 2026

Anmeldung

Die rechtzeitige verbindliche Anmeldung vor Kursbeginn trägt dazu bei, dass Kurse ohne Verzögerung anlaufen.

Die Anmeldung ist möglich:

- im Internet unter: www.vhs.remscheid.de,
- per E-Mail unter: volkshochschule@remscheid.de,
- telefonisch unter der Nummer 16-27 86,
- persönlich im Thekenbereich der VHS-Verwaltung des Kommunalen Bildungszentrums im 2. Untergeschoss, Raum 208, Scharffstr. 4-6, 42853 Remscheid

dienstags bis freitags 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr sowie
mittwochs und donnerstags zusätzlich 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr

Zu diesen Zeiten steht Ihnen die Mitarbeitenden der VHS-Verwaltung persönlich für An-, Ab- und Ummeldungen zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass Beratungen zu Kursinhalten weiterhin über die Bereichsleitungen erfolgen. Deren Sprechzeiten sowie Kontaktdaten entnehmen Sie bitte der jeweils ersten Seite des betreffenden Programmbereichs. Natürlich können Sie uns gerne auch außerhalb dieser Zeiten weiterhin telefonisch und/oder per E-Mail kontaktieren, um Ihre Angelegenheiten mit uns zu besprechen.

- schriftlich unter Benutzung der Anmeldekarte.

Pro Person und Kurs bitte eine Anmeldekarte vollständig ausfüllen.

Mit der Verarbeitung der Anmeldekarte werden Ihre personenbezogenen Daten in Form von Personalien (Name, Vorname, Adresse, Geburtstag) und andere Kontaktdaten erhoben, gespeichert und verarbeitet. Die Daten sind für die ordnungsgemäße Planung und Durchführung der VHS-Angebote notwendig. Ggf. werden Ihre Bankdaten für eine mögliche Rückzahlung erforderlich. Datenschutzrechtliche Informationen über die Weitergabe Ihrer Daten zum Zwecke der Finanzbuchhaltung, des Forderungsmanagement und letztlich der Vollstreckung der Stadt Remscheid entnehmen Sie bitte dem allgemeinen Informationsschreiben des Fachdienstes Steuern und Finanzbuchhaltung. Dieses Informationsschreiben finden Sie unter www.remscheid.de (Rathaus online – Steuern und Finanzbuchhaltung) oder Sie erhalten es auf Anforderung beim Fachdienst Steuern und Finanzbuchhaltung der Stadt Remscheid, Hindenburgstraße 52 – 58, 42853 Remscheid.

Im Rahmen der Durchführung von Veranstaltungen erhalten die jeweiligen Dozierenden zumindest Ihren Namen und Vornamen.

Der Schutz Ihrer Daten ist uns sehr wichtig. Wir verarbeiten daher Ihre personenbezogenen Daten mit Ihrem Einverständnis nach den Bestimmungen der Europäischen Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz.

Sie haben das Recht der Erhebung Ihrer personenbezogenen Daten zu widersprechen. Eine Verarbeitung oder Speicherung erfolgt dann nicht. **In diesem Fall ist Ihre Teilnahme an den Angeboten der VHS jedoch nicht möglich.**

Sie haben das Recht auf Auskunft nach Art. 15 DS-GVO, Berichtigung nach Art. 16 DS-GVO, Löschung nach Art. 17 DS-GVO, Einschränkung der Verarbeitung nach Art. 18 DS-GVO sowie auf Datenübertragung aus Art. 20 DS-GVO.

Darüber hinaus besteht ein Beschwerderecht bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde. Ihre Daten werden außerdem anonymisiert für die Erstellung von Landes- und Bundesstatistiken sowie innerbetrieblichen eigenen Zwecken genutzt.

Nach Ihrer Anmeldung, mit der Sie die Regelungen der Nutzungs- und Entgeltordnung der Volkshochschule anerkennen, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung/Rechnung mit den wichtigsten Kursdaten.

BITTE BEACHTEN SIE: Abweichende Anmeldebedingungen gelten für VHS-Schulabschlusskurse, Integrations- und Sprachförderkurse sowie Studienfahrten und -reisen. Anmeldungen zu Schulabschlusskursen, Integrationskursen und Sprachförderkursen sind ausschließlich nach persönlicher Beratung und Einstufung möglich. Anmeldungen zu Studienfahrten und -reisen müssen grundsätzlich schriftlich erfolgen und von den Teilnehmenden handschriftlich unterzeichnet sein.

Einzelveranstaltungen

Für Einzelveranstaltungen werden aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung keine Anmeldungen entgegengenommen. Sollten Sie eine Platzreservierung wünschen, damit wir Sie z.B. im Falle der Erkrankung des Dozierenden informieren können, wenden Sie sich bitte im Vorfeld der Veranstaltung an unsere Verwaltungsabteilung. Da eine Überweisung des Entgeltes bis 6,00 Euro bei Einzelveranstaltungen nicht möglich ist, bitten wir, das Entgelt unmittelbar vor Beginn der Veranstaltung bar zu entrichten. Bitte überweisen Sie Kursentgelte über 6,00 Euro auf eines unserer Konten oder zahlen den Betrag bar bei den VHS-Verwaltungsmitarbeitenden im Kommunalen Bildungszentrum.

Beratung / Schnuppern

Die Bereichsleitungen der Volkshochschule stehen für Auskünfte und Beratungen zur Verfügung. Im Vorspann eines jeden Fachbereichs finden Sie die jeweiligen Kontaktdaten und Beratungszeiten. In vielen Kursen haben Sie die Möglichkeit, einmal "hineinzuschnuppern", um auszutesten, ob Ihnen das betreffende Kursangebot zusagt. Bitte beachten Sie, dass das Schnuppern ausschließlich nach vorheriger Absprache mit der zuständigen Bereichsleitung möglich ist.

Entgelt / Zahlungsmodalitäten

Bei persönlicher Anmeldung haben Sie die Möglichkeit, das Entgelt bar zu entrichten, bei sonstigen Anmeldungen wird um Überweisung des Entgeltes bis spätestens 3 Wochen nach Kursbeginn auf

Konto Nr. 18 der Stadtparkasse Remscheid,
BLZ 340 500 00,
IBAN DE81 3405 0000 0000 0000 18,
BIC WELADEDXXX

unter Angabe der Kursnummer und der Belegnummer gebeten.

Für die Entgelte für Studienreisen und -fahrten, Einzelveranstaltungen sowie für in Zusammenarbeit mit VertragspartnerInnen der VHS Remscheid erbrachte Weiterbildungsdienstleistungen (Zertifikatsprüfungen "telc" und Xpert, Webinar-Angebote und ähnliches) gelten gesonderte Regelungen. Sie werden bei Ihrer Anmeldung entsprechend informiert.

Kursentgelt-Ratenzahlung ist ab 50,00 € pro Person auf Antrag möglich. In diesem Fall ist eine Anzahlung in Höhe von 50 % des Kursentgeltes unmittelbar zu entrichten.

Entgeltermäßigung

Folgende Personen können eine Entgeltermäßigung von 35 % beantragen:

- Schüler*innen, Studierende und Auszubildende bis zum 27. Lebensjahr
- Inhaber*innen der Ehrenamtskarte der Stadt Remscheid
- Personen, die laufende Hilfe zum Lebensunterhalt erhalten, einkommensschwache Personen im Sinne des SGB XII und EmpfängerInnen von Arbeitslosengeld II sowie deren unterhaltsberechtigten Angehörige.

BITTE BEACHTEN SIE:

- Kurse speziell für (Oberstufen)schüler*innen werden bereits mit einem reduzierten Entgelt im Programm ausgewiesen: Für diese Kurse ist keine zusätzliche Ermäßigung mehr möglich.
- Für Studienfahrten und -reisen, Einzelveranstaltungen und Kurzurse (Kursangebote mit sieben oder weniger Unterrichtsstunden) wird grundsätzlich keine Entgeltermäßigung gewährt. Selbiges gilt für alle drittmittelfinanzierten Kursangebote (wie z. B. Integrations- und Firmenkurse) sowie für Prüfungsentgelte und spezielle Unterrichtsformate wie Webinare.
- Einen Treuebonus in Höhe von 5% des Kursentgeltes erhalten alle Teilnehmenden, die in mindestens zwei der drei vorangegangenen Semester einen oder mehrere VHS-Kurse besuchten und ihrer damit verbundenen Zahlungsverpflichtung fristgerecht nachgekommen sind.
- Die Entgeltermäßigung muss bei Kursanmeldung gegen Vorlage eines Nachweises beantragt werden.
- Mehrfachermäßigungen sind nicht möglich. Dies gilt auch für InhaberInnen des Bildungsgutscheins der Stadt Remscheid, denen seitens der Volkshochschule keine weitere Entgeltermäßigung gewährt wird.

Bildungsgutschein für Arbeitssuchende

Arbeitssuchende können bei der Volkshochschule der Stadt Remscheid pro Kalenderjahr einen Bildungsgutschein im Wert von 50,00 € zum Besuch der VHS-Veranstaltungen erhalten. Für die Ausstellung eines entsprechenden Gutscheins durch die VHS ist eine Bescheinigung seitens der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters Remscheid vonnöten, die attestieren, dass der / die Betreffende offiziell arbeitssuchend gemeldet ist. Der Einsatz des Bildungsgutscheins kann nur in dem Jahr erfolgen, in dem er ausgestellt wurde. Er ist auf Kurse mit qualifizierendem Charakter (persönlichkeitsbildend und / oder arbeits- und berufsorientiert) beschränkt, d.h. er besitzt keinerlei Gültigkeit für Kurse, die nach dem Weiterbildungsgesetz nicht förderfähig sind (z.B. Kunst- und Kreativkurse), genauso wie er nicht auf Einzelveranstaltungen, Schulabschlusskurse, Prüfungen sowie Studienreisen und -fahrten angerechnet werden kann. Als arbeitssuchend gelten Personen, die in keinem Beschäftigungsverhältnis stehen und beim Jobcenter Remscheid oder der Agentur für Arbeit arbeitslos oder ausbildungsplatzsuchend gemeldet sind. Diesen Personen stellen das Jobcenter Remscheid oder die Agentur für Arbeit auf Anfrage eine entsprechende Bescheinigung aus, die Sie zum Erhalt eines Bildungsgutscheins bitte in der Anmeldung der VHS vorlegen. Bitte beachten Sie, dass Bildungsgutscheine, da sie eine Entgeltreduzierung bedingen, zwingend bei der Kursanmeldung vorzulegen sind!

Abmeldung / Entgelterstattung

- Fällt eine Veranstaltung aus oder findet nur teilweise oder in einer von der Ankündigung stark abweichenden Form statt, wird das gezahlte Entgelt erstattet. Der Wechsel von Kursleitenden ist kein hinreichender Grund für eine Erstattung.
- Abmeldungen von Veranstaltungen sind grundsätzlich schriftlich, d. h. per Brief, Email oder Fax an die Abteilung Volkshochschule des Kommunalen Bildungszentrums, Scharffstraße 4-6, 42853 Remscheid, zu richten. Mündliche oder fernmündliche Abmeldungen sowie jegliche Form der Abmeldung bei DozentInnen werden nicht als Abmeldung anerkannt. Selbiges gilt für das Nichterscheinen zum Kurs/zur Veranstaltung. Auch dies impliziert keine automatische Kursabmeldung.
- Grundsätzlich ist die Abmeldung von einem Kurs/einer Veranstaltung bis zu 8 Tage vor deren Beginn möglich. Ist ein Anmeldeschluss angegeben, gilt dieser als letzter Rücktrittstermin. Bei Einhaltung dieser Frist ist die Abmeldung kostenfrei.
- Scheiden Teilnehmende aus von ihnen nicht zu vertretenden Gründen aus laufenden Kursen aus, so kann das gezahlte Entgelt abzüglich des Entgeltes für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten rückerstattet werden. Als nicht zu vertretende Gründe verstehen sich längerfristige Erkrankungen, Änderungen der Arbeitszeiten sowie der Umzug in eine andere Gemeinde. Entsprechende Nachweise sind der Volkshochschule unaufgefordert vorzulegen.
- Bei Abmeldungen, die nicht bis 8 Tage vor Kurs- bzw. Veranstaltungsbeginn eingehen und in deren Fall keine der obig genannten gewichtigen Gründe zutrifft, wird das Entgelt in voller Höhe fällig.
- Die Erstattung von Beträgen unter 5,00 € ist grundsätzlich nicht möglich.

Kursdurchführung /-absetzung

Für die Durchführung der meisten Kurse ist eine Mindestteilnehmendenzahl von 10 Personen erforderlich. Wenn 4 Tage vor Kursbeginn nicht mindestens 6 Teilnehmende angemeldet sind, wird der entsprechende Kurs in aller Regel abgesetzt. Unsere Bitte daher: Melden Sie sich bitte unbedingt rechtzeitig vor Kursbeginn an! Grundsätzlich gilt: Mit Zustimmung der jeweiligen Bereichsleitung ist die Durchführung einer Veranstaltung auch mit weniger als 10 Teilnehmenden möglich. Um eine Honorar- und Gemeinkostendeckung zu erzielen, wird in solchen Fällen eine Kursdauerkürzung vorgeschlagen und/oder eine Sonderumlage ermittelt, die von den Kursteilnehmenden zu gleichen Teilen zu entrichten ist. Ermäßigungen auf die Sonderumlage sind nicht möglich.

Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer

Für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer geeignete Gebäude sind unter anderem das Dienstleistungszentrum, das Emma-Herwegh-Gymnasium und der Standort Allee Arkaden. Auskunft erteilt die VHS-Verwaltung unter Tel. 02191 16-2786.

Haftung / Winterdienst

Teilnehmende – außer in Schulabschlusskursen – sind nicht über den Gemeindeunfallverband versichert. Für den Winterdienst gelten die in der Straßenreinigungs- und Gebührensatzung genannten Zeiten (werktags von 07:00 bis 20:00 Uhr bzw. sonntags von 08:00 bis 20:00 Uhr). Bitte beachten Sie, dass Wege auf städtischen Grundstücken hiervon nicht betroffen sind. Auch das Begehen der Wege auf Schulgeländen erfolgt insbesondere im Winterhalbjahr außerhalb der Dienstzeiten der Hausmeister auf eigene Gefahr.

Satzung und Nutzungs- und Entgeltordnung

Satzung und Nutzungs- und Entgeltordnung der VHS Remscheid sind in der VHS-Verwaltung im Kommunalen Bildungszentrum sowie im Internet erhältlich.

Anfragen, Kritiken, Vorschläge

Haben Sie Anregungen, positive oder negative Kritik? Dann zögern Sie nicht, uns anzusprechen oder uns über Ihre Kurssprechenden über das, was Sie bewegt, zu informieren. Tel.: 02191 16-3530, Fax: 02191 16-3391
E-Mail: volkshochschule@remscheid.de

Kobiz***

Kommunales
Bildungszentrum

KULTUR-ABENDE

1. Jahreshälfte 2026

Die Abteilungen des Kommunalen Bildungszentrums (Kobiz) präsentieren gemeinsam kulturelle Veranstaltungen - immer am letzten Donnerstag im Monat.

* 29. Jan.

18:00 - 20:00 Uhr

PREISTRÄGERKONZERT JUGEND MUSIZIERT

Junge Talente zeigen ihre Wettbewerbsstücke, begleitet von einer inspirierenden Kunstaussstellung in der MKS.

* 26. Febr.

19:00 - 21:45 Uhr

SHERLOCK HOLMES - LIVE-HÖRSPIEL MIT MUSIK

Josef Schoenen liest einen spannenden Kriminalfall und begleitet das Programm mit eigenen Kompositionen auf der Gitarre.

* 26. März

18:30 - 21:00 Uhr

LESUNG »ICH BIN NOCH NIE EINEM JUDEN BEGEGNET«

Gegen Fremdheit und Ignoranz setzt Gerhard Haase-Hindenberg aktuelle Lebensgeschichten, die von der Vielfalt jüdischen Lebens in Deutschland erzählen.

* 30. April

18:00 - 19:30 Uhr

„SOUNDING PICTURES“ - HERMANN HESSE

Ein Lesekonzert mit Livemusik und Kompositionen von Norbert Schiffer zu Hesses „Klingors letzter Sommer“

* 28. Mai

20:00 - 22:00 Uhr

SPIELEABEND IN DER BIBLIOTHEK

Tauche ein in die Welt der Gesellschaftsspiele!

* 25. Juni

19:00 - 21:00 Uhr

REMSCHIED VIBES

Verschiedene Bands der MKS laden zu einer gemeinsamen Jam-Session ins Kobiz ein.

Wenn nicht anders vermerkt, finden alle Veranstaltungen im Gebäude der Zentralbibliothek statt.

Ein Haus - Drei Abteilungen


ÖFFENTLICHE BIBLIOTHEK
REMSCHIED


VHS
REMSCHIED


musik- und
kunstschule
REMSCHIED

Leitbild der Volkshochschule Remscheid

Die Volkshochschule Remscheid ist eine anerkannte Weiterbildungseinrichtung im Sinne des Weiterbildungsgesetzes (WbG) NRW. Sie setzt sich für Erwachsenenbildung und lebenslanges Lernen ein und sieht ihre Aufgabe in einer umfassenden Persönlichkeitsbildung. Sie vermittelt nicht nur Wissen, sondern strebt vor allem die Ermöglichung des Lernens als eigenständiges Ziel an.

Bildung ist ein Menschenrecht und eine notwendige Grundlage, sich in der immer komplizierter werdenden Alltagswelt zu orientieren und einer Isolation entgegenzuwirken. In einer Welt, in der totalitäre Systeme und Autokratien aktuell zunehmend an Bedeutung gewinnen, ist sie unerlässlich, um demokratische Werte aufzuzeigen und ein fundiertes Wissen in den Bereichen Informationsbeschaffung und Medienkritik zu vermitteln.

In diesem Sinne übernimmt die Volkshochschule Remscheid mit ihrer Arbeit eine wichtige soziale Verantwortung. Sie ist der Freiheit, der Selbstbestimmung und der Verantwortungsfähigkeit des Menschen verpflichtet. Die Teilnahme an ihren Veranstaltungen ist in der Regel von Freiwilligkeit geprägt. In einzelnen Bereichen wie Schulabschlusskursen, beruflicher Bildung und Integrationskursen erfolgt sie aber auch unter dem Druck der Verhältnisse. Hier geht es insbesondere um optimierte Chancen auf dem Arbeitsmarkt und mündiges Leben in Deutschland.

Ziel der Volkshochschule Remscheid ist darüber hinaus, Kommunikation zu ermöglichen und soziale Kontakte herzustellen. Als Abteilung des Fachdienstes Kommunales Bildungszentrum der Stadtverwaltung Remscheid erfüllt sie eine Pflichtaufgabe nach dem Weiterbildungsgesetz NRW.

Werte

Die Volkshochschule Remscheid fühlt sich den Menschenrechten und den Werten des Grundgesetzes verpflichtet. Wichtige Werte sind Freiheit, Pflichtbewusstsein, Toleranz und Gleichheit vor dem Gesetz. Das schließt die Geschlechtergerechtigkeit und Gleichberechtigung ein. Die VHS verhält sich parteipolitisch neutral.

Es besteht Einsicht in die Notwendigkeit zu Innovation und gleichermaßen Respekt vor der Tradition. Für den täglichen Umgang mit den Menschen sind Bürgernähe, Zuverlässigkeit, Freundlichkeit, Flexibilität und Kulanz bedeutend.

Kunden

Die Volkshochschule sieht in ihren Kund*innen in erster Linie Teilnehmende, die an der Bildungsarbeit entscheidend mitwirken.

Kund*innen sind auch Firmen, Vereine, Quartiereinrichtungen, Fachdienste der Stadtverwaltung, Familienbildungszentren, die Schulen des allgemeinbildenden Sektors, das Jobcenter Remscheid sowie weitere Institutionen und Kooperationspartner*innen.

Allgemeine Unternehmensziele

Die Volkshochschule möchte den Bildungsbedarf in Remscheid decken, eine Drehscheibe der innerstädtischen Kommunikation auf allen gesellschaftlichen Ebenen sein und eigene und neue Akzente im kulturellen und gesellschaftlichen Leben der Stadt setzen. Sie ist bestrebt, eine Atmosphäre zu schaffen, in der man etwas lernt, sich austauscht, Neues erfährt und erlebt und sich wohl fühlt. Menschen sollen ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in der Volkshochschule erweitern und neue Erkenntnisse hinzugewinnen, ihre Handlungskompetenz weiterentwickeln, neuen Antrieb erhalten und Mut fassen, ihre erworbenen Fähigkeiten zu nutzen, ein positives Lebensgefühl sowie einen wertschätzenden Umgang mit sich und der Umwelt entwickeln. Im Hinblick auf die fortschreitende Globalisierung und Digitalisierung sollen die Kund*innen Kompetenzen erwerben, um sich auf dem Arbeitsmarkt und im Leben behaupten zu können.

Alles Handeln geschieht unter dem Blickwinkel der Wirtschaftlichkeit, zu der auch eine verantwortbare Verhältnismäßigkeit von Aufgaben und finanziellen Mitteln gehört.

Fähigkeiten

Die Volkshochschule Remscheid verfügt über eine qualifizierte, motivierte und flexible Mitarbeiterschaft, die so weit wie möglich auf die Wünsche ihrer Kund*innen eingeht. Durch sie ist die VHS Remscheid in der Lage, breitesten Bevölkerungsschichten zeitnah ein entsprechendes und angemessenes Angebot ggf. im Verbund mit kooperierenden Weiterbildungsanbietenden zu offerieren.

Leistungen

Hauptleistung ist das umfangreiche und vielfältige Veranstaltungsangebot, u.a. Kurse und Lehrgänge in Präsenz- und Onlineform sowie Blended Learning, Studienfahrten, Vorträge, der Bürgerfunk, Projekte, das Vorbereiten auf Schulabschlüsse und die Abnahme von Prüfungen sowie das Erlangen von Zertifikaten. Darüber hinaus wird individuelle Weiterbildungsberatung angeboten. Verwaltungsvorgänge werden unbürokratisch, korrekt und kompetent vollzogen. Lernen vollzieht sich nicht durch reine Wissensvermittlung, sondern auch in einem sozialen Umfeld. Die VHS Remscheid besitzt das notwendige Know-how, Menschen zusammenzubringen, Kommunikationsforen und (inter-)kulturelle Veranstaltungen zu realisieren.

Es werden regelmäßige Fortbildungen für die haupt- und nebenamtliche Mitarbeiterschaft durchgeführt.

Ressourcen

Zu den Ressourcen gehören vor allem das Personal, aber auch die Teilnehmenden sowie die Nicht-Teilnehmenden mit ihren Vorschlägen, Anfragen und ihrer konstruktiven Kritik. Weitere Ressourcen sind die von der Kommune zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten, die in der Regel über eine zeitgemäße technische Ausstattung verfügen. Die finanziellen Ressourcen ergeben sich aus den Zuschüssen von Bund, Land, Kommune, anderen Geldgebern wie der EU sowie den Entgelten der Kursteilnehmenden.

Gelungenes Lernen

Bildung ist ein lebendiger Prozess, der zwischen den Beschäftigten der Volkshochschule und den Teilnehmenden in einem stetigen, offenen Dialog vorangebracht werden soll. So soll die gesamte Arbeit der Volkshochschule von der Dynamik und dem Teamgeist aller getragen werden, denn nur so kann Lernen gelingen.

Lernen wird von der Volkshochschule Remscheid als gelungen betrachtet, wenn die Teilnehmenden die inhaltlichen Ziele erreicht haben (z.B. durch das Erlangen gewünschter Zertifikate), sie das Gelernte in der Praxis anwenden, sie Freude am Lernen entwickelt haben und zu lebenslangem Lernen motiviert wurden.

Sie haben sich für einen Kurs entschieden und wollen sich schnell und unkompliziert anmelden?

Dann nutzen Sie gern die Onlineanmeldemöglichkeit über unsere Internetseite www.vhs.remscheid.de oder senden uns eine E-Mail an Volkshochschule@remscheid.de und teilen uns die auf der Anmeldekarte abgefragten Daten mit.

Wo ist was?

1. Semester 2026

ALT-REMSCHIED

- 1 Kommunales Bildungszentrum,
Gebäude Zentralbibliothek,
Scharffstr. 4 - 6
- 2 Musik- und Kunstschule (MKS)
Remscheid, Scharffstr. 7 - 9
- 3 DLZ-Volkshochschule,
Elberfelder Str. 32
- 4 Allee Arkaden,
Alleestr. 13 - 19
- 5 Ehem. Berufskolleg Wirtschaft +
Verwaltung,
Stuttgarter Str. 13
- 6 Emma-Herwegh-Gymnasium,
Elberfelder Str. 48
- 7 Seniorentreff „Der Wiedenhof“,
Wiedenhofstraße
- 8 Catwalk-Make-Up,
Scheider Str. 25
- 9 Der neue Lindenhof –
Stadtteil e.V.,
Honsberger Str. 38
- 10 Malraum Remscheid
Halskestr. 28
- 11 Quartiersbüro Rosenhügel
Stephanstr. 2
- 12 Kinder- und Jugendwerkstatt
„Echt Kreimg“ e. V.
Bernhardstr. 1
- 13 Ausbildungszentrum Deutsches
Rotes Kreuz,
Alleestr. 124
- 14 BZI Remscheid,
Wüstenhagener Str. 18-26

BÖKERHÖHE

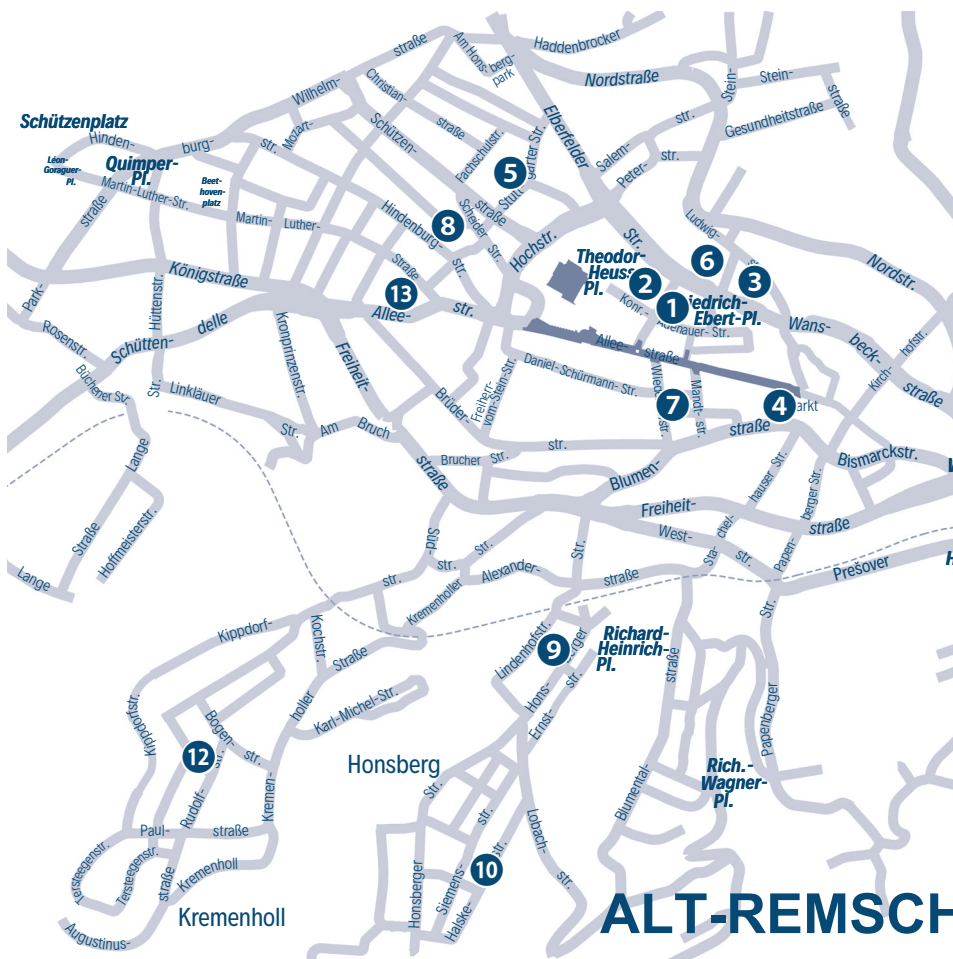
- 15** Weiterbildungskolleg
(Schulgebäude Bökerhöhe),
Gustav-Michel-Weg 18

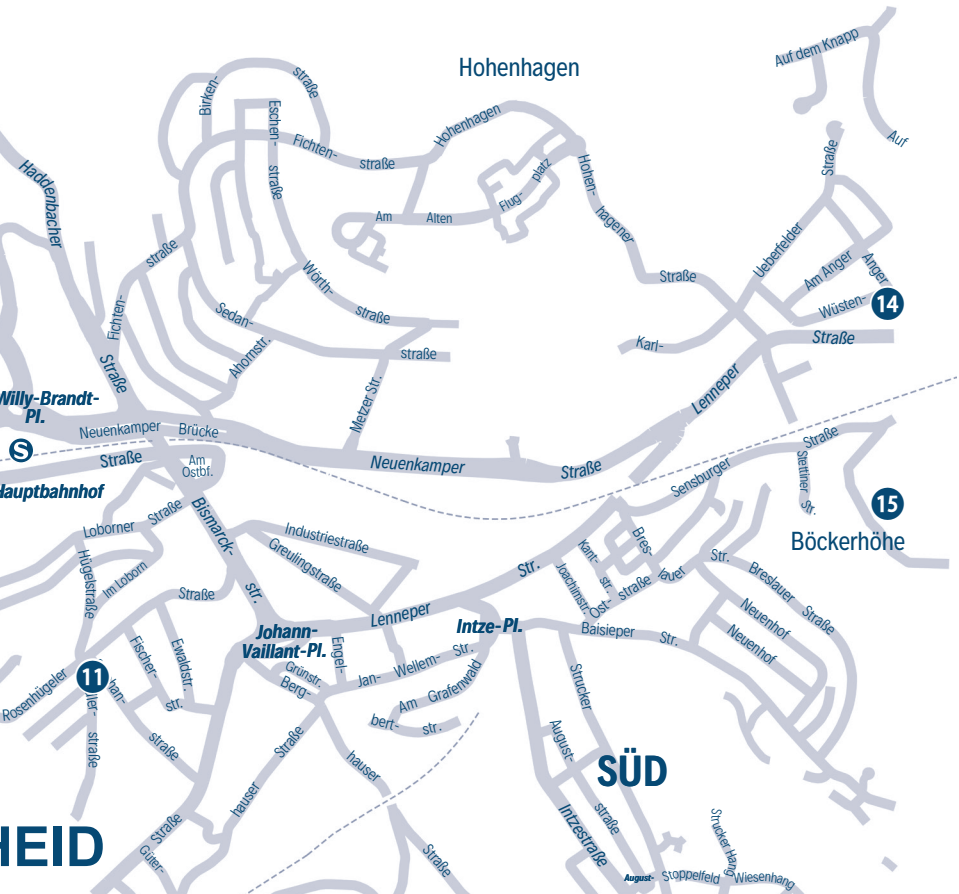
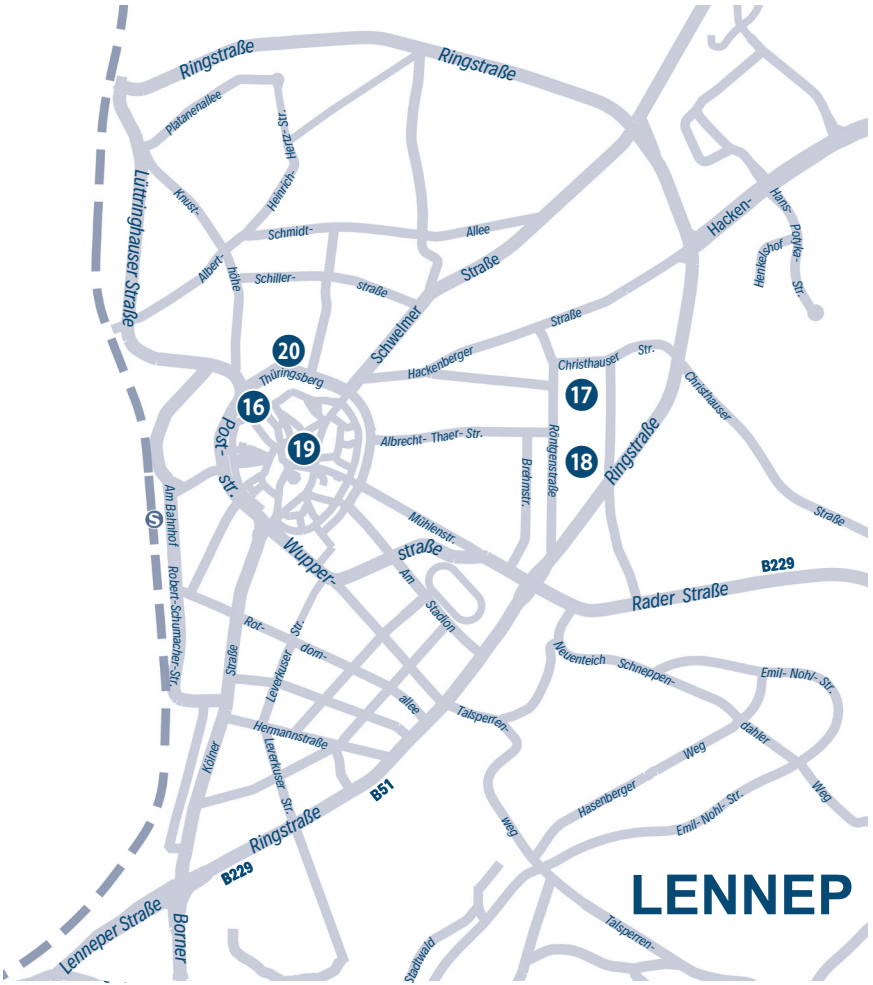
LENNEP

- 16 AWO Ortsverein, Lennep-Lüttringhausen, Mollplatz 3
- 17 Röntgen-Gymnasium, Röntgenstr. 12
- 18 Ehemalige Landwirtschaftsschule, Röntgenstr. 16
- 19 Praxis Goldstraß Trainings Schwelmer Str. 2
- 20 Lebenshilfe, Thüringsberg 7-9

LÜTTRINGHAUSEN

- 21** Die Schlawiner gGmbH
Klausen 22





A woman with blonde hair tied back, wearing a blue uniform with a lanyard and ID badge, is shown in profile. She is drinking from a white cup with her right hand and holding a smartphone in her left hand. The background is a blurred indoor setting.

WDR 2

Früh raus? Geht besser zusammen!

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN

Neu im VHS-Team

Wir freuen uns über Verstärkung durch drei neue Mitarbeitende, die wir Ihnen nachfolgend kurz vorstellen möchten:



Simon Stückler ist seit August 2025 bei uns für das **Qualitäts- und Projektmanagement** an der VHS Remscheid zuständig. Er ist außerdem Ihr Ansprechpartner in Fragen rund um die **Junge VHS**, deren Angebot in den nächsten Semestern stetig ausgebaut werden soll. Herr Stückler bringt über 10 Jahre Unterrichtserfahrung als Lehrer an verschiedenen Schulen mit und freut sich sehr über ein neues Kapitel in seinem Berufsleben.

Nadja Dickmann ist unsere neue **Bereichsleiterin für kulturelle Bildung und Gesundheitsbildung**.

Sie vertritt Anika Brückner, die sich noch bis Frühjahr 2027 in Elternzeit befindet. Frau Dickmann ist Ihre Ansprechpartnerin, wenn Sie Fragen bzgl. unserer Programmbereiche 2 und 3 haben.

Als studierte Diplom-Oecotrophologin und staatlich anerkannte Heilpraktikerin – noch dazu mit fundierter Leitungserfahrung – ist sie ideal geeignet, unsere Gesundheitsangebote zu planen und Sie als Teilnehmende und Dozierende des Bereichs zu beraten. In ihrer Freizeit ist Frau Dickmann gerne kreativ und reist viel. Zuhause findet sie Rückhalt bei ihrer Familie sowie bei ihrem irischen Wolfshund.



Dennis Donath nimmt seit Juli 2025 die Stelle der **Verwaltungsleitung** im Kommunalen Bildungszentrum wahr. Er ist damit für die Steuerung und Koordinierung der Verwaltung der Volkshochschule, Musik- und Kunstschule und der Bibliothek zuständig. Herr Donath ist „Wiederholungstäter“, da er bereits in den Jahren zwischen 2006 und 2011 Mitarbeiter in der Verwaltung der Volkshochschule Remscheid war.

Immer up-to-date mit Ihrer VHS

Sind Sie interessiert, auch in der Zeit zwischen zwei Programmheften von der VHS Remscheid zu erfahren? Dann sind diese beiden Informationsquellen genau richtig für Sie!

Unsere Webseite www.vhs.remscheid.de



**WEITER
MIT BILDUNG
IN REMSCHEID!**

vhs
Volkshochschule
Remscheid

Icons representing various courses: people, music, yoga, speech, ladder, and a book with 1/2.

Bürgerkolleg bietet ab sofort Fortbildungen für EhrenamtlerInnen

Das Bürgerkolleg Remscheid - ein Projekt der Bürgerstiftung Remscheid in Kooperation mit der Abteilung Weiterbildung des Kommunalen Bildungszentrums - wurde im November aus der Taufe gehoben. Sein Ziel ist das Angebot eines qualitativ hochwertigen Fortbildungsangebots für ehrenamtlich Tätige.

**BÜRGERKOLLEG
REMSCHEID**

E-Mail-Newsletter

Unser E-Mail-Newsletter erscheint alle zwei Monate. Mit ihm erhalten Sie unsere Neuigkeiten direkt in Ihre Mailbox: Informationen über während des Semesters zusätzlich arrangierte Veranstaltungen zu tagesaktuellen Themen, Ankündigungen von bevorstehenden besonderen Kursen, eine Rückschau auf herausragende Ereignisse und vieles mehr.

Probieren Sie es aus –

hier können Sie sich für unseren Newsletter registrieren:

<https://www.vhs.remscheid.de/kontakt/newsletter>

Den Schulabschluss nachholen? - Dann komm zu uns!



Es hat in der Schule nicht so funktioniert, die Umstände waren schwierig und der Abschluss wollte einfach nicht gelingen? Kein Problem – wir, die VHS Remscheid, bieten die Möglichkeit, Schulabschlüsse auf dem zweiten Bildungsweg nachzuholen.

Wir bieten Lehrgänge zum Erwerb

- des Ersten Schulabschlusses
- des Ersten Erweiterten Schulabschlusses sowie
- des Mittleren Schulabschlusses

und das alles mit engagierten Lehrkräften, die stets ein offenes Ohr haben und unterstützen.

Unsere Schulabschlusslehrgänge sind zudem eine gute Möglichkeit für alle, die sich beruflich umorientieren und/oder neu aufstellen möchten und daher einen höheren schulischen Abschluss anstreben. Auch hier gilt: Der Zug ist noch längst nicht abgefahren! Einfach anrufen: wir beraten gerne!

Telefon: 02191-16-2083 (Frau Sibel Budak) oder
02191-16-3967 (Frau Andrea Achenbach).

Du scheust dich, da du unsicher bist, ob deine Deutschkenntnisse für den Ersten Schulabschluss ausreichen oder du generell fit genug bist, um an unseren Lehrgängen teilzunehmen? Sprich uns auch dann gerne an! Vielleicht ist ja unser Vorkurs richtig für dich!



Neue Kurse in diesem Semester

Bereich 1 – Politik/Gesellschaft/Umwelt

10003	Workshop: Rund um die Demokratie	22
10004	Workshop: Die Bedeutung der Nachhaltigkeit	22
10005	Workshop: Die praktische Philosophie in der politischen Bildung ausgehend von Hannah Arendt und Jürgen Habermas.....	23
10006	Gerechte Gesellschaft für alle – Gemeinsam die Demokratie stärken und Rassismus bekämpfen.....	24
10007	Niemand kann sagen, er hätte es nicht gewusst – zum Umgang mit der AFD	24
10008	Soziale Verteidigung – was ist das? Vortrag und Diskussion	25
10010	Samstags in der VHS: Faszinierendes Nordindien	26
10013	Samstags in der VHS: „Steinreich, vogelfrei – Ein Weg wie kein anderer. Zwei Frauen überqueren die Alpen.“	27
12000	17x Zukunft – BNE-Fest 2026.....	27
12002	Konsumkritischer Nachhaltigkeits-Spaziergang durch Remscheid	28
13021	Individuelle systemische Aufstellung.....	30
15015	Finanzfit ab fünf – ein alltags-taugliches Taschengeldsystem für Kinder	34
180010	Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?	35
180020	Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen.....	35
180030	Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.....	36
180040	Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.....	36
180050	Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären?.....	37
180060	Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit. Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung.....	37
180070	Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben.....	38
180080	Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen.....	38
180090	Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen.	38
180100	Die Kelten.....	39
180110	Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht.	39
180120	Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition.	39
180130	Musik, Wissenschaft und Technik – eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte.	40
180150	Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte.	41
180160	Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne.	41
180170	Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland.....	42

Bereich 2 – Kulturelle Bildung

21003	Literatur lebendig vortragen Ein Seminar zur Vermittlung von Grundlagen des Sprechens.....	46
22001	Meditatives Malen – Kreativität und Achtsamkeit neu entdecken..	46
22006	Portraitmalerei mit Maltechniken neu entdecken	49
23003S	Sommerkurs Plastisches Gestalten – Arbeiten mit Ton	50
25000	Orientalischer klassischer Bauchtanz – Kurs für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen	51
25007	Line Dance für Beginnende.....	54
27005	Schultüten selber nähen (inkl. Stickservice)	56
28003	Fotopraxis: Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen	57

Bereich 3 – Gesundheitsbildung

30004	Gesunde indische Küche. Kochen mit Vielfalt der indischen Gewürze und Zutaten	60
30005	Das Beste zu Ostern – frische Köstlichkeiten für den Osterbrunch	61
30006	Entzündungshemmend kochen mit den richtigen Gewürzen und Lebensmitteln	61

32410	Frauenherzen schlagen anders. Der Herz-Kreis: Qigong für ein entspanntes Herz.....	70
325000	Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR-Live-Online-Kurs mit Krankenkassenzuschuss.....	71
325010	Deep Rest – Tiefes Ruhen Achtsamkeitsmeditation für Anfänger*innen und Fortgeschrittene in der liegenden Haltung. ..	72
32602	Wandern, Atmen, Ankommen – Achtsames Pilgern mit Einkehr in Unterburg.....	73
32606	Frühjahrsputz -Entgiftung und Entschlackung im Frühjahr	75
32701	Leichtsein macht den Schultern und dem Nacken Freude.....	76
32702	Schlaf gut mit der Feldenkrais® Methode – ein Schnupper-Kurs...	76

Bereich 4 – Fremdsprachen

41001	Englisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.....	85
41103	English Conversation and Discussion – Stufe B2/C1 – Nachmittags	88
41104	English Conversation and Discussion – Stufe B2/C1	88
412010	Business English B1	89
42000	Französisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse	90
42001	Französisch – Stufe A1 -Teilnehmende ohne Vorkenntnisse	90
43000	Spanisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse – Vormittags.....	92
43001	Spanisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.....	92
43004	Spanisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen – Vormittags	93
43304	Reisereportage: Mexiko – jenseits der Klischees.....	97
440000	Italienisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.....	97
440040	Italienisch – Stufe A1/A2 – Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen	98
45301	Niederländisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.	101
49002	Gebärdensprachkurs – DGS I für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse	104

Bereich 5 – Berufliche Bildung & EDV

51002	Schnelllesen mit Verstand	107
510070	E-Rechnung erfolgreich umsetzen – Praxisleitfaden für Selbständige und kleine Unternehmen	110
55000	IT-Sprechstunde in der Bibliothek – Hilfe bei digitalen Fragen ...	114
55007	PC´s mit offener/kostenfreier Software nutzen.....	117
55032	Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys	119
550550	Schnupperkurs Microsoft Access.....	122
550560	Digitale Büroarbeit leicht gemacht: Google-Anwendungen im Alltag	122
550620	Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen	123
550640	Sicher online-Passwörter, Phishing, Betrugsmaschen erkennen .	123
550650	Zoom: Professionell präsentieren & begeistern.....	124
550710	KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger*innen.....	125
550720	KI, Datenschutz & Compliance – was wirklich zählt.....	125
550760	KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern	126
550800	Videos in virale Reels verwandeln.....	127
550810	Sprachen lernen mit KI.....	128
550820	Webseiten mit KI erstellen	128

Bereich 6 – Grundbildung und Schulische Abschlüsse

62031	Vorkurs – Vorbereitung auf den Schulabschlusslehrgang	135
64001	Stufenausbildung als Brandmeisteranwärter*in bei der Feuerwehr	139

Bereich 7 – VHS-Studienfahrten

70001	Kunst und Kultur in der ehemaligen Bundeshauptstadt Bonn: Besuch des Bonner Kunstmuseums und Stadtrundfahrt „Bad Godesberg im Wandel der Zeit“ 140
70002	Historie und Gegenwart der Stadt Siegen - Besuch des Siegerlandmuseums, Stadtführung und Freizeit.... 141
70003	Neuss: Besuch der Landesgartenschau und Führung durch Altstadt und Kulturmeile 141
70004	Bezauberndes Cochem – Ein Tag an der Mosel 142
70005	Bremen, Bremerhaven und Worpsswerde - 3-tägige Kultur-Entdeckungsreise 142
70006	Auf nach Irland! Dublin und Belfast – 2 Hauptstädte – 1 Insel VHS-Studienreise in Kooperation mit dem Europäischen Bildungs- und Begegnungszentrum (EBZ) Irland 143

Bereich 8 – Angebote für spezifische Zielgruppen

83001	Drohnenkurs für Kinder und Jugendliche 156
83002	Blue-Bots – Spielerischer Einstieg ins Programmieren – Ein Schnupperkurs für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren 157
83003	Ozobots – Schnupperkurs in die Welt der Mini-Roboter - Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren 157
83004	Ozobots – Kreativer Einstieg in Robotik & Coding - Für Jugendliche ab 12 Jahren 158
83005	Miniaturen bemalen für Jugendliche..... 158
830070	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt - Ein Online-Webinar für Schülerinnen und Schüler 159
830080	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt - Ein Online-Webinar für Schülerinnen und Schüler 159

Bereich 9 – Veranstaltungen mit Kooperationspartnern

91002F	Grenzüberschreitungen erkennen und vermeiden 163
91004F	KI im Ehrenamt – wie digitale Helfer entlasten können (Onlinekurs)..... 163
91005F	Sicher auftreten und wirkungsvoll kommunizieren durch Körpersprache 164
920020	Online-Basiskurs – Armutssensibles Arbeiten in Kitas..... 167
920030	Online-Basiskurs – Respektlosigkeit begegnen 167
92006F	Einblicke in verschiedene pädagogische Ansätze..... 168
92008F	Partizipation mit kleinen Kindern – Beschwerdemanagement ... 169
92009F	Abschied aus der Kindertagespflege - Wie gelingt ein guter Übergang? 169
92010F	Sicherheit in der Natur! 170
92012F	Spiel- und Funktionsecken gestalten..... 170
93001	Preisträgerkonzert Jugend Musiziert und Kunstausstellung..... 171
93002	Spielfilm für's Ohr - szenische Lesung/Live-Hörspiel mit Musik Sherlock Holmes – Der Mazarin Stein 171
93003	Lesung: „Ich bin noch nie einem Juden begegnet...“ Lebensgeschichten aus Deutschland 171
93004	Hermann Hesse „Klingens letzter Sommer“ 172
93005	Spieleabend in der Bibliothek 172
93006	Bandabend – Remscheid Vibes 172

Notizen

1. Semester 2026

[illegible]



Politik/ Gesellschaft/ Umwelt

100 – Politik/Gesellschaft.....	20
120 – Klima/Ökologie/Umwelt.....	27
130 – Psychologie/Persönlichkeitsentwicklung.....	29
150 – Recht/Finanzen.....	33
170 – Landeskunde.....	34
180 – Digitale Wissensreihe VHS Wissen Live.....	35

Bereichsleitung: Ursula Noll

Telefon: 16-2506

E-Mail: Ursula.Noll@remscheid.de

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Die Versammlung der Kurssprechenden des Bereichs findet am Dienstag den 14.04.2026 um 17:00 Uhr im Konferenzraum des Kommunalen Bildungszentrums (Gebäude Zentralbibliothek, Scharffstr. 4-6), statt. Die Versammlung der Kursleitenden des Bereichs findet am selben Tag um 18:00 Uhr statt.

Volkshochschulen sind Orte der politischen Bildung. Sie fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte und Menschenrechte. Die Kurse sollen helfen, Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen zu entwickeln. Das Programmangebot umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen und berücksichtigt Elemente der Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE).

Politik / Gesellschaft

Politische Beteiligung ist eine unverzichtbare Säule unserer Demokratie. In den seit längerem bestehenden Krisenzeiten mit Corona-Pandemie, Ukraine- und Gaza-Krieg, der Klimakrise sowie der Demokratiegefährdung besteht der Eindruck, dass weiterhin ein großes Politikinteresse auf der einen Seite vorliegt, aber auf der anderen Seite eine immer größer werdende Verunsicherung und Skepsis hinsichtlich der Antworten aus der Politik vorherrschen.

Die folgenden Veranstaltungen wollen aktuelle politische Themen aufgreifen, Hintergrundinformationen liefern und damit zu einer eigenen politischen Meinungsbildung beitragen, die nicht an parteipolitische Festlegungen gebunden ist.

Geplant sind Veranstaltungen (Gesprächskreise, Vorträge und Workshops) zu den Themen Rassismus, neue Wirtschaftsordnung, Klimakrise und Klimaanpassung, Pazifismus sowie Demokratiekrise. Referent*innen werden in die Thematik einführen.

Anfang des Jahres 2026 werden die Themen und Termine – soweit nicht schon festgelegt – auf der Homepage www.vhs.remscheid.de veröffentlicht. Zusätzlich dazu können Sie dann Informationen unter Tel. 16-3491 oder per Mail unter Alfons.Stroeter@remscheid.de anfordern.

Eine Anmeldung wird aus organisatorischen Gründen erbeten.

Die folgenden Seminare bieten politische Themen im Rahmen eines politischen Gesprächskreises an.

Begonnen wird mit einem Einstiegsreferat der Bereichsleitung für politische (Grund-)bildung, Herrn Alfons Ströter. Danach wird die Thematik an Hand von zur Verfügung gestellten Texten vertieft. Am Ende bleibt Zeit für Diskussion und Meinungsaustausch. Weitere Termine zu den jeweiligen Themen können vereinbart werden.

10000 Politischer Gesprächskreis zum Thema: Ist Pazifismus noch eine Alternative?

Grundlage sind Texte aus dem Buch „Den Frieden gewinnen – Die Gewalt verlernen“ von Dr. Heribert Prantl.

„Heribert Prantl begründet, warum wir eine neue Friedensbewegung, eine neue Entspannungspolitik und keinen dritten Weltkrieg brauchen – er wäre der letzte. Und er denkt darüber nach, wie die Zähmung der Gewalt, wie Entfeindung gelingen kann, wie wir Frieden lernen.“ (Zitat Buchcover)

Um Anmeldung wird gebeten!

Alfons Ströter

Mittwoch, 18.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

10001 Politischer Gesprächskreis zum Thema: Elemente einer neuen Wirtschaftsordnung

Ausschreibung folgt. Um Anmeldung wird gebeten!

Alfons Ströter

Mittwoch, 18.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

10002 Politischer Gesprächskreis zum Thema: Eckpunkte einer lebenswerten Zukunft

Grundlage sind Texte aus dem Buch „Geboren für die großen Chancen“ von Ulrich Fichtner.

„Statt mit dem Besten rechnen wir mit dem Schlimmsten und unterschätzen dabei die Kraft, mit der laufend gewaltige Fortschritte gemacht werden“ (Zitat Buchcover)

Das Seminar will ermutigen, die Zukunft trotz aller Schwierigkeiten positiv zu gestalten. Erste kleine oder größere Schritte sollen erarbeitet werden.

Um Anmeldung wird gebeten.

Alfons Ströter

Mittwoch, 22.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

1

2

3

4

5

6

7

8

9

In den folgenden Workshops geht es um die politische Grundbildung. Politische Bildung ist der Schlüssel zu einer funktionierenden Demokratie. Sie stärkt das Verständnis für politische Prozesse, fördert aktives Engagement und schützt vor extremen Ideologien. In unserer Demokratie ist es besonders wichtig, dass alle Menschen die Grundlagen des politischen Systems verstehen und kritisch hinterfragen können. Sie ermöglicht es, Rechte wahrzunehmen und Verantwortung zu übernehmen, sowohl auf lokaler als auch auf nationaler Ebene. Politische Bildung muss als lebenslanger Lernprozess verstanden werden, da die politischen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen sich ständig verändern. Zur politischen Bildung gehört auch das Erlernen von Fähigkeiten, Informationen aus verschiedenen Quellen kritisch zu bewerten, Fake News zu erkennen und verlässliche von unseriösen Quellen zu unterscheiden. Das Ziel der Workshops zur politischen Bildung ist, die Bürgerinnen und Bürger zu aktiven Akteuren zu machen, die mit ihrem Handeln und Engagement dazu beitragen, eine gerechte und nachhaltige Gesellschaft zu schaffen.

10003 Workshop: Rund um die Demokratie

Neu! Neu! Neu!

INHALTE:

- Grundprinzipien der Demokratie
- Geschichte der Demokratie
- Vorstellung der zentralen Institutionen und deren Aufgaben
- Das demokratische Wahlsystem
- Partizipationsmöglichkeiten in der Demokratie
- Chancen und Herausforderungen der digitalen Teilhabe
- Die Bedeutung von Minderheitenrechten
- Rückblick und Ausblick

Um Anmeldung wird gebeten.

Klaus-Dieter Kaufmann

Samstag, 21.02.2026 und Sonntag, 22.02.2026, jeweils 11:00 - 15:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

10 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

10004 Workshop: Die Bedeutung der Nachhaltigkeit

Neu! Neu! Neu!

INHALTE:

- Die Dimensionen der Nachhaltigkeit in den Bereichen Ökologie, Ökonomie und Soziales
- Die Berechnung des eigenen ökologischen Fußabdrucks
- Nachhaltigkeit in Bezug auf Ernährung und Landwirtschaft
- Nachhaltigkeit in der Mobilität
- Die soziale Dimension der Nachhaltigkeit
- Nachhaltigkeit im Unternehmen und in der Wirtschaft
- Die praktische Umsetzung von Nachhaltigkeit im Alltag
- Nachhaltigkeit in der Politik und Gesellschaft

Um Anmeldung wird gebeten.

Klaus-Dieter Kaufmann

Samstag, 21.03.2026 und Sonntag, 22.03.2026, jeweils 11:00 - 15:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

10 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

10005 Workshop: Die praktische Philosophie in der politischen Bildung ausgehend von Hannah Arendt und Jürgen Habermas

Neu! Neu! Neu!

Politische Bildung und praktische Philosophie sind eng miteinander verbunden, da beide das Ziel verfolgen, den Einzelnen zu einem reflektierten, verantwortungsbewussten und aktiven Mitglied der Gesellschaft zu machen.

Praktische Philosophie, die sich mit Fragen der Ethik, Gerechtigkeit, moralischer Verantwortung, Freiheit und dem guten Leben befasst, liefert grundlegende theoretische und moralisch-ethische Orientierung, die für die politische Bildung von zentraler Bedeutung ist.

Was bedeutete es, in einer Demokratie Verantwortung zu übernehmen? Welche ethischen Prinzipien sollten politische Entscheidungen leiten? Wie können gesellschaftliche Ressourcen gerecht verteilt werden?

Politische Bildung greift diese philosophischen Fragen auf, um das Verständnis für die Funktionsweise von Demokratie zu fördern und die Bedeutung der aktiven Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger am politischen Leben zu unterstreichen.

Ebenso fördert die praktische Philosophie das kritische Denken, moralische und politische Probleme zu reflektieren. Sie hilft die moralischen, sozialen und politischen Dimensionen des eigenen Handelns zu verstehen und damit die Grundlagen für eine gerechte und partizipative Gesellschaft zu schaffen

INHALTE:

- Einführung in die praktische Philosophie
- Einführung in die politischen Theorien von Hannah Arendt und Jürgen Habermas
- Die Rolle des öffentlichen Raums in der Politik
- Was bedeutet es zu handeln?
- Die Öffentlichkeit in der Demokratie und die Bedeutung von Diskurs und Konsensbildung in der politischen Kommunikation nach Habermas
- Was versteht Habermas unter kommunikativer Rationalität?
- Hannah Arendt und Jürgen Habermas im Vergleich
- Die Funktion der praktischen Philosophie in der modernen Demokratie
- Politische Praxis und die Verantwortung des Einzelnen

Um Anmeldung wird gebeten.

Klaus-Dieter Kaufmann

Samstag, 25.04.2026 und Sonntag, 26.04.2026, jeweils 11:00 - 15:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

10 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Die Planungen der folgenden Veranstaltungen zu politischen Themen mit geladenen Fachleuten sowie deren Inhalte und Termine – soweit nicht in den jeweiligen Beschreibungen bekannt gegeben – werden Anfang 2026 feststehen. Informationen hierzu erteilt: Alfons Ströter, Email: Alfons.Stroeter@remscheid.de oder per Telefon: 02191-16 3491.

10006 Politische Veranstaltung: Gerechte Gesellschaft für alle - Gemeinsam die Demokratie stärken und Rassismus bekämpfen

Neu! Neu! Neu!

In Remscheid leben über 120 Nationen miteinander. Darauf sind wir stolz. Gleichzeitig ist es auch eine große Herausforderung. Themen der Migrationspolitik polarisieren wie nie. Hier geht es darum zu überlegen, welche Handlungsmöglichkeiten wir als Individuen konkret haben, den Diskurs positiv zu gestalten. INHALTLICH geht es darum,

- welche historische Grundlage Rassismus hat und wie wirkmächtig sie bis heute ist
- was das Thema für uns alle im Alltag bedeutet
- wie wir auf Diskriminierungen reagieren können und
- wie wir uns aktiv für eine gerechtere Gesellschaft solidarisieren können.

Der Vortrag richtet sich an Menschen, die nicht von rassistischer Diskriminierung betroffen sind und ihre Perspektive auf das Thema schärfen möchten.

Melissa Emara ist zertifizierte Trainerin für Antirassismus und Antidiskriminierung.

HINWEISE:

- Datum und Uhrzeit der Veranstaltung werden noch bekannt gegeben
- Bei Interesse können weitere Treffen vereinbart werden
- Um Anmeldung wird gebeten

Melissa Emara

**Zentralbibliothek, Foyer
Remscheid, Scharffstr. 4-6**

2 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

10007 Politische Veranstaltung: Niemand kann sagen, er hätte es nicht gewusst – zum Umgang mit der AFD

Neu! Neu! Neu!

Alfons Ströter und Referent*in des Katholischen Bildungswerks Wuppertal/Solingen/Remscheid

Freitag, 08.05.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

**Zentralbibliothek, Foyer
Remscheid, Scharffstr. 4-6**

2 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

10008 Politische Veranstaltung: Soziale Verteidigung - was ist das? Vortrag und Diskussion

Neu! Neu! Neu!

„Soziale Verteidigung bezeichnet ein Konzept des gewaltfreien Widerstands gegen Unterdrückung und Aggression. Sie nutzt dabei die Methoden aktiver Gewaltfreiheit und zivilen Ungehorsams.

Anders als der zivile Ungehorsam zieht sie ihren Anlass aber nicht aus dem Aufbegehren gegen bestehende legale staatliche Strukturen, Maßnahmen und Gesetze, sondern ist als Alternative zu militärischer Verteidigung auf den Widerstand im Fall einer illegitimen Machtübernahme – wie eines Krieges oder Putsches – ausgerichtet.

Sie ist auch zu unterscheiden von der Zivilen Verteidigung, welche sich auf den Bevölkerungsschutz im Kriegsfall bezieht.

„Sozial“ ist dabei eine doppelte Beschreibung. Zum einen verweist „Sozial“ darauf, dass die Akteure in einem solchem Szenario nicht einzelne Spezialkräfte (wie Soldat*innen) sind, sondern die Gesamtbevölkerung eines Landes betroffen ist, zum anderen ist das Ziel weniger die Verteidigung von Grenzen, als vielmehr die Verteidigung sozialer Errungenschaften und Werte.“ (Marie-Christin Barleben in Wissenschaft und Frieden, Dossier 101)

Alfons Ströter, N.N.

Datum und Uhrzeit werden noch bekannt gegeben

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

10009 Mäuschen spielen: Ein spannender Blick hinter die Kulissen des Allee-Centers

Man sieht es ihm nicht an – schon gar nicht nach dem umfangreichen Umbau vor zwei Jahren. In 2026 feiert das Allee-Center seinen 40. Geburtstag.

Dass es sich als vielfältige Einkaufswelt, beliebter Treffpunkt und Schauplatz vieler lokaler Events immer wieder neu erfindet, liegt an den kreativen und engagierten Menschen, die dort arbeiten. Doch wie läuft diese Arbeit hinter den Kulissen ab? Wer entscheidet darüber, welche Shops sich ansiedeln und wie der Markenmix attraktiv bleibt? Was ist in Zukunft zu erwarten? Und wie funktionieren die aufwendige Logistik und Technik?

Center Manager Nelson Vlijt gibt uns Antworten auf diese und weitere Fragen. Mit ihm werden wir das Allee-Center ganz neu entdecken. Er nimmt uns mit auf einen kurzweiligen Rundgang, hinein in eine spannende Arbeitswelt, die uns beim Einkaufen verborgen bleibt. Freuen Sie sich auf interessante Einblicke und viel Wissenswertes. Sie möchten erleben, wie unser beliebtes Allee-Center funktioniert? Dann ist diese 90-minütige Veranstaltung genau das Richtige für Sie!

Nelson Vlijt

Donnerstag, 12.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Treffpunkt: 16:45 Uhr am Nebeneingang der Zentralbibliothek

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 10,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Veranstaltungsreihe „Samstags in der VHS“

Ab 15:00 Uhr wird entweder ein Vortrag über ein allgemeinbildendes Thema angeboten oder es wird ein anspruchsvoller Kinofilm gezeigt. Zuvor wird ab 14 Uhr eine kleine Kaffeetafel angeboten. Die Teilnahme daran ist nicht verbindlich. Um Anmeldung wird gebeten.

Für diese Programmreihe erscheint Anfang des Jahres 2026 ein gesonderter Flyer mit Detailinformationen, der dann unter Tel. 16-3491 (Herr Alfons Ströter) oder per Email unter Alfons.Stroeter@remscheid.de angefordert werden kann.

10010 Samstags in der VHS: Faszinierendes Nordindien

Neu! Neu! Neu!

Eine Reise zwischen Taj Mahal und Himalaya

Begleiten Sie mich auf einer spannenden Reise durch Nordindien - Eine Region voller Leben, interessanter Menschen mit deren Geschichte und Geschichten sowie atemberaubender Landschaften.

In einem lebendigen Vortrag mit vielen beeindruckenden Fotos und Videos berichtet Peter Stückler von seinen Reisen durch das Herz Indiens, von der Magie des Taj Mahal über die prachtvollen Paläste Rajasthans bis hin zu den majestätischen Bergen des Himalayas. Überall gibt es faszinierende Begegnungen und Erlebnisse mit den Menschen. Erleben Sie eine bunte Mischung aus Kultur, Religion, dem Alltag der Menschen und Natur – authentisch, persönlich und inspirierend.

Für die Teilnahme an der Kaffeetafel (ab 14 Uhr), die nicht verpflichtend ist, wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag von 6,00 € am Veranstaltungsort erhoben. Um Anmeldung wird gebeten.

Hans Peter Stückler

Samstag, 21.02.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 6,00 €

10011 Samstags in der VHS – Aktuelles politisches Thema

Für die Teilnahme an der Kaffeetafel (ab 14 Uhr), die nicht verpflichtend ist, wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag von 6,00 € am Veranstaltungsort erhoben. Um Anmeldung wird gebeten.

Alfons Ströter

Samstag, 21.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 6,00 €

10012 Samstags in der VHS – Filmnachmittag

Für die Teilnahme an der Kaffeetafel (ab 14 Uhr), die nicht verpflichtend ist, wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag von 6,00 € am Veranstaltungsort erhoben. Um Anmeldung wird gebeten.

Alfons Ströter

Samstag, 25.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 6,00 €

10013 Samstags in der VHS – Reisebericht: ‚Steinreich, vogelfrei – Ein Weg wie kein anderer. Zwei Frauen überqueren die Alpen.‘

Neu! Neu! Neu!

Glücklich der Mensch, der Träume hat! Und noch glücklicher, wenn sich, wie für Gabriele Reiß (62 J.), einer davon erfüllt. Die alpenverrückte Ruhrgebietsfrau und Reisebuchautorin hat in Begleitung ihrer Wanderfreundin mit gründlicher Vorbereitung, Mut und Hingabe die Alpen in 5 Groß-Etappen überquert, auf selbstentworfenem Weg, der sich im Vergleich zu den überlaufenen Überquerungsrouten als überraschend menschenleer entpuppte: 40 Tage, 700 km und 17.000 hm Aufstiegen von Starnberg bis Bardolino, über Mittenwald, Inntal, Stubaital, Brenner, Jaufen, Passeiertal, Etschtal, Brenta-Dolomiten, Arco, Torbole, Malcesine und Garda.

Bilder sich wandelnder Berglandschaften, Beobachtungen einer strapazierten Natur, die Rückkehr der Braunbären in der Provinz Trentino – all dies u. v. m. fügt sie in Erzählungen und Texten aus ihrem fesselnden Buch ‚Steinreich, vogelfrei‘ zu einem Alpen-Nachmittag zusammen, der Sehnsucht weckt. Für die Teilnahme an der Kaffeetafel (ab 14 Uhr), die nicht verpflichtend ist, wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag von 6,00 € am Veranstaltungsort erhoben. Um Anmeldung wird gebeten.

Gabriele Reiß

Samstag, 30.05.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer, EG

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 6,00 €

Klima / Ökologie / Umwelt

12000 17x Zukunft – BNE-Fest 2026

Neu! Neu! Neu!

Im Rahmen des Auf- und Ausbaus von Netzwerken veranstaltet die VHS Remscheid zusammen mit dem Kommunalen Bildungsbüro und der Nachhaltigkeitsbeauftragten der Stadt Remscheid sowie weiteren Trägern, Vereinen und Initiativen zum 2.Mal ein Fest für die ganze Familie zu den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung. Idee des Festes ist, die Inhalte der 17 Nachhaltigkeitsziele, zu denen u.a. hochwertige Bildung, keine Armut, nachhaltige Städte, nachhaltiger Konsum und Frieden gehören, an zahlreichen Orten im Zentrum der Stadt für Erwachsene und Kinder erlebbar zu machen.

Groß und Klein sind eingeladen zu Mitmach-Aktionen, Vorträgen, Virtual Reality, gerettetem Essen, Führungen, Poetry Slam und noch vielem mehr.

Über das detaillierte Programm und den Ablauf des Festes wird Anfang 2026 auf unserer Homepage www.vhs.remscheid.de und in der Presse berichtet.

Samstag, 18.04.2026, 15:00 - 22:00 Uhr

entgeltfrei

12001 Das Bruttonationalglück aus Bhutan als Perspektive für Deutschland?

Wie möchten wir in Zukunft leben? Ist es möglich, ein nachhaltiges, gleichberechtigtes und glückliches Leben für alle zu gestalten? Und lässt sich Glück messen? Im Rahmen des BNE-Festes „17x Zukunft“ erarbeiten wir in diesem Workshop gemeinsam unsere Vorstellungen von einem guten Leben.

Im Austausch mit einem Experten aus Bhutan lernen wir das Konzept des Bruttonationalglücks kennen. Beim Bruttonationalglück werden Umweltschutz, eine lebendige Gemeinschaft und eine gute, partizipative Regierungsführung genauso für wichtig erachtet wie eine gerechte sozio-ökonomische Entwicklung. Die Zufriedenheit der Bevölkerung wird regelmäßig gemessen, die Ergebnisse bilden die Grundlage für politische Maßnahmen.

Gemeinsam erörtern wir, ob das Konzept auch Perspektiven für Deutschland oder andere Weltregionen bietet.

Sandra Busch, Gewang Dorji

Samstag, 18.04.2026

Ort und Uhrzeit der Veranstaltung werden noch bekannt gegeben
entgeltfrei

1

2

3

4

5

6

7

8

9

12002 Konsumkritischer Nachhaltigkeits-Spaziergang durch Remscheid

Neu! Neu! Neu!

Was hat unser Konsum mit der Welt zu tun, und welche Orte in Remscheid vermitteln uns diese global-lokale Beziehung? Was bedeutet nachhaltiger Konsum und wie kann ich diesen in meiner Stadt umsetzen?

Im Rahmen des BNE-Festes 2026 „17x Zukunft“ laden wir Sie ein zu einem interaktiven Spaziergang durch Remscheid, bei dem globale Verflechtungen unter die Lupe genommen und unsere Verantwortung als Konsument*innen diskutiert werden sollen.

Nora Rütten

Samstag, 18.04.2026

Treffpunkt und Uhrzeit werden noch bekannt gegeben
entgeltfrei

120100 Neue Heizung: Wärmepumpe und ihre Alternativen

Die Verbraucherzentrale informiert über Heizsysteme

Der Vortrag erläutert technische Grundlagen unterschiedlicher Wärmepumpentypen, aber auch andere Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Zudem erhalten die Teilnehmenden Informationen zu Fördermöglichkeiten.

HINWEIS: Auf der Seite www.verbraucherzentrale.nrw/onlinevortraege-energie finden Sie sämtliche Infos und Verlinkungen zur Online-Veranstaltung.

Volker Butzbach und Sabine Breil, Energieberater*innen der Verbraucherzentrale NRW

Montag, 02.03.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

120110 Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Sommertemperaturen über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer*innen gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Online-Vortrag erklärt.

HINWEIS: Auf der Seite www.verbraucherzentrale.nrw/onlinevortraege-energie finden Sie sämtliche Infos und Verlinkungen zur Online-Veranstaltung.

Hermann-Josef Schäfer, Energieberater für die Verbraucherzentrale NRW

Dienstag, 21.04.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

120120 Sonnenstrom vom Dach. Die Verbraucherzentrale informiert über Solarenergie

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar.

HINWEIS: Auf der Seite www.verbraucherzentrale.nrw/onlinevortraege-energie finden Sie sämtliche Infos und Verlinkungen zur Online-Veranstaltung.

Dirk Möbers und Iván Dimitrov, Energieberater für die Verbraucherzentrale NRW

Donnerstag, 21.05.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

120130 Sonnenstrom vom Balkon

Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter*innen die Energiewende voranbringen.

HINWEIS: Auf der Seite www.verbraucherzentrale.nrw/onlinevortraege-energie finden Sie sämtliche Infos und Verlinkungen zur Online-Veranstaltung.

Dirk Möbers und Iván Dimitrov, Energieberater für die Verbraucherzentrale NRW
Dienstag, 09.06.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

1

2

3

120140 Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach

Die Verbraucherzentrale informiert über Sanierungsmöglichkeiten.

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer*innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Der Vortrag beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, welche Maßnahmen im Fall der eigenen Immobilie sinnvoll und umsetzbar sind.

HINWEIS: Auf der Seite www.verbraucherzentrale.nrw/onlinevortraege-energie finden Sie sämtliche Infos und Verlinkungen zur Online-Veranstaltung.

Dr. Reinhard Loch, Energieberater für die Verbraucherzentrale
Montag, 08.06.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

4

5

6

Psychologie / Persönlichkeitsbildung

13002 Gedächtnistraining mal anders

Für das Gedächtnis gilt das Gleiche wie für Muskeln; Training steigert die Leistungsfähigkeit!

In diesem Kurs werden wir ohne Leistungsdruck mit mündlichen und schriftlichen Übungen „die grauen Zellen“ trainieren. Auch der Spaß kommt dabei nicht zu kurz.

Das Training fördert die Verknüpfung der Nervenzellen und steigert die Denk- und Merkfähigkeit.

Die Kursleitende, Petra Feige, ist Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e. V.

Petra Feige

8 x freitags, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: Freitag, 06.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

16 Unterrichtsstunden

Entgelt: 65,60 €

7

8

9

13003 Gedächtnistraining mal anders

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 13002

Die Kursleitende, Petra Feige, ist Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e. V.

Petra Feige

11 x freitags, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: Freitag, 17.04.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

22 Unterrichtsstunden

Entgelt: 90,20 €

13020 Me too?

Das hochbrisante Thema rund um die Me-too-Debatte betrifft nicht nur Frauen. Menschen erleben Grenzverletzungen und überschreiten selbst unbewusst die Grenzen anderer im physischen, verbalen und non-verbalen Bereich. In diesen Workshop geht es darum, sensibel im Erkennen und auch im Anerkennen von Grenzen zu werden. Anhand der Methode der wertschätzenden Kommunikation, einiger Übungen aus dem Bereich der Schlagfertigkeit und der Selbstverteidigung können sich die Teilnehmenden geschickt gegenüber Übergriffigkeiten jeglicher Art behaupten und erkennen, wie sie selbst vorgehen können, um nicht die Grenzen anderer zu überschreiten.

HINWEIS: Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben und ein Getränk mit!

Dr. Sylvia Goldstraß

Samstag, 21.03.2026, 11:00 - 18:30 Uhr

Praxis Goldstraß Training

Remscheid, Schwelmer Str. 2

9 Unterrichtsstunden

Entgelt: 38,70 €

13021 Individuelle systemische Aufstellung

Neu! Neu! Neu!

Bei diesem Workshop soll ein erster Eindruck für den Einsatz individueller systemischer Aufstellungen vermittelt werden. Anders als bei einer Familienaufstellung stellt nur die einzelne Person ein ihr wichtiges Thema oder eine spezifische Herausforderung auf.

Durch diese Methode lassen sich unbewusste innere Vorgänge aufklären, die dazu führen, auch im Außen maßgebliche Veränderungen einzuleiten und die besten Entscheidungen für sich selbst treffen zu können.

Der Kurs findet auf einer vertrauensvollen Basis in einem geschützten Raum statt, sodass auch schwierig erscheinende Herausforderungen, wie z. B. Konflikte in unterschiedlichen Bereichen, gelöst werden können.

HINWEIS: Bitte bringen Sie farbige Fineliner, ein kleines Kästchen, eine aktuelle Herausforderung und die Bereitschaft zur Aufstellung mit!

Dr. Sylvia Goldstraß

Samstag, 25.04.2026, 11:00 - 18:30 Uhr

Praxis Goldstraß Training

Remscheid, Schwelmer Str. 2

9 Unterrichtsstunden

Entgelt: 38,70 €

13022 Die Heilung des inneren Kindes

Im Laufe des Lebens entstehen durch Erziehung und persönliche Erfahrungen Programme in der menschlichen Psyche, welche das Zustandekommen von Lebensglück erschweren oder sogar verhindern können. Das „innere Kind“ ist ein Name für diesen unbewussten Bereich, mit dem wir uns beschäftigen möchten.

Mithilfe von meditativen und körperorientierten Übungen können innere Blockaden entdeckt und aufgelöst werden, die zu einer tiefen liebevollen und umfassenden Selbstannahme führen. Die Erkenntnis der eigenen inneren psychischen Programme hilft dabei, sich selbst, seine eigenen Gefühle und sein Verhalten im Umgang mit anderen Menschen besser zu verstehen.

Damit können wir die Qualität von Beziehungen verbessern oder uns aus belastenden Beziehungen lösen. Am Ende finden wir ein befriedigendes Verhältnis zu uns selbst und schaffen die Voraussetzung für freudvolle Beziehungen.

HINWEIS: Bitte bringen Sie eine Puppe oder ein Kuscheltier mit!

Dr. Sylvia Goldstraß

Samstag, 09.05.2026, 11:00 - 18:30 Uhr

Praxis Goldstraß Training

Remscheid, Schwelmer Str. 2

9 Unterrichtsstunden

Entgelt: 38,70 €

13023 Die „Special Medicine“- Die eigene Berufung finden und leben

Die eigene Berufung zu finden, ist für das eigene Lebensglück sehr wichtig, denn nur, wer dem nachgehen kann, was er wirklich gerne macht, kann auch im privaten und beruflichen Bereich Erfüllung erfahren.

Anhand von einigen Selbst-Tests, Übungen und im Austausch in der Gruppe gelingt es, dem eigenen Können und Sehnen auf die Spur zu kommen und die ureigene „Special Medicine“ erfolgreich in die Welt zu bringen.

HINWEIS: Bitte bringen Sie Papier und etwas zum Schreiben mit!

Dr. Sylvia Goldstraß

Samstag, 13.06.2026, 11:00 - 18:30 Uhr

Praxis Goldstraß Training

Remscheid, Schwelmer Str. 2

9 Unterrichtsstunden

Entgelt: 38,70 €

1

2

3

13024 Erfolg durch Persönlichkeit

Die Persönlichkeit stellt einen maßgeblichen Faktor für den beruflichen Erfolg und in Beziehungen dar. Der Workshop bietet die Chance, sich selbst und andere noch besser zu verstehen, gezielter zu kommunizieren und die eigene Menschenkenntnis weiterzuentwickeln. Der Inhalt ist das Kennenlernen eines sehr einfachen und dennoch wissenschaftlich anerkannten Persönlichkeits-Strukturmodells nach Prof. Dr. H. Wagner, sehr ähnlich dem sehr bekannten, kostspieligeren DISG-Modell. Die Teilnehmenden machen eine individuelle Kurzanalyse der eigenen Persönlichkeit und anhand von Übungen und im Austausch in der Gruppe können sie ihre Selbst- und Fremdreflexion sowie Kommunikation spürbar optimieren.

HINWEIS: Bitte bringen Sie Papier und etwas zum Schreiben mit!

Dr. Sylvia Goldstraß

Samstag, 11.07.2026, 11:00 - 18:30 Uhr

Praxis Goldstraß Training

Remscheid, Schwelmer Str. 2

9 Unterrichtsstunden

Entgelt: 38,70 €

4

5

6

7

13030 Impuls-Workshop zum Kennenlernen der Gewaltfreien Kommunikation

Im Kontakt und Gespräch mit anderen Menschen erleben wir oft Spannungen bis hin zu Konflikten. Wie können wir damit umgehen? In diesem Impuls-Workshop lernen Sie erste Grundlagen und die innere Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg kennen. Sie sammeln erste Erfahrungen mit praktischen Übungen aus eigenen Alltagssituationen und lernen Fragestellungen kennen, durch die Sie einen neuen Blickwinkel auf die eigenen Beweggründe und die der anderen bekommen. Das ermöglicht neue Gestaltungsmöglichkeiten in der Beziehung zu anderen Menschen.

Andreas Poggel

Freitag, 08.05.2026, 16:00 - 19:00 Uhr

Allee Arkaden, Raum 25 / 26, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 17,20 €

8

9

13031 Streiten, Verstehen, Versöhnen. Tools und Tipps für eine glückliche Partnerschaft

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in den Werkzeugkoffer der Partnerschule nach Rudolf Sanders im integrativen Verfahren.

Eine feste, stabile und glückliche Partnerschaft erweist sich als einer der besten Prädiktoren für Lebenszufriedenheit, Glück, Wohlbefinden und Gesundheit. Aber wie gelingt es Paaren, eine erfüllende Partnerschaft zu führen? Wie erhalte ich meine Wertschätzung meiner Partnerin/meinem Partner gegenüber trotz ihrer/seiner „Macken“? Wie gelingt es, den Gesprächsfaden nicht reißen zu lassen, den guten Kontakt zu halten? Lassen Sie sich in diesem Vortrag einladen, neue Sichtweisen und Haltungen zu erproben, damit das Schwere leichter und das Schöne schöner wird.

Eva Kremer

Donnerstag, 07.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Zentralbibliothek, Lernzentrum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 10,00 €

130400 Fit für Beziehungen: Die Bedeutung des Flirtens – Onlinevortrag

Sie kommen aus einer langen Beziehung und sind plötzlich wieder Single? Sie möchten sich neu verlieben, aber wissen nicht wo oder wie Sie jemand passenden kennenlernen können? Sie wünschen sich eine glückliche Beziehung, aber aus irgendwelchen Gründen funktioniert es nicht so richtig? Dann ist dieser Vortrag mit unserem Experten genau das Richtige für Sie.

DAS UND MEHR ERWARTET SIE IN DIESEM VORTRAG:

- Selbstwertgefühl stärken und Hemmungen verlieren
 - Charismatische und anziehende Ausstrahlung entwickeln
 - In verschiedenen Alltags-Situationen erfolgreich in Kontakt kommen
 - Ungezwungen flirten, Interesse wecken und Dates bekommen
 - Tipps zum Online-Dating
 - Beim ersten Date begeistern, sodass Ihr Date Sie wiedersehen möchte
- Der Dozent, Niklas Düllings, ist seit über 10 Jahren hauptberuflich als Flirt- und Datingcoach tätig. Die Konzepte sind psychologisch fundiert und haben sich bereits bei über 1.000 Klient*innen in der Praxis bewährt. Statt allgemeingültiger Ratschläge bekommen Sie konkret umsetzbare Tipps.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns weitere Informationen sowie einen Link, mit dem Sie an dem Termin zu dem Videochat gelangen!

Niklas Düllings

Mittwoch, 22.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 10,00 €

Recht / Finanzen

Altersvorsorge

15000 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Für den Fall plötzlicher schwerer Erkrankung ist es sinnvoll, rechtzeitig eine Patientenverfügung zu verfassen und eine Vorsorgevollmacht zu erteilen. Was dabei zu beachten ist und wie man selber rechtssicher vorsorgt, das alles soll in dieser Veranstaltung aufgezeigt werden. Weitere Themen sind die rechtlichen Aspekte rund um Betreuung und Organspende.

Voranmeldung unbedingt erforderlich!

Referent ist Herr Martin R. Haas, zugelassener Rechtsanwalt in Remscheid.
Martin-Rudolf Haas

Donnerstag, 23.04.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Zentralbibliothek, Lernzentrum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 12,00 €

Finanzkurse

150120 Geld anlegen mit ETF für Einsteiger*innen

Wer nach attraktiveren Anlagealternativen zum Sparbuch sucht, stößt regelmäßig auf den Begriff ETF. Aber was genau verbirgt sich eigentlich hinter diesen drei Buchstaben? Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, erklärt Ihnen auf einfache und verständliche Weise, wie Sie mit ETF bequem von langfristigen Börsenanstiegen profitieren: Sie lernen, welche Eigenschaften ETF haben und wie sie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden. Zudem erhalten Sie Anregungen zur Entwicklung einer Anlagestrategie für Einsteiger*innen und zur Auswahl von ETF, die zu dieser Strategie passen können. Ein pdf mit der Zusammenfassung des Kursinhalts kann vom Dozenten erworben werden.

Holger Jünke

Dienstag, 21.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 20,00 €

150140 Finanzplanung 60 plus: Geldanlage und Finanzstrategie im Ruhestand

Wenn der Ruhestand da ist oder immer näher rückt, wird es Zeit, die Weichen für eine neue Finanzplanung zu stellen, um das Leben als Pensionär*in genießen zu können. Aber wie genau soll man dabei vorgehen? Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie einen Finanzplan für die zweite Lebenshälfte erstellen können. Er zeigt Ihnen, mit welchen Finanzprodukten Sie Ihr Geld clever anlegen können, damit es möglichst lange reicht, ohne dabei unnötig hohe Risiken eingehen zu müssen. Ein pdf mit der Zusammenfassung des Kursinhalts kann vom Dozenten erworben werden.

Holger Jünke

Mittwoch, 29.07.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag, 30.07.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

15015 Finanzfit ab fünf – ein alltags- taugliches Taschengeldsystem für Kinder

Neu! Neu! Neu!

Warum das Thema so wichtig ist?

Weil finanzielle Bildung in der Schule kaum stattfindet, aber im Alltag jeden betrifft. Finanzbildung sollte kein Privileg mehr sein und kann schon im Vorschulalter beginnen. Eltern, Kitas und Schulen können hier gemeinsam den Unterschied machen.

Doch wie können Kinder schon im Kita- oder Grundschulalter lernen, mit Geld umzugehen? Dieser Impulsabend zeigt ein einfaches Taschengeldsystem, das sich im Familienalltag bewährt hat, mit vielen konkreten Tipps für Eltern, Pädagog*innen, Lehrer*innen und allen, die junge Kinder begleiten.

Deborah Scarpino-Helle

Donnerstag, 28.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Zentralbibliothek, Lernzentrum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 10,00 €

Landeskunde

17031 Weinkultur und Weinvergnügen

In diesem Seminar werden Weine Europas und der neuen Welt vorgestellt.

Sie erfahren, wie man Wein verkostet und wie die verschiedenen Lagen und Kellertechniken aussehen, riechen, sich auf der Zunge anfühlen und wie sie schmecken. Die Teilnehmenden bestimmen den Seminarinhalt. 8 - 9 Weine

werden vorgestellt in Wort und Probe. Ein Seminar, bei dem schon das Lernen Freude macht und nach dem man als Weingastgeber*in Sicherheit gewinnt.

Auch Anfängerinnen und Anfänger sind herzlich willkommen!

Der Kostenbeitrag für die Weinproben beträgt je nach Anzahl der anwesenden Teilnehmer*innen 10 bis 20 Euro.

Jochen Krieger

12 x montags, 19:30 - 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 09.03.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

24 Unterrichtsstunden

Entgelt: 69,60 €

Digitale Wissensreihe VHS Wissen Live

Die digitale Wissensreihe VHS Wissen Live ist ein innovatives Kooperationsprojekt, das von mehr als 280 Volkshochschulen und Bildungseinrichtungen aus Deutschland, Frankreich, Italien, Österreich und der Schweiz getragen wird. Für die Veranstaltungen im Livestreaming-Format werden hochkarätige Referent*innen gewonnen, die oft weltweit bekannt oder mit hohen Preisen wie dem Nobelpreis oder dem Friedenspreis ausgezeichnet sind.

180010 Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Neu! Neu! Neu!

Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz (KI) verstehen ist künstlich, aber noch nicht wirklich intelligent. Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient: Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig. Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert und die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen für eine nächste Generation der KI geben kann. Unsere Gehirne sind schließlich unübertroffen in ihrer Energieeffizienz und Lernfähigkeit. Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn („Connectomics“) sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden.

Moritz Helmstaedter ist Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt und wissenschaftliches Mitglied der Max-Planck-Gesellschaft. Seine Arbeit zielt darauf ab, die Grenzen der Connectomics zu erweitern, einem aufstrebenden Forschungsgebiet, das sich mit der Kartierung neuronaler Netzwerke im Gehirn in noch nie dagewesener Größe und Auflösung beschäftigt. Seine Interessen liegen in der Beziehung zwischen künstlicher und biologischer Intelligenz und der Suche nach konnektomischen Phänotypen psychiatrischer Störungen.

VHS Wissen Live

Montag, 23.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

180020 Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen.

Neu! Neu! Neu!

Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, was den Menschen denn so den Kopf vernebelt, dass sie glaubten, Computer würden keine Fehler machen. Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ – also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT – konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht. Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.

Martina Heßler ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt. Sie beschäftigt sich mit der Geschichte von Mensch-Maschinen-Verhältnissen, mit Technikemotionen und technologischen Fehlern. Martina Heßler ist Mitglied von acatech. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

VHS Wissen Live

Dienstag, 24.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

1

2

3

4

5

6

7

8

9

180030 Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.

Neu! Neu! Neu!

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton. Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich? In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten?

Nach Jahren der Recherche kehrt Ulli Lust zurück mit ihrem groß angelegten Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das Überleben unserer Spezies: Rund um die archaisch-weiblichen Figurinen entfaltet sich eine vergessene Welt, in der die Heldenreise Gruppensache war, die nur gemeinsam bestanden werden konnte, von Frauen, Männern, Kindern oder auch nichtbinären Menschen in mitunter reich geschmückter Rolle.

Ulli Lust ist eine österreichische Comiczeichnerin und Illustratorin. Ihr Comic „Heute ist der letzte Tag vom Rest deines Lebens“ (avant-verlag) erhielt international viel Aufmerksamkeit und wurde mit dem Ignatz Award und dem Los Angeles Times Book Award ausgezeichnet. Ulli Lust zählt zu den wichtigsten deutschsprachigen Comiczeichner*innen; sie unterrichtet Zeichnung und Comic an der Hochschule Hannover und hat 2025 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels erhalten. In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

VHS Wissen Live

Mittwoch, 04.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

180040 Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.

Neu! Neu! Neu!

Mit Bitcoin brach vor 16 Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an. Das selbsternannte digitale Bargeld versprach eine anonym und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korrumpierende Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat. Bitcoin sei deswegen, so hört man aus dem Internet genauso wie aus dem Zeitungsfeuilleton oder aus US-Senatsanhörungen, eine „Währung der Freiheit“. Dieses Versprechen ist besonders für jene attraktiv, die unter der Macht der Zahlungsvermittler und repressiven Finanzbehörden leiden – und das sind nicht wenige. Doch ist das Versprechen auch tragfähig? Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump.

Aaron Sahr leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“. Als Gastprofessor der Leuphana Universität Lüneburg forscht und lehrt er am Zentrum für Theorie und Geschichte der Moderne zu Geldgeschichte, kapitalistischer Dynamik und politischer Ökonomie.

VHS Wissen Live

Montag, 16.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

180050 Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären?

Neu! Neu! Neu!

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will. Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie sowie Geschichte der menschlichen Destruktivität. Für seine Biografie über Christoph Martin Wieland erhielt er 2023 den Bayerischen Buchpreis.

VHS Wissen Live

Mittwoch, 25.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

180060 Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit. Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung.

Neu! Neu! Neu!

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den alliierten Streitkräften befreit, ein entscheidender Wendepunkt in der Geschichte Italiens. Die Stadt wurde zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime und entwickelte sich in kurzer Zeit zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs. Rom, über Jahrhunderte ein Ort der Mythen, Erinnerung und künstlerischer Sehnsüchte, wurde nun selbst zum Schauplatz künstlerischer Erneuerung. Zwischen den Trümmern des Krieges entstanden neue Ausdrucksformen im Film, in der freien und angewandten Kunst, im Design und im Kunsthandwerk. Künstlerinnen und Künstler gestalteten nicht nur ihre Gegenwart, sondern entwarfen auch ein neues Italien – mit einer Ästhetik, die Widerstand, Hoffnung und die Sehnsucht nach Freiheit mit neu entfesselter Kreativität vereinte und im Mythos von la dolce vita kulminierte.

Der Vortrag geht der Frage nach, wie sich in freier Kunst, Film, Kunsthandwerk sowie durch das Inszenieren von Designikonen wie dem Vespa-Motorroller eine Ästhetik von Lebensgefühl und Optimismus formierte, die bis heute nachwirkt und entscheidend unsere Wahrnehmung der italienischen Kultur und Identität beeinflusst. Lisa Hockemeyer ist eine deutsche Design- und Kunsthistorikerin. Sie lehrt Designgeschichte in Mailand.

Die Veranstaltung wird live aus der Casa di Goethe in Rom gestreamt und findet in Kooperation mit L.I.S.A., dem Wissenschaftsportal der Gerda Henkel Stiftung, statt.

VHS Wissen Live

Mittwoch, 01.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

1

2

3

4

5

6

7

8

9

180070 Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben.

Neu! Neu! Neu!

Durch Goethes Übersetzung hat die eigene Lebensbeschreibung des italienischen Goldschmieds und Bildhauers Benvenuto Cellini (1500-1571) zu großer Aufmerksamkeit und weiter Verbreitung gefunden. In ihr schildert dieser sein Leben und Werk als untrennbar miteinander verwoben und wird so zum Zeitzeugen einer der vitalsten Epochen der neuzeitlichen Kunst. Im Zentrum des Vortrags steht Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte, die nicht nur Goethe anhaltend fasziniert hat, sondern die bis heute ein exemplarisches Zeugnis autonomer Künstlerexistenz darstellt.

Prof. em. Dr. Andreas Beyer lehrte an verschiedenen Universitäten im In- und Ausland. 2021 wurde er zum Mitglied der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung gewählt.

VHS Wissen Live

Donnerstag, 02.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

180080 Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen.

Neu! Neu! Neu!

Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle. Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden sind und wie sie die Landschaft geformt haben. Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern. Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen?

Andrea Fischer ist Gletscherforscherin und stellvertretende Direktorin des Instituts für interdisziplinäre Gebirgsforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften. Für ihre Forschungen wurde sie mehrfach ausgezeichnet, u.a. als Wissenschaftlerin des Jahres 2023.

VHS Wissen Live

Donnerstag, 16.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

180090 Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen.

Neu! Neu! Neu!

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwägen von Gründen beruhen sollten, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefert. Das scheint auf den ersten Blick irrational zu sein. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer. Der Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden, und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten.

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin. Sie ist vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

VHS Wissen Live

Mittwoch, 22.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

180100 Die Kelten

Neu! Neu! Neu!

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v.Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nannten. Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit.

Prof. Dr. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen. Er ist ausgewiesener Experte für die Kelten und hat u.a. die Publikation „Die Kelten – Geschichte, Sprache und Kultur“ verfasst.

VHS Wissen Live

Mittwoch, 29.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

1

2

3

4

180110 In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht.

Neu! Neu! Neu!

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land – alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich? Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen.

Dr. Simon Strauß studierte Altertumswissenschaften und Geschichte in Basel, Poitiers und Cambridge. Er ist Mitgründer der Gruppe „Arbeit an Europa“. 2017 promovierte er an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er ist Schriftsteller und Redakteur im Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Zeitung.

VHS Wissen Live

Montag, 18.05.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

5

6

7

8

180120 Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition.

Neu! Neu! Neu!

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Blaise Pascal bereits im 17. Jahrhundert. Die Wissenschaft scheute lange die „Herzengründe“ oder auch Bauchentscheidungen wie der Teufel das Weihwasser. Aber: Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die sehr schnell operiert und gerade in komplexen Situationen faszinierend einfach ist, sicher im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand. In einer komplizierten Welt lehren uns Entscheidungen „aus dem Bauch“ die Lebenskunst, paradox formuliert, intuitiv zu wissen, was sich nicht zu wissen lohnt. Prof. Dr. Gerd Gigerenzer ist ein weltweit renommierter Psychologe, Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung. Er hat zahlreiche internationale Auszeichnungen erhalten, u.a. den AAAS Preis für den besten Artikel in den Verhaltenswissenschaften, den Communicator-Preis und den Deutschen Psychologie-Preis.

VHS Wissen Live

Donnerstag, 18.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

9

180130 Musik, Wissenschaft und Technik – eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte.

Neu! Neu! Neu!

Im Vortrag wird die harmonische Beziehung zwischen Naturwissenschaftlern, Ingenieuren und Musikern in den letzten beiden Jahrhunderten behandelt. Wissenschaftler und Ingenieure haben Musikern und Komponisten neue Möglichkeiten der Klangerzeugung und ästhetischen Gestaltung gegeben. Beispiele sind Wilhelm E. Webers Forschungen zu adiabatischen Phänomenen und kompensierten Orgelpfeifen, Hermann von Helmholtz' Beiträge zur akustischen Resonanz und zum Steinway-Resonanzboden, sowie Friedrich Trautweins Arbeiten zur Radio-Klangtreue und seine Erfindung des Trautoniums. Thema wird auch die Zusammenarbeit von Physiologen, Physikern und Klavierpädagogen sein, die die Technik des Klavierspiels verbessern wollten.

Prof. Dr. Myles W. Jackson ist ein US-amerikanischer Wissenschaftshistoriker und derzeit Professor am Institute for Advanced Study, Princeton, sowie u.a. außerordentliches Mitglied der acatech. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

VHS Wissen Live

Dienstag, 21.07.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

180140 Zwischen Superorganismus und Polizeistaat. Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten.

Auf einen flüchtigen Blick hin wirkt ein Bienen-, Wespen- oder Ameisennest wie ein perfekt organisiertes System, in dem alle Gruppenmitglieder harmonisch kooperieren, um den Fortpflanzungserfolg des gesamten Staates zu erhöhen. Hamiltons Theorie der Verwandtenselektion zeigt, dass sich sogar der „altruistische“ Verzicht der Arbeiterinnen auf eigene Nachkommen in der Evolution lohnen kann, wenn dadurch der Fortpflanzungserfolg der verwandten Königin gesteigert wird. Dies erklärt zwar die Entstehung der Kooperation im Insektenstaat, sagt aber auch Konflikte voraus. Tatsächlich gibt es Reibereien in den Nestern sozialer Insekten: Einzelne Individuen versuchen, ihre Interessen auf Kosten anderer durchzusetzen. Die daraus resultierenden aggressiven Interaktionen können das Miteinander im Staat empfindlich stören. Im Vortrag wird geschildert, welche Konflikte auftreten und wie sie gelöst werden.

Prof. Dr. Jürgen Heinze hat einen Lehrstuhl für Zoologie und Evolutionsbiologie an der Universität Regensburg. Seit vielen Jahren forscht er über Ameisen, insbesondere über die Evolution alternativer Lebensweisen und Fortpflanzungstaktiken bei sozialen Insekten und über funktionelle Genomik von Altern und Reproduktion bei Ameisen. Er ist Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften und der Leopoldina.

VHS Wissen Live

Montag, 02.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

180150 Jim Knopf, die Halbdraehen und die deutsche Geschichte.

Neu! Neu! Neu!

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erschien 1960 und ist bis heute eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher. Nicht bekannt war jedoch die längste Zeit, dass Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitete.

2009 ging die Kunsthistorikerin Prof. Dr. Julia Voss in ihrem preisgekrönten Buch „Darwins Jim Knopf“ diesen Spuren nach. In ihrem Vortrag wird sie die überraschenden Hintergründe von Jim Knopf beleuchten und Einblicke in die aktuelle Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte. Glaube, Biologie, Macht“ geben, die sie am Deutschen Historischen Museum in Berlin kuratiert hat. Julia Voss ist eine deutsche Kunstkritikerin, Wissenschaftshistorikerin und Journalistin. Sie war stellvertretende Leiterin des Feuilletons der FAZ und ist seit 2015 Honorarprofessorin an der Leuphana Universität Lüneburg. Sie wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit der Otto-Hahn-Medaille der Max-Planck-Gesellschaft und dem Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa. Seit 2020 arbeitet Julia Voss im Präsidium des Deutschen Historischen Museums.

VHS Wissen Live

Sonntag, 01.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

180160 Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne.

Neu! Neu! Neu!

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen! Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen der Kunst zusammenfinden und sich über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen. Bitte legen Sie ein paar Utensilien bereit. Damit laden wir Sie ein, Oberflächen und Materialien zu ertasten und den Geruchssinn zu aktivieren. Hören Sie unserer anregenden Unterhaltung nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie mit uns die Kunst. Lassen Sie sich darauf ein, Kunst mit allen Sinnen zu erfahren. In der ersten Folge beschäftigen wir uns mit zwei Spitzenwerken des französischen Malers Édouard Manet (1832 – 1883): Der „Nana“ von 1877 in der Hamburger Kunsthalle und „Le Déjeuner“, einem Highlight der Neuen Pinakothek in München aus dem Jahr 1868. Halten Sie Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, Schminkpinsel oder Taschenspiegel bereit.

Dr. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker*innen mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung.

Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung. In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

VHS Wissen Live

Mittwoch, 11.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

1

2

3

4

5

6

7

8

9

180170 Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland.

Neu! Neu! Neu!

Die industrielle Produktion ist das Rückgrat unseres Wohlstands – doch sie steht massiv unter Druck: Globale Konkurrenz, fragile Lieferketten, geopolitische Krisen und der Klimawandel fordern uns heraus. Die Frage ist nicht, ob wir unsere Produktion neu denken müssen, sondern wie schnell. Eine vernetzte Wertschöpfung im Sinne von Industrie 4.0 ist dabei weit mehr als Effizienzsteigerung: Sie ist der Schlüssel zu einer Produktion, die wettbewerbsfähig, resilient, nachhaltig und damit zukunftsfähig ist. Björn Sautter wirft einen Blick in die Zukunft der industriellen Wertschöpfung. Er gibt Einblicke in strategische Überlegungen und Forschungsansätze, die den Weg in eine intelligente und nachhaltige Industrieproduktion in Deutschland weisen und unterfüttert diese mit anschaulichen Beispielen aus der industriellen Praxis. Björn Sautter ist Senior Expert Industrie 4.0 bei der Festo SE & Co. KG, einem der weltweit führenden deutschen Unternehmen für Automatisierungstechnik und technische Bildung. Er ist ebenso stellvertretender Industriesprecher des Forschungsbeirats Industrie 4.0. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

VHS Wissen Live

Dienstag, 23.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

Notizen

1. Semester 2026

1

2

3

4

5

6

7

8

9



Kulturelle Bildung

210 – Literatur	44
220 – Malen	46
230 – Plastisches Gestalten/Töpfern	49
240 – Theater	51
250 – Tanz	51
260 – Musizieren	54
270 – Nähen	54
280 – Fotografie	56

Bereichsleitung: Nadja Dickmann
Telefon: 16-3589
Nadja.Dickmann@remscheid.de
Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Die Versammlung der Kurssprechenden des Bereichs findet am Dienstag, den 14.04.2026 um 17:00 Uhr im Konferenzraum des Kommunalen Bildungszentrums (Gebäude Zentralbibliothek, Scharffstr. 4-6) statt. Die Versammlung der Kursleitenden des Bereichs findet am selben Tag um 18:00 Uhr statt.

Angebote der Kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität und Improvisationsbereitschaft. Die Kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, Integration und Inklusion.

Literatur

21001 Wir schreiben ein Buch

In diesem Kurs werden wir mit Hilfe von verschiedenen Schreibtechniken Texte, Kurzgeschichten und Gedichte erstellen. Mit kreativen Schreibspielen entstehen fantasievolle Märchen und durch die Cluster-Methode bleibt kein Blatt leer. Am Ende stellen wir unsere Texte vor und veröffentlichen sie in einer Anthologie. Elisabeth Erbe ist Buchautorin und freie Journalistin und veröffentlichte über 30 Bücher im Bereich Schulbücher und Lyrik.

HINWEIS: Bitte bringen Sie die Utensilien mit, die Sie zum Schreiben benötigen.

Elisabeth Erbe

Samstag, 21.02.2026 und Sonntag, 22.02.2026, jeweils 10:00 - 18:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

16 Unterrichtsstunden

Entgelt: 52,80 €

E-Learning

Dieses Unterrichtsmodell ist für alle geeignet, die wenig Zeit haben und flexible, selbstgesteuerte Lerneinheiten bevorzugen, aber dennoch nicht ganz auf Vor-Ort-Unterricht und die Betreuung durch den/die Kursleitenden oder den Austausch mit anderen Seminarteilnehmenden verzichten möchten.

21002 Lebendig erzählen – Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk – ein Fernstudienseminar

Sie haben Lust, eine spannende Kurzgeschichte zu erzählen? Oder Sie wollen einem Roman auf die Sprünge helfen? Sie wollen lernen, wie Sie beim Schreiben Spannung erzeugen, die Ihre Leser bei Laune hält? Hier erfahren Sie, welche Erzählperspektiven es gibt, wie Sie Heldinnen und Schurken geschickt in Szene setzen, und wie Sie starke Dialoge ausformulieren.

Das alles zu Zeiten, die Rücksicht darauf nehmen, wann Ihnen in welchem Tempo nach Lernen und Schreiben zumute ist. Die Lerninhalte eignen Sie sich im Selbststudium an. Alles, was Sie außer etwa vier Stunden pro Woche und Spaß am kreativen Schreiben benötigen, sind eine E-Mail-Adresse und ein Internetzugang. Neben der Vermittlung der Theorie mittels Lehrbriefen steht das kreative Schreiben selbst im Vordergrund. Sie bekommen praxisnahe Schreibaufgaben, die durch eine erfahrene Lektorin und/oder auf einer gemeinsamen Plattform im großen Lernkreis besprochen und am Ende von der Kursleiterin rezensiert werden. Sie lernen, Ihre Geschichten sinnvoll zu redigieren, so dass sie für eine Veröffentlichung interessant werden.

Der Schwerpunkt liegt in diesem Semester auf den Themen: Flüssiger Erzählstil, spannende Dialoge, beeindruckende Charaktere, Schauplätze, Rückblenden, Erzählzeiten und -perspektiven.

HINWEIS: Bitte hinterlegen Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse. Einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail der Kursleiterin mit allen organisatorischen Einzelheiten.

Weitere Infos unter <https://www.vhs-schreibschule.de>

Elke Bockamp

12 x montags

Beginn: Montag, 16.02.2026

Webinar – Online

Entgelt: 110,00 €

Alles für Ihre Weiterbildung

Schnell, bequem & stressfrei:
Studienmaterialien und die
passenden Lehrbücher für Ihren
Sprachkurs finden Sie bei uns.

Thalia Remscheid · Allee-Center
Alleestraße 74 · 42853 Remscheid



*Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!*

 **Thalia**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

21003 Literatur lebendig vortragen Ein Seminar zur Vermittlung von Grundlagen des Sprechens

Neu! Neu! Neu!

Manchmal, beim Zuhören einer gut vorgelesenen Geschichte, fragt man sich: Wie geht das? Woran liegt es, wenn ein Text zu „atmen“ beginnt und man als Zuhörende/r vom Alltag abschaltet und völlig in die Geschichte eintaucht? Anscheinend ist Lesen nicht gleich Lesen... In diesem Seminar geht es darum, unterschiedliche Wege und Möglichkeiten des Sprechens zu entdecken und auszuprobieren. Dabei werden Grundlagen des Sprechens wie Atmung, Haltung, Artikulation, Betonung und Sprachmelodie vermittelt. Der Kurs bewegt sich in einem weit gesteckten Rahmen und schließt schauspielerische Elemente und Übungen mit ein. Zur Entwicklung und Einübung des Vortrags dienen unterschiedliche Textvorlagen, angefangen vom Nachrichtentext bis hin zu literarischen Texten. Ziel ist eine Umsetzung, die dem jeweiligen Text und der eigenen Persönlichkeit entspricht. Der Experimentierfreude der Kursteilnehmenden sind dabei keine Grenzen gesetzt...

Das Seminar richtet sich an alle, die mit dem Vortrag von Texten - beruflich oder privat - zu tun haben; ob Literaturbegeisterte, Vorlesende und/oder Vorlesepaten, oder auch freie Mitarbeiter des Hörfunks – wer interessiert ist, ist herzlich willkommen!

Besondere Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Josef Schoenen

Samstag, 20.06.2026 und Sonntag, 21.06.2026, jeweils 09:30 - 16:30 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

14 Unterrichtsstunden

Entgelt: 68,60 €

Malen

22001 Meditatives Malen – Kreativität und Achtsamkeit neu entdecken

Neu! Neu! Neu!

In diesem Kleingruppenkurs, der schon mit 4 Teilnehmenden stattfindet, wird bewusst mit der ungeübten Hand gemalt – langsam, achtsam und ganz ohne Leistungsdruck. Der ungewohnte Bewegungsablauf bringt den Verstand zur Ruhe und öffnet den Zugang zur Intuition. Durch einfache Übungen entsteht ein meditativer Malprozess, der innere Ruhe und kreative Freiheit fördert.

Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur die Freude am Ausprobieren.

HINWEIS: Die Farben werden von der Dozentin gestellt. Die Kosten in Höhe von 8 EUR sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Wilma Balderhaar

Samstag, 02.05.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Malraum Remscheid

Remscheid, Halskestr. 28

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 36,00 €

22002 Aquarellmalerei für Beginnende und Fortgeschrittene

Die Aquarellmalerei wird so genannt, weil das Bindemittel, welches das Pigmentpulver mit dem Papier verbindet, wasserlöslich ist. Die Farbe besteht aus einer Mischung von Pigmenten, Gummiarabikum (wasserlösliches Gummi der Akazie), Glycerin (um die Farbe feucht zu halten) und Glukose (damit die Farben gut fließen). Die Farben werden in Näpfchen oder in Tuben angeboten. Heutzutage zählt das Aquarellieren zu den beliebtesten Maltechniken. Es ist aber uralt. Diese Technik wurde bereits im alten Ägypten angewandt. Im Kurs werden verschiedene Techniken vermittelt:

z.B. Nass in Nass, Nass auf Trocken, Lasuren, Lavierung und natürlich auch die Kombinationen aller Techniken.

HINWEIS: Mitzubringen sind ein Aquarellblock z.B. DIN A4 (am besten 250 - 300 Gramm/qm), ein Aquarellkasten mit Näpfchen, Aquarellpinsel verschiedener Größen, ein Bleistift HB, ein Knetgummi, zwei Behälter für Wasser, Papiertaschentücher.

José-Luis Ortega

12 x mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

24 Unterrichtsstunden

Entgelt: 66,00 €

22003 Freie Malerei – Individuelle Förderung für Beginnende und Fortgeschrittene – Kleingruppenkurs

FÜR BEGINNENDE: Erleben Sie neue Zugänge zur Malerei! Durch Übungen mit Papier und Farbe werden wir uns von Denkblockaden und Farbenangst befreien. Themen wie Komposition, Farbkunde, Stillleben, Abstraktion und Collage werden individuell umgesetzt und variiert. Wir werden mit verschiedenen bildnerischen Gestaltungsmöglichkeiten, Techniken und Materialien experimentieren. Ziel ist die Freude am kreativen Schaffen.

Am ersten Kurstag bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte, Pinsel, Farben. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

FÜR FORTGESCHRITTENE: Hier steht die Malerei auf mittleren Formaten im Fokus. Wir arbeiten auf Papier oder Leinwand. Die Lust an der Farbe und ihrer freien Entfaltung in der Fläche wird in abstrakten oder gegenständlichen Bildern zum Ausdruck gebracht. Form, Material und Technik wählen wir entsprechend der persönlichen Neigung. Es gibt Raum und Zeit zum Experimentieren.

BITTE MITBRINGEN: feste, große Bögen Papier, Malpappe oder Leinwände, Farben (Acryl, Aquarell, Tempera oder Gouache) oder Kreide und Pastell, Pinsel und Bleistifte!

Tatiana Shabanova

6 x montags, 17:30 - 19:45 Uhr

Beginn: Montag, 02.03.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 231, Seminarraum 4

Remscheid, Elberfelder Str. 32

18 Unterrichtsstunden

Entgelt: 75,60 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

22004 Ölmalerei – Kleingruppenkurs

Wollten Sie immer schon einmal in Öl malen? In diesem Kurs können Sie das Malen als intuitiven Workflow kennenlernen, indem Sie lediglich mit den Grundfarben, Ihrer Eingebung folgend, eine Farbpalette auf der Leinwand entfalten. In einem zweiten Schritt versuchen wir dann gemeinsam Formen, Motive und gestalterische Ziele umzusetzen. Sie entwickeln dann ein Bild, das Sie eigentlich schon vorher unbewusst angelegt haben. Lassen Sie sich überraschen, zu welchen Motiven Sie dabei gelangen.

HINWEIS: Bitte bringen Sie eine Leinwand mit den Maßen 50x70 cm und Pinsel (am besten einen Borstenpinsel Nr. 14) zum Kurs mit. Die Farben werden vom Dozenten gestellt, die entsprechenden Materialkosten in Höhe von 15 € sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Udo Straßmann

4 x donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 15.01.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

12 Unterrichtsstunden

Entgelt: 54,60 €

22005 Ölmalerei – Kleingruppenkurs

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 22004

HINWEIS: Bitte bringen Sie eine Leinwand mit den Maßen 50x70 cm und Pinsel (am besten einen Borstenpinsel Nr. 14) zum Kurs mit. Die Farben werden vom Dozenten gestellt, die entsprechenden Materialkosten in Höhe von 15 € sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Udo Straßmann

4 x donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

12 Unterrichtsstunden

Entgelt: 54,60 €

**Schön,
dass Sie in der VHS sind.**

**Gut,
dass wir gleich nebenan sind.**

schöner schreiben und schenken

Gottl. Schmidt

alleestr. 29

rs 46 14 10

22006 Portraitalmalerei mit Maltechniken neu entdecken - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Neu! Neu! Neu!

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und versuchen Sie das umzusetzen, wozu Sie Lust und Laune haben.

Kamo Margaryan

10 x freitags, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: Freitag, 27.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Gebühr: 99,00 €

Plastisches Gestalten / Töpfern

ALLGEMEINE HINWEISE:

Für den Töpfer- / Keramikunterricht sollte grundsätzlich zu Beginn eines Kurses Folgendes mitgebracht werden:

- geeignete Kleidung, Handtuch
- einfache Werkzeuge aus dem Haushalt, z. B. Küchenmesser, Gabel, größeres Brettchen, Nudelholz
- Wischlappen, Holzlineal

Weitere Beratung am 1. Kurstag durch die Kursleitende.

23001 Töpfern

Das Arbeiten mit Ton bietet Ihnen die Chance zur Entfaltung Ihrer schöpferischen Kraft. Sie gestalten Gefäße, Objekte und Figuren, deren Oberflächen glasiert und gebrannt werden.

Der Kurs eignet sich für Beginnende und Fortgeschrittene.

Annegret Brandenburger

12 x mittwochs, 09:15 - 11:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 25.02.2026

Schule Bökerhöhe, Werkraum

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

36 Unterrichtsstunden

Entgelt: 99,00 €

23002 Plastisches Gestalten – Arbeiten mit Ton

Mit den Händen gestaltend, mit dem Ton arbeitend setzen Sie Ihre Vorstellungen und Ideen um. Ich helfe Ihnen dabei.

BITTE BEACHTEN SIE: Jedes Werkstück benötigt 14 Tage zum Trocknen.

Der erste Brand (Schrüh- bzw. Rohbrand) startet damit am 3. Kurstermin.

Danach sind die Werkstücke formstabil und lösen sich nicht mehr bei Kontakt mit Wasser auf. Danach folgt ein Glasurbrand. Alle Stücke, die an den letzten zwei Terminen gefertigt werden, können 14 Tage später abgeholt und zu Hause weiter mit Acrylfarbe verschönert werden. Diejenigen, die den Folgekurs besuchen, können dort ihre Werke zum ersten Termin erhalten und weiter glasieren.

HINWEIS: Im Kursentgelt sind 15,50 € für ein Hubel Ton, Brennhilfsmittel und das Nutzen des Werkstattzubehörs inkludiert.

Gerlinde Meier

14 x montags, 17:00 - 19:15 Uhr

Beginn: Montag, 02.03.2026

Schule Bökerhöhe, Werkraum

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

42 Unterrichtsstunden

Entgelt: 131,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

23003S Sommerkurs Plastisches Gestalten – Arbeiten mit Ton

Neu! Neu! Neu!

Mit den Händen gestaltend, mit dem Ton arbeitend setzen Sie Ihre Vorstellungen und Ideen um. Ich helfe Ihnen dabei.

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 23002

HINWEIS: Im Kursentgelt sind 15,50 € für ein Hubel Ton, Brennhilfsmittel und das Nutzen des Werkstattzubehörs inkludiert.

Gerlinde Meier

8 x samstags, 10:00 - 12:15 Uhr

Beginn: Samstag, 30.05.2026

Schule Bökerhöhe, Werkraum

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

24 Unterrichtsstunden

Entgelt: 81,50 €

Theater

24001 Workshop: Improvisationstheater

Bei diesem Theaterworkshop ist die Improvisation – also das spontane Erfinden – der Einstieg ins Theaterspiel. Es werden keine festgelegten Texte und Handlungen erlernt und in vorgefertigten Szenen angewendet. Vielmehr werden Spielszenen aus Alltagssituationen, wie wir sie alle erleben (z.B. beim Friseur, beim Bäcker oder in der Autowerkstatt), nachgestellt und alle Dialoge und Aktionen dazu frei erfunden.

Man ist also nicht gefesselt an fertige Texte und Handlungen, sondern kann stattdessen frei erfinden und sich spielerisch individuell nach eigener Vorstellung, Idee und Gefühl entfalten. Um die Improvisation anzuregen und dabei Hemmungen zu verlieren, können Stichworte oder Textbausteine vorher ausgetauscht werden. Mit der Anwendung spezieller Methoden und dem Erlernen hilfreicher Techniken in Sprache, Mimik, Gestik und Bewegung erfolgt eine schrittweise „spielerische“ Einführung ins Theaterspiel, die Spaß macht, Vertrauen schafft und niemanden überfordert. Gespielt wird miteinander, und man hilft sich gegenseitig über „Aussetzer“ oder „Hänger“ hinweg. Nach erfolgter Einführung können auch mehr festgelegte Szenen und Ideen für Stücke besprochen und erarbeitet werden bis hin zu konkreten Theaterstücken.

Norbert Schiffer

Samstag, 21.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Allee Arkaden, Raum 225 / 226, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 14,00 €

24002 „Amerika“ – ein (non-verbales) Theaterstück nach der Erzählung „Novecento – die Legende vom Ozeanpianisten“.

Dieses Theaterstück kommt nahezu ohne Text aus – bis auf einige wenige Sätze eines Erzählers. Im Vordergrund stehen stattdessen Mimik, Gestik, Pantomime, Bewegung/Tanz sowie zu den Szenen passend ausgesuchte Musik, die die kleinen, inszenierten Handlungen angemessen unterstützt.

Zur Handlung: Um 1920 befindet sich der Ozeandampfer „Virginia“ auf seiner Fahrt von Europa nach Amerika. An Board sind Menschen unterschiedlichster Motivation, die täglich auf dem Deck aufeinandertreffen und sehnsüchtig die Ankunft in Amerika erwarten.

Die ängstlichen Auswanderer sind auf der Suche nach einer neuen Zukunft und in steter Sorge um ihr wenig Hab und Gut. Künstler malen Portraits der Reisenden, Musiker intonieren sanfte Melodien auf Flöte oder Geige. Der Taschendieb erschleicht sich Schmuck und Uhren der Schönen und Reichen und der Geschäftsmann will noch schnell einen Vertrag abschließen.

So ergeben sich im Zeitvertreib der Stunden und Tage vielfältige Begegnungen und Kontakte, bis endlich die Freiheitsstatue am Horizont auftaucht und der erlösende Aufschrei „A-a-a-amerika“ über das Deck hallt.

Wir inszenieren, gestalten selber, denken uns kleine, amüsante Geschichten aus und fügen sie zu einem abwechslungsreichen Theaterstück zusammen. Alles ohne (viel) Worte, ohne groß auswendig gelernten Text, dafür aber mit viel Freude an Improvisation, Schauspielerei, Pantomime, Mimik und Gestik, Requisiten, Kostümen und Musik.

Voraussetzungen benötigt man nicht, jede/r, der/die Spaß daran hat, Theater zu spielen, kann mitmachen. Eine kleine Aufführung ist nach Absprache möglich.

Norbert Schiffer

Dienstag, 14.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 18.04.2026, 13:00 - 19:00 Uhr

Sonntag, 19.04.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

Allee Arkaden, Raum 225 / 226, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

16 Unterrichtsstunden

Entgelt: 66,00 €

Tanz

25000 Orientalischer klassischer Bauchtanz – Kurs für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Neu! Neu! Neu!

Grundbewegungen werden erlernt, erklärt und vertieft. Es werden kleine Kombinationen aus den erlernten Bewegungen geübt. Für Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen geeignet.

Elke Beierling

8 x dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 10.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

16 Unterrichtsstunden

Entgelt: 47,20 €

25001 Klassischer Bauchtanz – Aufbaukurs

Salam Dargatz

13 x mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

26 Unterrichtsstunden

Entgelt: 71,50 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

25002 Sitztanz: Ein Kennenlernangebot

Beim Sitztanz werden zu bekannter Musik Bewegungen auf dem Stuhl oder im Rollstuhl durchgeführt.

Sitztänze stärken nicht nur die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und trainieren das Gedächtnis, sondern machen auch viel Spaß. Insbesondere Teilnehmende mit Bewegungseinschränkungen, Gleichgewichtsproblemen oder Einschränkungen des Sehvermögens haben so die Möglichkeit, aktiv am „Tanzen“ teilzunehmen.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Da es sich um ein Angebot im Rahmen des VHS-Inklusionsprojekts handelt, freuen wir uns besonders über die Teilnahme von älteren Menschen und Menschen mit Beeinträchtigungen. Ursula Wieber von der Tanzschule Wieber unterrichtet bereits seit vielen Jahren Sitztanz in Einrichtungen für Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen.

Ursula Wieber

4 x freitags, 10:30 - 11:15 Uhr

Beginn: Freitag, 08.05.2026

Allee Arkaden, Raum 225 / 226, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

4 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

25003 Internationaler Folkloretanz für Beginnende – Vormittags

Im Folkloretanz erleben wir Lebensfreude in einer Gemeinschaft. In überlieferten Tanzchoreografien erspüren wir Freude an der Bewegung. Eine Gelegenheit auch ohne Tanzbühne und Tanztheater für jeden, internationale Tänze zu lernen! Tänze zu den Jahreszeiten und Lebensthemen, zu fremden Rhythmen bereichern unser Leben. Wir genießen die Vielfalt der Tanzkultur aus Südost-Europa, mit den Schwerpunkten Rumänien, Bulgarien, Griechenland, Armenien, Russland und Israel. Tänze zu zeitgenössischer Musik runden das breite Spektrum ab. In einem Spannungsbogen von leichten Tänzen zum Abtanzen bis hin zu mittelschwerer internationaler Folklore, zwischen ruhigen, besinnlichen, temperamentvollen und schnellen Tänzen erfahren wir die Vielfalt der Rhythmen. Wir orientieren uns am Anspruch der Gesamtgruppe.

HINWEIS: Das Entgelt beträgt 29 € monatlich und wird über die Musik- und Kunstschule (MKS) Remscheid abgerechnet.

Anmeldungen bitte möglichst über die Homepage der MKS vornehmen:

www.mks-remscheid.de.

Sylvia Daiber

14 x montags, 10:00 - 11:00 Uhr

Beginn: Montag, 02.03.2026

Ehem. Landwirtschaftssch., Tanzraum

Remscheid, Röntgenstr. 15

25004 Internationaler Folkloretanz für Beginnende

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 25003

HINWEIS: Das Entgelt beträgt 29 € monatlich und wird über die Musik- und Kunstschule (MKS) Remscheid abgerechnet.

Anmeldungen bitte möglichst über die Homepage der MKS vornehmen:

www.mks-remscheid.de.

Sylvia Daiber

14 x montags, 19:00 - 20:00 Uhr

Beginn: Montag, 02.03.2026

Ehem. Berufskolleg Wirtschaft + Verwaltung, Sporthalle

Remscheid, Stuttgarter Str. 13

25005 Workshop: Ausdruckstanz

„Schwinge weich mit den Blättern des Baumes im Wind, verwringe dich mit seinen schlingenden Wurzeln, umkette den mächtigen Stamm mit spitzen Ästen...“

Ausdruckstanz ist eine gefühlsbetonte Tanzperformance, die von unseren natürlichen Bewegungserfahrungen ausgeht und sie auf neue Ideen, Absichten und Ziele auslegt.

Alltäglich vertraute und angewandte Bewegungsfertigkeiten wie Gehen, Laufen, Springen, Strecken und/oder Beugen werden in einen neuen thematischen Zusammenhang gebracht und dabei in Zeit, Abfolge, Ausdruck und Gefühl geordnet und geformt und auf die vorgestellte Intention hin ausgerichtet. Wir „sehen in uns hinein“, sensibilisieren uns für unsere körpereigenen temporären Stimmungen und Signale und nehmen sie als Impuls auf, um sie in individuellen Bewegungen auszudrücken.

Sich auf Neues einlassen, Bewegungen neu, anders und ungewohnt auslegen, mit ihnen experimentieren, sie manifestieren oder paradoxieren kann ein so entstehendes Bewegungsbild kennzeichnen. Darauf aufbauend erschließen wir uns einen (neuen) thematischen Zusammenhang, mit dem dann diese geformten Bewegungsmuster in eine individuelle, partner- oder gruppenchoreographische Performance umgesetzt werden. Vorbereitete Musikeinspielungen und auch selbsterstellte musikalische Sequenzen ergänzen und unterstützen die emotionale Gefühlslage und helfen bei der Anwendung und Umsetzung der Bewegungsparameter.

HINWEIS: Bitte schwarze und bequeme Kleidung mitbringen.

Norbert Schiffer

Samstag, 14.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Allee Arkaden, Raum 225 / 226, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 14,00 €

25006 Line Dance – Kennenlernworkshop

Ein Workshop für alle Tanzfreudigen und die, die es werden wollen. Wir erarbeiten uns einige schnell erlernbare Schrittfolgen, die international getanzt werden. Tanzpartner*innen sind dafür nicht notwendig, dürfen aber gerne mitgebracht (und angemeldet) werden.

Line Dance ist ein ansprechendes Training für Körper und Geist, fördert die Geselligkeit und macht vor allem Spaß!

HINWEIS: Bitte bringen Sie Schuhe mit relativ glatter und möglichst heller Sohle sowie etwas zu trinken für die Pause mit.

Janine Raab

Samstag, 21.02.2026 und Sonntag, 22.02.2026, jeweils 16:00 - 17:30 Uhr

Allee Arkaden, Raum 225 / 226, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 16,00 €



1

2

3

4

5

6

7

8

9

25007 Line Dance für Beginnende

Neu! Neu! Neu!

Ein Kurs für alle Tanzfreudigen und die, die es werden wollen. Wir erarbeiten uns einige schnell erlernbare Schrittfolgen, die international getanzt werden. Tanzpartner*innen sind dafür nicht notwendig, dürfen aber gerne mitgebracht (und angemeldet) werden.

Line Dance ist ein ansprechendes Training für Körper und Geist, fördert die Geselligkeit und macht vor allem Spaß!

Dieser Kurs richtet sich an Beginnende ohne Vorkenntnisse.

HINWEIS: Bitte bringen Sie Schuhe mit relativ glatter und möglichst heller Sohle sowie etwas zu trinken für die Pause mit.

Janine Raab

10 x dienstags, 19:45 - 21:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 21.04.2026

Allee Arkaden, Raum 225 / 226, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 66,00 €

25008 Line Dance Aufbaukurs

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 25007

Für die Teilnahme an diesem Kurs ist bereits Line Dance-Erfahrung erforderlich.

HINWEIS: Bitte bringen Sie Schuhe mit relativ glatter und möglichst heller Sohle sowie etwas zu trinken für die Pause mit.

Janine Raab

15 x dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 24.02.2026

Allee Arkaden, Raum 225 / 226, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 99,00 €

Musizieren

26001 Musikalische Angebote der Musik- und Kunstschule

Unsere musikalischen Angebote führt für uns die Musik- und Kunstschule (MKS) Remscheid, mit der wir im Rahmen des Kommunalen Bildungszentrums kooperieren, durch. Sie finden die besagten Angebote (auch unsere beliebten Veeh-Harfen-Kurse) unter <https://www.mks-remscheid.de/angebote/musik/>. Bei Fragen dürfen Sie uns jederzeit gerne kontaktieren unter Tel. 16-3589.

Nähen

27001 Nähen und Zuschneiden

In diesem Kurs kann Ihre Kreativität bei der Herstellung von Kleidung oder Dekorartikeln umgesetzt werden. Wir haben tolle neue Nähmaschinen, mit denen Ihre Projekte fertiggestellt werden können.

Kurz gesagt: Ein Kurs für alle Nähbegeisterten, egal ob Beginnende oder Fortgeschrittene, die gerne neue Inspirationen bekommen und sich mit Gleichgesinnten unterhalten möchten.

HINWEIS: Eigene Nähmaschinen können gerne mitgebracht werden.

Evelyn Dahlke

9 x mittwochs, 18:15 - 20:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 25.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

27 Unterrichtsstunden

Entgelt: 79,65 €

27002 Nähen und Zuschneiden

Kursbeschreibung s. Kurs Nr. 27001

HINWEIS: Eigene Nähmaschinen können gerne mitgebracht werden.

Evelyn Dahlke

7 x mittwochs, 16:00 - 18:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 25.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

21 Unterrichtsstunden

Entgelt: 61,95 €

1

2

27003 Näh-Workshop

In diesem Näh-Workshop sind alle interessierten Teilnehmenden herzlich willkommen. Hier können Sie sich einmal einen ganzen Tag Ihrem Hobby widmen und bekommen Unterstützung bei Ihrem Projekt. Wenn Sie erst einmal testen möchten, ob Nähen das Richtige für Sie ist, bietet dieser Workshop die Möglichkeit, sich auszuprobieren. Die Dozentin, Evelyn Dahlke, bietet Vorschläge für leichte Nähprojekte und natürlich tatkräftige Unterstützung an.

HINWEIS: Bitte bringen Sie eine Idee dessen, was Sie nähen möchten, und das entsprechende Material mit. Sollten Sie über eine eigene Nähmaschine verfügen, dürfen Sie diese auch gerne mitbringen. Bei Bedarf können Sie Nähpakete (Stoff und Schnittmuster) für einen Unkostenbeitrag von 7 € - 10 € bei der Dozentin erwerben.

Evelyn Dahlke

Sonntag, 22.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

9 Unterrichtsstunden

Entgelt: 31,50 €

3

4

5

6

27004 1x1 Nähmaschinen und Schnittmuster

Noch nie genäht? Sie finden das Thema Nähen interessant, wissen aber nicht, ob es etwas für Sie ist und möchten es erst einmal ausprobieren? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Hier erhalten Sie alle Informationen, um schnell zu starten: Der Aufbau und die Bedienung einer Nähmaschine, das Vorbereiten von Schnittmustern sowie die wichtigsten Tipps bei der Auswahl der Stoffe.

HINWEIS: Für die Teilnahme am Kurs benötigen Sie keine eigene Nähmaschine. Bitte bringen Sie aber Stoffe, Schere, Garn, Maßband, Stift oder Kreide und Stecknadeln mit.

Eva Linder

Samstag, 28.02.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 15,20 €

7

8

9

27005 Schultüten selber nähen (inkl. Stickservice) - für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Neu! Neu! Neu!

Der erste Schultag ist ein ganz besonderer Moment – und dazu gehört natürlich auch eine einzigartige Schultüte. In diesem Workshop nähen Sie eine Schultüte ganz nach Ihren Wünschen.

Sie erhalten Tipps und Unterstützung bei allen Arbeitsschritten – vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung. Außerdem steht Ihnen eine Stickmaschine zur Verfügung, mit der Sie Ihre Schultüte zusätzlich mit einem individuellen Schriftzug (z. B. dem Namen, Datum) personalisieren lassen können.

Am Ende des Kurses nehmen Sie eine selbstgenähte Schultüte mit nach Hause, die den Schulstart garantiert unvergesslich machen wird.

HINWEIS: Die Teilnehmenden sollten eine Nähmaschine grob kennen und bedienen können. Außerdem wäre es hilfreich, wenn Sie bereits eine Vorstellung davon haben, wie die Schultüte am Ende aussehen soll. Fotos aus dem Internet oder von Pinterest können als Inspiration gerne mitgebracht werden.

Bitte bringen Sie Stoffe, Schere, Garn, Maßband, Stift oder Kreide und Stecknadeln mit.

Eva Linder

Samstag, 27.06.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 30,40 €

Fotografie

28001 Digitalkamera: einstellen – fertig – los! - Kleingruppenkurs

Sie haben eine Digitale Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel von Canon, Nikon, Sony, Lumix, usw.) und wissen gar nicht, wofür all die Knöpfe und Einstellungen gut sind? Im Vollautomatik-Modus können Sie natürlich anfangen zu fotografieren, aber in Ihrer Kamera steckt noch viel mehr Potential! Lernen Sie in diesem Einführungskurs die Grundlagen der Fotografie kennen. Gemeinsam erforschen wir Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig portraitieren und kleine Gegenstände fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten.

Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de

HINWEIS: Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahlrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

Dr. Tom Fliege

Mittwoch, 25.03.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 132

Remscheid, Elberfelder Str. 32

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 66,00 €

28002 Workshop: Portraitfotografie – Kleingruppenkurs

Das Gesicht eines Menschen verrät schon fast alles über ihn. Deshalb ist die Portraitfotografie auch so beliebt. Wir setzen uns im Kurs „ins rechte Licht“; ob natürlich, künstlich, viel oder wenig, Reflektor oder Fotolampe – wir werden es herausfinden.

Wir werden die angemessenen Objektivbrennweiten erkennen und wohl hauptsächlich die Kameramodi Av/A, P und M Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel) verwenden. Dabei wäre es sehr hilfreich, wenn Sie schon einigermaßen mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind.

Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de!

HINWEIS: Bringen Sie bitte Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

Dr. Tom Fliege

Dienstag, 21.04.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 231, Seminarraum 4

Remscheid, Elberfelder Str. 32

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 66,00 €

28003 Fotopraxis: Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen

Neu! Neu! Neu!

Die Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen ist das Zuhause von 900 Tieren in 100 Arten. In den 3 großen Abteilungen Alaska, Afrika und Asien kommt man durch ein modernes Zookonzept ohne Gitterkäfige zum Teil „hautnah“ in die Nähe der Tiere. Daher hat man sich auch den Begriff „Zoom“ aus der Fotografie ausgeliehen. Auch wir werden auf unserem Spaziergang durch den Zoo viele schöne Fotomotive finden. Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmer auf einen ähnlichen Wissensstand kommen, und er berät bei der Motivgestaltung. Dazu sollten Sie Ihre Digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone (z.B. von Huawei, Samsung, etc.) mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat. Mit der ganz grundsätzlichen Bedienung Ihrer Kamera oder Ihres Smartphones sollten Sie sich schon einigermaßen auskennen. Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

HINWEIS: Der Zoom-Eintrittspreis ist im Kursentgelt nicht enthalten! Wer mag, kommt in dunkler Bekleidung, um die Reflektionen der Glasscheiben der Gehege zu minimieren. Sollte es am Kurstag zu regnerisch oder stürmisch sein, wird Ihnen die Kursverschiebung vormittags per E-Mail (bitte E-Mail-Adresse bei der Anmeldung mit angeben!) mitgeteilt.

Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de

Dr. Tom Fliege

Samstag, 27.06.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

Zoom Erlebniswelt, Haupteingang

Gelsenkirchen, Bleckstr. 64

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 55,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9



Gesundheitsbildung

300 – Rund ums Thema Ernährung	58
310 – Besser aussehen – sich besser fühlen	63
321 – Autogenes Training/ Progressive Muskelentspannung	65
322 – Yoga	65
323 – Tai Chi	68
324 – Qigong	69
325 – Achtsamkeitstraining/ MBSR	71
326 – Gesundheitsangebote in der Natur	72
327 – Feldenkrais®	76
328 – Mama Relax	77
330 – Gesundheitsforum	78

Bereichsleitung: Nadja Dickmann

Telefon: 16-3589

Nadja.Dickmann@remscheid.de

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Die Versammlung der Kurssprechenden des Bereichs findet am Dienstag, den 14.04.2026 um 17:00 Uhr im Konferenzraum des Kommunalen Bildungszentrums (Gebäude Zentralbibliothek, Scharffstr. 4-6) statt. Die Versammlung der Kursleitenden des Bereichs findet am selben Tag um 18:00 Uhr statt.

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind wesentliche Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Die Bildungsangebote der VHS Remscheid vermitteln Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung und Krisenbewältigung und berücksichtigen Elemente der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf und als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Diesbezügliche Sachinformationen werden handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

Rund ums Thema Ernährung

Die nachfolgenden Kurse beinhalten die Vermittlung von grundlegenden ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen und spezifischen Kenntnissen der jeweiligen Küchen. Aspekte aus dem Bereich der Nachhaltigkeit finden ebenfalls Berücksichtigung.

Der Unterricht erfolgt in der Regel in Kleingruppen.

30001 Mittelmeer-Gefühle – mit echter mediterraner Ernährung

Die mediterrane Küche ist die Gesundheitsküche vom Mittelmeer für Menschen, die gesund leben und genießen möchten. Sie ist ein Lebensstil abseits von Pizza & Co, eine Ernährungsweise aus Ländern rund um das Mittelmeer – vor allem aus Griechenland, insbesondere der Insel Kreta und auch Süditalien. Sie gilt heute als ideale Ernährungsweise des Menschen und kann uns vor vielen Zivilisationskrankheiten schützen, denn sie enthält viele Bestandteile, die Gesundheit und Langlebigkeit fördern. Knackige Salate, frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch und Geflügel stehen hier im Mittelpunkt.

Wir tauchen ein in mediterrane Welten und kochen Gerichte wie z.B. kretische Gemüsepäckchen, goldbraunes Zitronenhähnchen aus dem Ofen mit Schmor-gemüse und Polenta, in Olivenöl gebratenes Lachsfilet mit frischem Pfannengemüse und weitere Köstlichkeiten. Auch beim Nachtisch kommt der Genuss nicht zu kurz, z.B. bei gebackenen Pfirsichen mit Rosmarin und Honig.

HINWEIS: Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher, eine Schürze und Behältnisse für eventuell übrig gebliebene Speisen mit. Eine Pauschale von 15 € für Lebensmittel ist bereits im Kursentgelt enthalten.

Im Falle von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und/oder Allergien geben Sie uns bitte mindestens eine Woche im Voraus Bescheid, sodass unsere Dozentin dies nach Möglichkeit berücksichtigen kann.

Sabine Naarmann-Kirschbaum

Mittwoch, 27.05.2026, 17:30 - 21:15 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 32,50 €

30002 Die vegetarische Frühlingsküche – Wir genießen frische Gemüse und Kräuter

Frühlingsrezepte machen Lust auf Sonne, frische Luft und warme Temperaturen. Dabei stehen Gemüse und frische Kräuter im Fokus. Sie versorgen uns reichlich mit Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Nährstoffen und helfen uns, fit und gesund zu bleiben. So können Sie eine Menge für eine gesundheitsfördernde Ernährung tun.

Entdecken Sie neue Frühlingsrezepte mit marktfrischem regionalem Gemüse und neue Rezeptideen wie eine Vollwert-Kräuterquiche oder weitere feine frische Frühlings- und Kräuterrezepte in verschiedenen Varianten. Mit Kräutern lassen sich auch phantasievolle Desserts wie z.B. eine Vanille-Thymiancreme herstellen. Die Rezepte zum Frühling versorgen unseren Körper mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Die Frühlingsspeisen sind ohne Fleisch.

HINWEIS: Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher, eine Schürze und Behältnisse für eventuell übrig gebliebene Speisen mit. Eine Pauschale von 15 € für Lebensmittel ist bereits im Kursentgelt enthalten.

Im Falle von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und/oder Allergien geben Sie uns bitte mindestens eine Woche im Voraus Bescheid, sodass unsere Dozentin dies nach Möglichkeit berücksichtigen kann.

Sabine Naarmann-Kirschbaum

Dienstag, 14.04.2026, 17:30 - 21:15 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 32,50 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

30003 Mit Genuss zum Erfolg – Gesund Essen im Berufsalltag

Wer viel leistet, muss auch gut essen. Für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag wird ausreichend Energie aus gesundheitsfördernden Lebensmitteln benötigt. Eine ausgewogene Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von ernährungsbedingten Erkrankungen wie z.B. Fettstoffwechselstörungen oder Herz-Kreislaufkrankungen. Gute Ernährung bedeutet aber auch Genuss, Geselligkeit und Freude am Essen und Trinken. Jede Saison bietet eine Fülle von Gemüse- und Obstsorten, aus denen Sie schmackhafte Gerichte zubereiten können. Auch an die Weiterverwendung für den nächsten Tag (Meal Prep) wird gedacht. Hierzu erhalten Sie in diesem Kurs viele Tipps und Anregungen. Es werden Gerichte gekocht, die unkompliziert zuzubereiten, ausgewogen und lecker sind und gut mit ins Büro genommen oder abends zu Hause gegessen werden können.

HINWEIS: Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher, eine Schürze und Behältnisse für eventuell übrig gebliebene Speisen mit. Eine Pauschale von 15 € für Lebensmittel ist bereits im Kursentgelt enthalten.

Im Falle von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und/oder Allergien geben Sie uns bitte mindestens eine Woche im Voraus Bescheid, sodass unsere Dozentin dies nach Möglichkeit berücksichtigen kann.

Sabine Naarmann-Kirschbaum

Donnerstag, 23.04.2026, 17:30 - 21:15 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 32,50 €

30004 Gesunde indische Küche. Kochen mit Vielfalt der indischen Gewürze und Zutaten

Neu! Neu! Neu!

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

HINWEIS: Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher, eine Schürze und Behältnisse für eventuell übrig gebliebene Speisen mit. Eine Pauschale von 15 € für Lebensmittel ist bereits im Kursentgelt enthalten.

Im Falle von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und/oder Allergien geben Sie uns bitte mindestens eine Woche im Voraus Bescheid, sodass unsere Dozentin dies nach Möglichkeit berücksichtigen kann.

Sabine Naarmann-Kirschbaum

Dienstag, 10.03.2026, 17:30 - 21:15 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 32,50 €

30005 Das Beste zu Ostern – frische Köstlichkeiten für den Osterbrunch

Neu! Neu! Neu!

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

HINWEIS: Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher, eine Schürze und Behältnisse für eventuell übrig gebliebene Speisen mit. Eine Pauschale von 15 € für Lebensmittel ist bereits im Kursentgelt enthalten.

Im Falle von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und/oder Allergien geben Sie uns bitte mindestens eine Woche im Voraus Bescheid, sodass unsere Dozentin dies nach Möglichkeit berücksichtigen kann.

Sabine Naarmann-Kirschbaum

Dienstag, 17.03.2026, 17:30 - 21:15 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 32,50 €

30006 Entzündungshemmend Kochen mit den richtigen Gewürzen und Lebensmitteln

Neu! Neu! Neu!

Entzündungsprozesse sind nicht nur bei vielen Erkrankungen wie Arthrose, Rheuma, Diabetes oder Gefäßleiden relevant, es können auch Gehirnfunktionen mit anti-entzündlichen Lebensmitteln unterstützt und z.B. das Risiko, an Demenz zu erkranken, gesenkt werden. Bestimmte Lebensmittel feuern Entzündungen an: Zu viele leere Kohlenhydrate sowie zu hoher Fleischkonsum – durch zu viele entzündungsfördernde Fettsäuren. Wir benötigen mehr entzündungshemmende Lebensmittel, dies sind in erster Linie Pflanzenstoffe. Hier kann die richtige Ernährung dazu beitragen, Entzündungsprozesse einzudämmen. Täglich die richtige Portion Gemüse und Obst sichern uns eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und zahlreichen anderen wertvollen Mikronährstoffen. Tausende von sekundären Pflanzenstoffen wirken insgesamt entzündungshemmend und schützen den Körper. Gewürze wie Kurkuma, Chili oder Ingwer stärken uns zusätzlich und können helfen, Entzündungen zu lindern. Die Omega-3-Fettsäuren braucht unser Körper für viele Prozesse und unterstützt die anti-entzündlichen Effekte. Wir kreieren köstliche und ausgewogene Gerichte für eine anti-entzündliche Ernährung. Sie sind zugleich auch für Nicht-Profis einfach nachzukochen.

HINWEIS: Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße Behältnisse für eventuell übrig gebliebene Speisen mit. Eine Pauschale von 15 € für Lebensmittel ist bereits im Kursentgelt enthalten. Im Falle von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und/oder Allergien geben Sie uns bitte mindestens eine Woche im Voraus Bescheid, sodass unsere Dozentin dies nach Möglichkeit berücksichtigen kann.

Sabine Naarmann-Kirschbaum

Donnerstag, 21.05.2026, 17:30 - 21:15 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 32,50 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

30021 Leckere Antipasti aus der italienischen Küche

Liebe geht durch den Magen: an zwei Abenden lernen wir leckere Antipasti – wie gefüllte frittierte Oliven, eingelegtes Gemüse und andere Leckereien von Nord- bis Süditalien – kennen. Gemeinsam mit Frau Alcamo werden wir kochen und unsere Antipasti genießen. Buon appetito!

HINWEIS: Bitte mitbringen: Handtuch, Geschirrhandtuch, Schürze (wenn gewünscht) und Frischhalteboxen. Eine Pauschale von 10 € für Lebensmittel pro Kurstermin sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Rosetta Alcamo

2 x dienstags, 18:30 - 21:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 19.05.2026

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 43,60 €

30022 Leckere Pasta selbst gemacht

An zwei Abenden dreht sich alles um selbstgemachte Nudeln. Von gefüllten Ravioli über selbstgemachte Gnocchi bis zu Spaghetti all'Ubbriaco mit passenden Soßen. Gemeinsam mit Frau Alcamo werden wir Pasta kreieren und genießen. Buon Appetito!

HINWEIS: Bitte mitbringen: Handtuch, Geschirrhandtuch, Schürze (wenn gewünscht) und Frischhalteboxen. Eine Pauschale von 10 € für Lebensmittel pro Kurstermin sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Rosetta Alcamo

2 x dienstags, 18:30 - 21:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 21.04.2026

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 43,60 €

30023 Variationen von italienischen Spaghettisoßen

Wer kennt sie nicht, die lange Nudel aus Italien? In diesem Kurs steht die Soße im Mittelpunkt! Wir lernen, wie man aus wenigen Zutaten leckere Spaghettisoßen zaubern kann. Begeistern Sie mit Spaghetti all'Ubbriaco (Spaghetti in Weinsoße) oder Soßen aus Brokkoli, Linsen und vielem mehr. Zum Abschluss des Kurses gibt es außerdem ein leckeres italienisches Dessert.

HINWEIS: Bitte mitbringen: Handtuch, Geschirrhandtuch, Schürze (wenn gewünscht) und Frischhalteboxen. Eine Pauschale von 10 € für Lebensmittel pro Kurstermin sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Rosetta Alcamo

2 x dienstags, 18:30 - 21:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 24.03.2026

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 43,60 €

30030 Reine Männersache – Männer Kochkurs für Anfänger

Ein Kochkurs nur für Männer, die Lust am Kochen haben und schon immer mal an den Herd wollten, vermittelt von einem „Hobby-Koch“ mit viel Erfahrung und Freude am Kochen. Lassen Sie Imbissbude, Fertigpizza und Lieferservice hinter sich und nehmen Sie den Kochlöffel selbst in die Hand. Ziel des Kurses ist es, Ihnen die Grundlagen des Kochens zu vermitteln – angefangen vom Kartoffelschälen bis hin zum Kochen einfacher Grundgerichte. Wichtig sind die Freude und die Kreativität am Tun und der Austausch untereinander. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

HINWEIS: Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch, eine Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mit. Eine Pauschale von 12 € für Lebensmittel pro Kurstermin (72 € insgesamt) sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Arnold Horsch

6 x montags, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: Montag, 13.04.2026

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

18 Unterrichtsstunden

Entgelt: 131,40 €

30040 Vortrag: Foodsharing – Lebensmittel „retten“ in Remscheid

Foodsharing ist eine 2012 entstandene Initiative gegen Lebensmittelverschwendung, welche Lebensmittel „rettet“, die man ansonsten wegwerfen würde.

Jedes Jahr wandern in Deutschland rund 18 Millionen Tonnen Lebensmittel in den Müll. Foodsharing „rettet“ überproduzierte und nicht gewollte Lebensmittel bei Supermärkten oder Erzeugern, verteilt sie unentgeltlich und leistet Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit zu diesem Aspekt der Nachhaltigkeit. Nach ihrem Vortrag zur Foodsharing Initiative in Remscheid freut sich Mirjam Starke auf Ihre Fragen und eine lebendige Gesprächsrunde.

HINWEIS: Eine Anmeldung ist erforderlich. Am Ende der Veranstaltung werden aktuell gerettete Lebensmittel „fair-teilt“. Bitte bringen Sie ggf. eine Tasche mit.

Mirjam Starke

Mittwoch, 06.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

Besser aussehen – sich besser fühlen

31001 Farb- Typ- und Stilberatung

In diesem Kurs lernen Sie Ihre Farben und Ihren Stil kennen – unabhängig vom bekannten Jahreszeiten-Prinzip

Sie lernen, wie Sie Ihre Kleidung typgerecht auswählen, Farben stimmig kombinieren und Outfits so zusammenstellen, dass Ihr persönlicher Stil sichtbar wird. Dabei erhalten Sie viele praktische Tipps, um beim Einkauf schneller die passenden Teile zu erkennen und Fehlkäufe zu vermeiden.

Sie gehen mit klaren Orientierungspunkten nach Hause, die Sie sofort umsetzen können – für einen nachhaltigeren Kleiderschrank und mehr Freude an Mode.

HINWEIS: Bitte mitbringen: Schminkspiegel und ein Lieblingskleidungsstück.

Eva Linder

Samstag, 23.05.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 28,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung

32100 Tiefe Entspannung durch Autogenes Training (AT) - Kleingruppenkurs

Autogenes Training ist eine Tiefenentspannungstechnik, die der Berliner Psychiater Dr. Johannes Heinrich Schultz in den 1920er Jahren aus dem Yoga entwickelt hat. Insbesondere in der aktuellen durch Krieg und Corona geprägten Situation wird es immer wichtiger, unsere körperlich-seelische Gesundheit zu stärken. Mit den Übungen des AT können wir unser inneres Gleichgewicht wiederfinden und unsere psychische Widerstandskraft stärken. Neben dem Autogenen Training werden auch andere Entspannungstechniken vorgestellt und eingeübt.

HINWEIS: Alle Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine leichte Decke und etwas zu trinken mitbringen! Wer eine eigene Yoga- oder Isomatte besitzt, darf diese ebenfalls gerne mitbringen.

Ute Möhrke

8 x donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.03.2026

Allee Arkaden, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

16 Unterrichtsstunden

Entgelt: 54,40 €

32101 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Kleingruppenkurs

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson besagt, dass ein entspannter Körper einen entspannten Geist mit sich bringt. Durch gezieltes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen und durch das Hineinspüren in den eigenen Körper können Sie einen tiefen Zustand der inneren Ruhe und Gelassenheit für Körper und Geist erreichen.

Mit dieser Methode kann insbesondere in der aktuellen, durch Krisen geprägten, Zeit jeder leicht lernen, sich zu entspannen und Ängste zu reduzieren: im Alltag, im Beruf – einfach wann und wo immer Sie möchten.

HINWEIS: Die vorgestellten Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine leichte Decke und etwas zu trinken mitbringen! Wer eine eigene Yoga- oder Isomatte besitzt, darf diese ebenfalls gerne mitbringen.

Ute Möhrke

9 x donnerstags, 17:45 - 18:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 26.02.2026

Allee Arkaden, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

12 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,80 €

Yoga

Sinn und Zweck von Yoga ist es, dem Menschen zu Lebensfreude, Gesundheit und Selbstverwirklichung zu verhelfen. Die Hatha Yogis erkannten, dass verschiedene Körperübungen und Atemtechniken das innewohnende Selbstheilungspotential aktivieren. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen eindeutig, dass durch Yoga eine Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit möglich ist. Anforderungen und Belastungen des Lebens wachsen. Yoga zeigt Wege, auch in Stresssituationen ruhig und zentriert zu bleiben.

Die einzelnen Kursleitenden setzen eigene Schwerpunkte. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden, durch bestimmte Körper- und Atemübungen zu entspannen, sie „selbst“ zu sein und dem Alltagsstress gelassen zu begegnen.

32210 Hatha-Yoga für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse – Körper-, Atem- und Bewusstseinschule

Ein Kurs für Yogaschülerinnen und -schüler mit und ohne Vorkenntnisse. Wir praktizieren Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemlenkung), Kriyas (Reinigungstechniken) und Meditation. Philosophische Einblicke runden die Praxis ab.

HINWEIS: Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte, eine Sitzhilfe (Kissen oder Klotz) und eine Decke mit!

Peggy Mügge

11 x montags, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: Montag, 09.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

22 Unterrichtsstunden

Entgelt: 64,90 €

32210S Hatha-Yoga für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse – Körper-, Atem- und Bewusstseinschule – Sommerkurs

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 32210

HINWEIS: Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte, eine Sitzhilfe (Kissen oder Klotz) und eine Decke mit!

Peggy Mügge

7 x montags, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: Montag, 15.06.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

14 Unterrichtsstunden

Entgelt: 41,30 €

32211 Hatha Yoga für Interessierte mit Vorkenntnissen – Körper-, Atem- und Bewusstseinschule

Ein Kurs für fortgeschrittene Yogaschülerinnen und -schüler. Hatha Yoga: Wir praktizieren Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemlenkung), Kriyas (Reinigungstechniken) und Meditation. Philosophische Einblicke runden die Praxis ab.

HINWEIS: Bitte bringen Sie eine Matte, eine Sitzhilfe (Kissen oder Klotz) und eine Decke mit!

Peggy Mügge

11 x montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 09.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

22 Unterrichtsstunden

Entgelt: 64,90 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

32211S Hatha Yoga für Interessierte mit Vorkenntnissen – Körper-, Atem- und Bewusstseinsschule – Sommerkurs

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 32211

HINWEIS: Bitte bringen Sie eine Matte, eine Sitzhilfe (Kissen oder Klotz) und eine Decke mit!

Peggy Mügge

7 x montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 15.06.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

14 Unterrichtsstunden

Entgelt: 41,30 €

32220 Yoga für Beginnende und Fortgeschrittene

Dorothe Kempe-Brockstedt

10 x mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 14.01.2026

Allee Arkaden, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 59,00 €

32221 Yoga für Beginnende und Fortgeschrittene

Dorothe Kempe-Brockstedt

10 x mittwochs, 19:45 - 21:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 14.01.2026

Allee Arkaden, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 59,00 €

32230 Yoga-Grundkurs

Etla Schwarz

10 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 15.01.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 59,00 €

32230A Yoga-Grundkurs

Etla Schwarz

13 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 09.04.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

26 Unterrichtsstunden

Entgelt: 76,70€

32231 Yoga für Beginnende mit Grundkenntnissen

Etla Schwarz

10 x donnerstags, 19:45 - 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 15.01.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 59,00 €

32231A Yoga für Beginnende mit Grundkenntnissen

Etla Schwarz, noch nicht bekannt

13 x donnerstags, 19:45 - 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 09.04.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

26 Unterrichtsstunden

Entgelt: 76,70 €

1

32232 Yoga für Beginnende mit Grundkenntnissen – Vormittags

Etla Schwarz

10 x freitags, 08:45 - 10:15 Uhr

Beginn: Freitag, 16.01.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 59,00 €

3

32232A Yoga für Beginnende mit Grundkenntnissen – Vormittags

Etla Schwarz

13 x freitags, 08:45 - 10:15 Uhr

Beginn: Freitag, 10.04.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

26 Unterrichtsstunden

Entgelt: 76,70 €

5

32233 Yoga-Grundkurs – Vormittags

HINWEIS: Besonders geeignet für ältere Personen!

Etla Schwarz

10 x freitags, 10:30 - 12:00 Uhr

Beginn: Freitag, 16.01.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 59,00 €

7

32233A Yoga-Grundkurs – Vormittags

HINWEIS: Besonders geeignet für ältere Personen!

Etla Schwarz

13 x freitags, 10:30 - 12:00 Uhr

Beginn: Freitag, 10.04.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

26 Unterrichtsstunden

Entgelt: 76,70€

9

32250 Starker Rücken mit Yogaübungen

Bewegungsmangel und Stress sind bekannte Auslöser für Rückenschmerzen. Erleben Sie durch dieses gezielte Yoga-Programm, wie leicht es ist, mit einfachen Übungen den eigenen Rücken zu stärken und Verspannungen zu lösen. Diese Yoga-Übungen kräftigen und entspannen Bauch und Rücken. Die Übungen können leicht zu Hause praktiziert werden. Denn starke Bauch- und Rückenmuskeln beugen den meisten Haltungsfehlern vor. Das Üben in der Gruppe motiviert und der Lehrer unterstützt und korrigiert die Haltung wo nötig. Yoga hilft und tut gut.

HINWEIS: Bringen Sie bitte eine Decke, warme Socken und ein Getränk mit.
Carlos von Dehn

16 x montags, 19:45 - 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 26.01.2026

**DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

32 Unterrichtsstunden

Entgelt: 94,40 €

Tai Chi

Tai Chi ist eine Methode der physischen und mentalen Ganzkörperschulung und entstammt den traditionellen Kampfkünsten Chinas.

32301 Tai Chi

Dieser Kurs kann sowohl von Übenden mit Vorkenntnissen wie auch Beginnenden besucht werden. Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Meditationskunst, die ursprünglich aus der Tai Chi Chuan Kampfkunst und Selbstverteidigung stammt. In unserer Zeit wird Tai Chi wegen der wohltuenden Einflüsse auf die Gesundheit der Übenden bis ins hohe Alter geschätzt. Langsame, weiche, fließende Bewegungen führen gleichzeitig zu Entspannung, Ausdauer, Konzentration, Kraft, Wohlbehagen und Gesundheit. Der Körper wird in der Bewegung soweit beruhigt und entspannt, dass Muskeln, Sehnen und Bänder die geringstmögliche Grundspannung erhalten. Durch einen bewusst ruhigen Atem wird der Körper optimal mit Sauerstoff versorgt, das Nervensystem beruhigt und wachgehalten. Die Gelenke werden geschmeidig, flexibel und gestärkt und das Bindegewebe wird durch die Belastung elastisch und angeregt. Auf der geistigen Ebene führt Tai Chi zu Klarheit und Beruhigung, einer Ausgeglichenheit des Wesens und durch Spaß an der Bewegung zur Freude der Seele. Carlos von Dehn

15 x freitags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Freitag, 30.01.2026

**DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

28 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,60 €



Qigong

Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Erhaltung der Gesundheit und Pflege der Lebensenergie.

32401 Qigong am Vormittag

Qigong, das sind Übungen zur Pflege der Lebensenergie. Diese Übungen wirken ganzheitlich und haben eine ausgleichende Wirkung auf unser gesamtes körpereigenes System. Qigong am Vormittag bedeutet, anregend auf Herz und Kreislauf zu wirken und damit das ganze Organsystem in Schwung zu bringen.

Muskeln und Gelenke wollen gelockert werden. Einen neuen Tag zu beginnen, bedeutet aber auch, sich den Anforderungen eines neuen Tages zu stellen und diesen Anforderungen Stand halten zu können.

Schwerpunkt des Kurses sind die Dantienübungen. Sie arbeiten mit den drei Energiezentren unseres Körpers, füllen diese mit Energie und bringen sie in einen harmonischen Ausgleich. Die Bewegungen sind fließend, fördern die Beweglichkeit und Standfestigkeit.

Unsere Aufmerksamkeit ist auf uns und die Bewegungen gerichtet. Wir ruhen in uns, sind äußerlich und innerlich gestärkt und gehen kraftvoll in den Tag.

HINWEIS: Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken oder Hüttenschuhe mitbringen.

Andrea Knorr

18 x dienstags, 10:30 - 11:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 03.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 88,50 €

32402 Qigong

In sich ruhen, gelassen sein und entspannt das Leben mit allem, was es bietet, annehmen können. Aus dem vollen Krug des Lebens schöpfen und das Leben mit allen Sinnen und voller Herzenslust und Freude genießen. So stellen wir uns meist den Idealzustand unseres Daseins vor. Doch der Krug kann kippen oder brechen. Vielleicht geschehen Ereignisse, die unseren Wunsch nach innerer Ruhe und Gelassenheit in weite Ferne rücken lassen. Möglicherweise ziehen uns solche Ereignisse den Boden unter den Füßen weg. Wir verlieren den Halt. Spätestens dann gilt es, achtsam mit uns und unseren Bedürfnissen zu sein. Qigong mit seinem reichen Erfahrungsschatz aus langer Tradition bietet eine Vielfalt an Übungen, die die Aufmerksamkeit zu uns bringen. Qigong bewegt uns äußerlich und innerlich, weckt unsere Sinne und lässt uns in uns schauen und fühlen. Wir kommen an bei uns und finden unsere Mitte. Wie ein Baum sind wir fest verwurzelt mit der Erde, schöpfen Kraft und Vertrauen. Das Leben kann geschehen, wir halten Stand.

HINWEIS: Bitte bequeme Kleidung und dicke Strümpfe oder leichte Gymnastikschuhe mitbringen.

Andrea Knorr

18 x montags, 18:15 - 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 02.02.2026

Allee Arkaden, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 88,50 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

32403 Qigong und Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein großes Thema in unserer gegenwärtigen Zeit. Den Augenblick bewusst erleben, nur diesen einen Moment zulassen und mit allen Sinnen anwesend sein. Einfach sein dürfen und das, was das Leben aus seinem reichen Korb gerade bereithält, annehmen können. Offen sein für das, was ist, ob positiv oder weniger positiv. Das klingt wunderbar und absolut erstrebenswert. Doch wie gelingt es, sich auf diese Achtsamkeit einzulassen, wenn die Gedanken nicht zur Ruhe kommen, die vielen zu bewältigenden Aufgaben in einem Teil unseres Gehirns auf Erledigung warten oder die Anspannung so groß ist?

Achtsamkeit ist in uns angelegt, sie schlummert in uns. Wir haben nur zugelassen, dass sie sich in die tieferen Schichten unseres Seins zurückgezogen hat, während wir dem Leben erlaubt haben, uns immer weiter von uns selbst zu isolieren. Doch wir besitzen die Fähigkeit, diese sinnliche Wahrnehmung auch wieder an die Oberfläche zurück zu holen.

Qigong lässt uns Achtsamkeit neu entdecken. Die Langsamkeit der Bewegungen, die Konzentration auf die Bewegungen und das, was bei der Übung mit uns körperlich, emotional und geistig geschieht, öffnet unsere Wahrnehmung. Wie eine Blütenknospe, die ihre Blätter zur vollen Pracht entfaltet, entfalten sich unsere Sinne und wir sind ganz bei uns und in uns.

HINWEIS: Bitte bequeme Kleidung und dicke Strümpfe oder leichte Gymnastikschuhe mitbringen.

Andrea Knorr

18 x mittwochs, 16:30 - 17:45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

Allee Arkaden, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 88,50 €

32410 Frauenherzen schlagen anders. Der Herz-Kreis: Qigong für ein entspanntes Herz

Neu! Neu! Neu!

Dieses Seminar bietet Frauen die Möglichkeit, sich selbst und ihrem Herzen zuzuwenden, das Herz zu entspannen, zu wärmen und zu nähren. Die zwölf einfachen Übungen sprechen Körper, Geist und Seele an, beleben und harmonisieren. Das führt zu einer Entspannung des gesamten Brustraumes. Dabei wird die emotionale Intelligenz des Herzens angesprochen. Eingefahrene negative Denkmuster werden positiv verändert und Vertrauen, Mut und Lebensfreude werden frei. Informationen darüber, wie Frauenherzen physisch und psychosomatisch „anders schlagen“ und wie Frauen etwas zur Früherkennung und Vorbeugung für die Herzgesundheit tun können, wechseln sich mit den Übungen ab. Auch für Herzbetroffene sind die Übungen sehr geeignet.

Der Herz-Kreis kann als Begleiter gut in den Alltag integriert werden. Mehr unter: www.derherzkreis.de

HINWEIS: Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und ein Getränk mit.

Marjanne Meeuwssen

Samstag, 09.05.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Allee Arkaden, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

4 Unterrichtsstunden

Gebühr: 18,00 €

Achtsamkeitstraining / MBSR

325000 Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR-Live-Online-Kurs mit Krankenkassenzuschuss

Neu! Neu! Neu!

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) wird am besten übersetzt mit „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Das legt nahe, dass es vor allem um die Reduzierung von Stress geht. Tut es natürlich auch. Durch das Lernen von Achtsamkeit erfährt man eine Reihe von Möglichkeiten, mit Stress umzugehen. Aber das ist tatsächlich nicht alles. Viele, die einen MBSR-Kurs besuchen, möchten vor allem auch lernen, wie man gut für sich sorgt, wie man Lebensfreude nicht von äußeren Umständen abhängig macht und wie man die eigene Präsenz, die Lebendigkeit und die Verbundenheit mit der Welt stärkt. Es geht letztlich darum, sich wieder im eigenen Leben zu Hause zu fühlen und damit sinnerfüllter und glücklicher zu leben.

Und da kann Achtsamkeit, so, wie sie im Laufe des 8-wöchigen Kurses vermittelt wird, viel beitragen. Achtsamkeit stammt aus der zweieinhalbtausend Jahre alten buddhistischen Tradition, wird aber im Rahmen von MBSR auf eine säkulare, also weltanschaulich neutrale Weise vermittelt.

Das 8-Wochen-Programm ist wissenschaftlich fundiert und wird als zertifiziertes Präventions-Verfahren durch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Der Zuschuss liegt je nach Krankenkasse zwischen 75 EUR und 300 EUR.

Neben dem Kennenlernen und Einüben formaler Achtsamkeits-Übungen wie dem Body Scan zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, der klassischen Sitzmeditation oder achtsamen Yoga, bietet das Programm ganz praktische Lösungen für stressbedingte Muster. Tägliches Üben zu Hause unterstützt nachhaltige Veränderungen und die Stärkung Ihrer mentalen Gesundheit.

HINWEIS: In den Kosten enthalten sind 8 Kursabende und ein Vertiefungstag, ein Teilnehmer*innen-Handbuch mit ergänzenden Informationen und Übungen sowie Zugang zu Audiodateien mit verschiedenen Meditationen und weiteren Übungen.

Franziska Wulff

Freitag, 17.04.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Freitag, 24.04.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Freitag, 08.05.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Freitag, 22.05.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Freitag, 29.05.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Freitag, 05.06.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Sonntag, 07.06.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Freitag, 12.06.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Freitag, 19.06.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Webinar – Online

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 300,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

325010 Deep Rest – Tiefes Ruhen Achtsamkeitsmeditation für Anfänger*innen und Fortgeschrittene in der liegenden Haltung.

Neu! Neu! Neu!

Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie einen anstrengungslosen und sanften Zugang zur Achtsamkeit suchen

- ohne Schmerzen meditieren möchten
- unter Überforderung und Schlafstörungen leiden
- sich nach mehr Gelassenheit und innerer Ruhe sehnen
- stärker in Kontakt mit sich und den eigenen Gefühlen kommen möchten
- besser mit dem eigenen Perfektionsanspruch umgehen möchten
- Ihr Selbstmitgefühl und Ihre Selbstannahme stärken wollen.

HINWEIS: Im Entgelt inkludiert sind ein unverbindliches Vorgespräch sowie der Zugang zu Audiodateien für Übungen zu Hause
Franziska Wulff

Donnerstag, 29.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Donnerstag, 05.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Donnerstag, 12.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Webinar – Online

6 Unterrichtsstunden

Entgelt: 75,00 €

Gesundheitsangebote in der Natur

32601 Pilgerwanderung mit Achtsamkeit – unterwegs zu sich selbst – Panzertal

Diese Wanderung folgt der malerischen Route und lädt dazu ein, an einem Tag achtsam durch Landschaft und Innenschau zu gehen. Wir verbinden das Gehen mit einfachen Achtsamkeitsimpulsen und Meditationen – nicht, um möglichst schnell das Ziel zu erreichen, sondern um jeden Schritt bewusst zu erleben. Das Zwitschern der Vögel, das Rascheln der Blätter oder der Duft der feuchten Erde werden so zu Begleitern auf unserem Weg.

Wir beginnen in gemütlichem Tempo und legen immer wieder Pausen ein: kurze Geh-Stopps, Atemübungen, kleine Wahrnehmungsrituale. So schaffen wir Raum für Stille, innere Resonanz und einen achtsamen Blick auf das, was in uns und um uns herum geschieht. Nach Absprache ist eine kurze Einkehr im Landgasthof Eierkaal möglich – hier können wir gemeinsam eine kleine Rast einlegen, uns stärken und den Austausch zulassen. Am Ende der Tour (10 km) erwartet uns eine Abschlussrunde mit Reflexion – ein Moment, um Erlebtes zu teilen, Eindrücke zu vertiefen und das Gehen als Weg in uns zu würdigen. Teilnehmen kann jede*r mit Freude am Gehen und innerer Offenheit.

HINWEIS: Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, Wetter angepasste Kleidung, ausreichend Getränke und eine Sitzunterlage.

Stefan Schmitz

Sonntag, 15.03.2026, 10:30 - 16:30 Uhr

TREFFPUNKT: Tefentaler Str.12, 42897 Remscheid

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €



32602 Wandern, Atmen, Ankommen – Achtsames Pilgern mit Einkehr in Unterburg

Neu! Neu! Neu!

Tauchen Sie ein in einen achtsamen Tag auf dem Weg – Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug. Auf dieser Pilgerwanderung verbinden wir bewusstes Gehen mit kurzen Achtsamkeitsimpulsen, Meditationen und Phasen der Stille. Ziel ist es nicht, ein möglichst schnelles Tempo vorzugeben, sondern jeden Moment der Reise wahrzunehmen: das Zwitschern der Vögel, das Lichtspiel im Blätterdach, den Boden unter den Füßen. Unterwegs halten wir mehrmals an besonderen Orten – zum Lauschen, Spüren, Innehalten. Gedankliche Impulse regen Reflexionen an, kleine Übungen unterstützen das Gewahrsein von Körper und Geist. Wer möchte, kann nach Absprache eine kurze Einkehr in Unterburg einlegen – eine Gelegenheit zur Stärkung und zum Austausch in angenehmer Atmosphäre. Den Abschluss bildet eine gemeinsame Runde, in der wir Erlebnisse und Eindrücke teilen, dankbar zur Ruhe kommen und die innere Reise würdigen. Diese Wanderung ist offen für alle, die Freude am Gehen und Offenheit für stille Erfahrungen mitbringen, Vorerfahrung ist keine Voraussetzung.

HINWEIS: Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, Wetter angepasste Kleidung, Rucksack, ausreichend Getränke, Sitzunterlage oder kleines Kissen, ggf. Notizblock & Stift

Stefan Schmitz

Sonntag, 28.06.2026, 10:30 - 16:30 Uhr

TREFFPUNKT: Hasencleverstr. 116, 42659 Solingen

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

32603 Kräuterwanderung: Essbare Heilkräuter des Frühjahrs für die Gesundheit

Die Natur hat einiges für unsere Gesundheit zu bieten: Brennnessel zum Entschlacken und für die Blutreinigung, Bärlauch, Große Klette und Gundermann zum Entgiften, Giersch bei Gichtanfällen, Spitzwegerich bei Husten und Insektenstichen, Löwenzahn zur Förderung des Galleflusses und Beinwell bei Verletzungen des Bewegungsapparates. Wildkräuter haben aber nicht nur heilende Wirkung bei Beschwerden, sondern lassen sich auch hervorragend in der Küche für Suppen, Wildkräutersalate, Beimengung für Kräuterbutter und Kräuterquark, als Spinatersatz, zur Herstellung von Pesto, Smoothies, Kräutersalz, Kräutereisig und Marmeladen verwenden. Die meisten Wildkräuter sind wahre Vitaminbomben und haben wesentlich höhere Vitamin- und Mineralstoffgehalte als unsere Kulturpflanzen. Der Schwerpunkt der Wanderung liegt auf den essbaren Wildkräutern und deren Verwendung in der Küche. Neben den Verwendungsmöglichkeiten werden insbesondere die Erkennungsmerkmale der einzelnen Kräuter besprochen, um Verwechslungsgefahren auszuschließen. Entdecken Sie zusammen mit dem Heilpraktiker und Heilkräuterfachmann Torsten Salamon die faszinierende Welt der Heilpflanzen.

HINWEIS: Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und Schuhwerk sowie bei Bedarf Getränke und Pausensnack mit.

Torsten Salamon

Samstag, 25.04.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

TREFFPUNKT: Naturheilpraxis Torsten Salamon

Wermelskirchen, Joseph-Haydn-Str. 2

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 20,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

32604 Wildkräutersalat und Neun-Kräutersuppe Praxisseminar

Unsere heimischen Wildkräuter haben vergleichsweise zu unseren überdüngten Blattsalaten wesentlich höhere Gehalte an Vitaminen und Mineralstoffen. Auch im Mittelalter war es bekannt, dass die Wildkräuter diesen hohen Wirkstoffgehalt hatten. Am Gründonnerstag wurde die Neunkräutersuppe gekocht, um den akuten Vitaminmangel aus der langen Winterzeit auszugleichen. In mehreren Gärten und während einer kurzen Heilkräuterwanderung in einem nahe gelegen Waldstück werden vom Heilpraktiker Torsten Salamon zahlreiche essbare Wildkräuter vorgestellt, gemeinsam gesammelt und später zu einem schmackhaften Salat und einer delikaten 9-Kräutersuppe verarbeitet. Außerdem werden eine Bärlauchbutter, Brennnesselchips und ein Kräutertee hergestellt und am Ende des Seminars gemeinsam verkostet. Die Erkennungsmerkmale der einzelnen Kräuter werden besprochen, um Verwechslungsgefahren auszuschließen. Ebenso wird die Nutzung als Heilpflanze für gesundheitliche Beschwerden näher erläutert.

HINWEIS: Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen! Die Kosten für Lebensmittel und Skript in Höhe von 2,00 € sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Torsten Salamon

Samstag, 18.04.2026, 09:00 - 15:00 Uhr

Naturheilpraxis Torsten Salamon

Wermelskirchen, Joseph-Haydn-Str. 2

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 52,00 €

32605 Heilpflanzen des Sommers für die Gesundheit Kräuterwanderung und Workshop

Die Natur hat einiges für unsere Gesundheit zu bieten: Johanniskraut gegen Muskelverspannungen und leichte Depressionen, Mädesüß gegen Kopfschmerzen, Beinwell und Ackerschachtelhalm bei Verletzungen des Bewegungsapparates, Kamille zur Linderung von Entzündungen, Gänsefingerkraut bei Krämpfen, Hirtentäschel zum Stillen von Blutungen, Beifuß bei Menstruationsbeschwerden, Oregano bei.... Für (fast) jedes Leid ist ein Kraut gewachsen. Neben den Verwendungsmöglichkeiten werden die Erkennungsmerkmale der einzelnen Kräuter besprochen, um Verwechslungsgefahren auszuschließen. Außerdem werden in dem Kurs als praxisbezogener Anteil ein Johanniskraut-Massageöl, eine Kamillensalbe, eine Aloe-Vera Tagescreme und eine Tinktur (alkoholischer Auszug) hergestellt. Entdecken Sie zusammen mit dem Heilpraktiker und Heilkräuterfachmann Torsten Salamon die faszinierende Welt der Heilpflanzen.

HINWEIS: Bitte wetterfeste Kleidung, Getränke und Pausensnack mitbringen! Für den Praxisteil entstehen Unkosten in Höhe von einmalig 5 €. Wir bitten, diesen Betrag am Veranstaltungstag unmittelbar an den Dozenten zu entrichten.

Torsten Salamon

Samstag, 18.07.2026, 09:30 - 14:00 Uhr

Naturheilpraxis Torsten Salamon

Wermelskirchen, Joseph-Haydn-Str. 2

6 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

32606 **Frühjahrsputz – Entgiftung und Entschlackung im Frühjahr**

Neu! Neu! Neu!

Frühjahrmüdigkeit entsteht durch die Überlastung der Leber und der anderen Ausleitungsorgane. Die Müdigkeit ist sozusagen der Schmerz der Leber. Das Frühjahr ist eine Zeit der Reinigung, wo der Körper sich von Giften und Schlacken befreit. Das Bindegewebe, das Fettgewebe und der Zellzwischenraum sind Toxin-Speicherorte des Körpers. Den Prozess der Entgiftung (drei Phasen) können wir mit geeigneten Mitteln aus der Naturheilkunde wie z.B. Tees, Tinkturen, homöopathischen Mitteln, Zeolith und Algenpräparaten unterstützen, die im Seminar vorgestellt werden. Vorgestellt werden auch andere Konzepte der Naturheilkunde, die die Ausleitung von Umweltgiften ermöglichen und die Ausleitungsorgane stärken können

In diesem Seminar wird ein solides Basiswissen zum Thema Entgiftung vermittelt. Als praktischer Anteil werden eine kurze Kräuterwanderung und Kräutersammlung im angrenzenden Garten durchgeführt sowie eine Entgiftungstinktur und ein Brennesseltee zur Entschlackung hergestellt.

Torsten Salamon

Samstag, 21.03.2026, 09:00 - 13:30 Uhr

Naturheilpraxis Torsten Salamon

Wermelskirchen, Joseph-Haydn-Str. 2

6 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

32701 Leichtsein macht den Schultern und dem Nacken Freude

Verspannungen in diesen Bereich auflösen – ohne zu dehnen und ohne Krafttraining. Dafür mit Freude und Achtsamkeit und einem Wohlgefühl, sich etwas Gutes zu tun.

HINWEIS: Bitte bringen Sie eine Matte (falls vorhanden) oder ein großes Handtuch, eine Decke und ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken zum Kurs mit.

Sigrid Balk

Samstag, 07.02.2026, 10:30 - 15:30 Uhr

Ehem. Landwirtschaftssch., Tanzraum

Remscheid-Lennep, Röntgenstr. 16

6 Unterrichtsstunden

Entgelt: 21,00 €

32702 Schlaf gut mit der Feldenkrais® Methode - ein Schnupper-Kurs

Neu! Neu! Neu!

In diesem Seminar lernen Sie, durch kleine, besondere Bewegungen das Körpersystem so tief zu entspannen, dass Sie Ihren Schlaf und Ihre Ruhe wiedererlangen können. Es geht weniger um Schlaftheorien, sondern eher darum, Körperübungen zu erlernen, die helfen, Ihren Schlaf zum „Schlaf gut und träume schön“ werden zu lassen.

Sigrid Balk

Samstag, 31.01.2026, 10:30 - 15:30 Uhr

Ehem. Landwirtschaftssch., Tanzraum

Remscheid-Lennep, Röntgenstr. 16

6 Unterrichtsstunden

Entgelt: 21,00 €

327030 Schlaf gut mit der Feldenkrais® Methode

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 32702

Sigrid Balk

Mittwoch, 04.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 11.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 18.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 25.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Webinar – Online

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 28,00 €

Mama Relax

328010 Mama Relax – Onlinekurs für mehr Gelassenheit & Entspannung im Mama-Alltag

HINWEIS: Dieser Selbstlernkurs ist zeitlich flexibel durchführbar und kann jederzeit gebucht werden. Er ist für alle Mütter geeignet, die einen effektiven Weg der Entspannung und einen besseren Umgang mit ihrem alltäglichen Stress erlernen möchten.

Der Onlinekurs vermittelt den Teilnehmenden abwechslungsreich anhand von Videos, Audio-Dateien und einem Workbook das Autogene Training sowie wichtige Werkzeuge aus dem Stressmanagement, speziell abgestimmt auf die Herausforderungen von Müttern. In 8 Kurseinheiten à ca. 60 Minuten lernen Sie, Ihre Emotionen besser wahrzunehmen und in Stress-Situationen ruhiger zu bleiben. Sie haben 12 Wochen lang Zugriff auf die Inhalte (eine Verlängerung ist unkompliziert auf Anfrage möglich).

Der Kurs „Mama Relax“ ist von allen gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt, d.h. Sie erhalten, nachdem Sie den Kurs vollständig absolviert haben, das Kursentgelt von Ihrer Krankenkasse zurück. Die Kassen unterscheiden sich in der Höhe der Erstattung. In der Regel werden 2 Gesundheitskurse pro Jahr in Höhe von ca. 80-100% der Kursentgelte erstattet.

KURSinHALTE:

Autogenes Training:

Sie lernen alle Formeln der Grundstufe des Autogenen Trainings. Diese stehen als MP3-Dateien zum Download zur Verfügung stehen, sodass Sie auch in Ihrem eng getakteten Alltag Zeit finden, um diese zwischendurch oder vor dem Schlafengehen anzuhören. Durch das Autogene Training werden unzählige körperliche und psychische Funktionen positiv beeinflusst (z.B. das Immunsystem, Schlafverhalten, psychische Stabilität, psychosomatische Beschwerden).

Atem- und Entspannungsübungen:

Zum Einstieg in jede Kurseinheit erwartet Sie eine Atemübung. Zusätzlich werden verschiedene Entspannungs-Tricks erlernt, die auch im Beruf oder in einer akuten Stress-Situation angewendet werden können.

Theoretisches Hintergrundwissen:

In Form von Videos lernen Sie Wichtiges aus dem Stressmanagement. Sie erkennen was Stress bewirkt, wie er sich bei Ihnen zeigt und wie Sie ihm begegnen können. Außerdem lernen Sie Ihre Gedanken und Gefühle besser wahrzunehmen und im Anschluss positiv zu verändern. Sie erhalten u.a. Hintergrundwissen zu den Themen:

- Selbstfürsorge und Achtsamkeit
- Umgang mit herausfordernden Gefühlen, wie z.B. Wut
- Was stresst mich eigentlich und wie kann ich das verändern?
- Meine Gedanken in Stress-Situationen
- Wie fülle ich meinen „Energietank“?

Praktische Umsetzung:

Anhand vieler Beispiele aus dem Mama-Alltag und praktischer Umsetzungshilfen im Workbook (z.B. Checklisten, Wochenaufgaben, etc.) lernen Sie, Ihr neues Wissen gleich im Alltag anzuwenden.

Kursleitung: Silke Zeller ist Ergotherapeutin (Bachelor of Health), Entspannungspädagogin sowie 3fach-Mutter.

HINWEIS: Der Kurs ist grundsätzlich auch für Väter geeignet. Er ist jedoch aktuell nur für Frauen zertifiziert. Sollten Sie sich als Vater für den Kurs interessieren, sprechen Sie uns gerne an. Sie erhalten dann die Kurs-ID, mit der Sie bei Ihrer Krankenkasse anfragen können, ob eine Erstattung möglich ist. Silke Zeller

Webinar – Online

Entgelt: 120,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Gesundheitsforum

Vorträge und Kurse zum Thema Gesundheit

33000 Die Haut im Wechselspiel von Innen und Außen

In diesem Vortrag beleuchten wir den Einfluss der Psyche auf unsere Haut. Wir erforschen gemeinsam, was dabei helfen kann, die Hautgesundheit zu verbessern und die Psyche zu pflegen. Dabei können verschiedene Bausteine der Naturheilkunde als Seelenbalsam sowohl für unser Inneres als auch Äußeres angewendet werden. Es besteht die Möglichkeit, Fragen im Anschluss an den Vortrag zu erörtern.

Die Referentin Birgit Brandt-Blumenberg ist Heilpraktikerin.

Birgit Brandt-Blumenberg

Dienstag, 05.05.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Allee Arkaden, Raum 214 / 215

Remscheid, Alleestr. 13-15

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 13,50 €

33001 Über-Gewicht – Besichtigung einer Katastrophe

Worum geht es in diesem Vortrag? Die Überschrift mag manchem schon provokant vorkommen. Unangenehmes wollen wir eher verstecken. Das Versteckte soll jedoch herausgebracht werden ans Licht. Was hat dazu geführt, unfähig zu sein, zum Fressen „nein“ zu sagen? Es geht nicht um die Zahl der Kilos.

Möglicherweise wird dieser Vortrag zum ersten Schritt zur Heilung von Leib und Seele. Es besteht die Möglichkeit, Fragen im Anschluss an den Vortrag zu erörtern. Die Referentin Birgit Brandt-Blumenberg ist Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin.

Birgit Brandt-Blumenberg

Dienstag, 09.06.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Allee Arkaden, Raum 214 / 215

Remscheid, Alleestr. 13-15

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 13,50 €

33010 Morbus Parkinson – für Laien verständlich dargestellt

Wenn der Körper zur Bewegungslosigkeit verurteilt wird.

Es werden die Symptome, die Ursachen, die Formen, der Verlauf sowie die Behandlungsmöglichkeiten und der Umgang mit der Erkrankung besprochen.

Angela Peramato

Donnerstag, 11.06.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Zentralbibliothek, Lernzentrum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 10,00 €

33011 Demenz – für Laien verständlich dargestellt. Wenn die Persönlichkeit zerfällt

Der Vortrag geht der Frage nach, wie eine Demenz definiert wird. Anhand einfacher Tests wird das verdeutlicht. Dargestellt werden die zunehmende Orientierungslosigkeit in allen Lebensbereichen sowie weitere Auswirkungen auf den Patienten / die Patientin.

Frau Peramato war viele Jahre als Diplom-Psychologin in der Stiftung Tannenhof und als Dozentin u.a. im Bereich Psychiatrie tätig.

Angela Peramato

Mittwoch, 13.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Zentralbibliothek, Lernzentrum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 10,00 €

33020 Autismus und Einsamkeit

Einsamkeit betrifft immer mehr Menschen infolge von gesellschaftlichen Veränderungen der letzten Jahrzehnte. Andauernde Einsamkeit hat erhebliche Auswirkungen auf die seelische und körperliche Gesundheit. In einem Vortrag mit anschließendem Gespräch erfahren Sie, warum autistische Menschen eine „Hochrisikogruppe“ für Einsamkeit sind, und welche Wege aus der Isolation herausführen können.

Stephan Weber, Stephanie Walter

Donnerstag, 21.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Zentralbibliothek, Lernzentrum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 10,00 €

Online-Vorträge

330300 Vortrag: Hashimoto und Ernährung – wenn die Schilddrüse erkrankt

Etwa jede zehnte Person in Deutschland erkrankt an einer Hashimoto-Thyreoiditis. Von einer höheren Dunkelziffer ist auszugehen, da sie häufig aufgrund ihrer vielfältigen, unspezifischen Symptome lange Zeit unentdeckt bleibt. Wird eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, erfolgt in der Regel die lebenslange Verordnung eines Schilddrüsenhormons. Dennoch fühlen sich viele Betroffene trotz ihrer normalen Laborwerte nicht mehr so leistungsfähig wie früher, leiden unter Stimmungs- und Gewichtsschwankungen, Haarausfall, erhöhter Infektanfälligkeit und Konzentrationsstörungen, um nur einige ihrer Beschwerden zu nennen. Ein paar Änderungen in Ernährung und Lifestyle können Ihnen große Hilfe leisten. Heute erhalten Sie viele Informationen, wie Sie selbst ganz individuell und Schritt für Schritt großen Einfluss auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nehmen können.

Auch wenn dieser Vortrag sich in erster Linie an Hashimoto-Patientinnen und -patienten richtet:

Der Ursprung der meisten Autoimmunkrankheiten ist ähnlich – so profitieren Sie von diesen Informationen auch, wenn Sie an einer anderen Autoimmunkrankheit leiden.

Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin und selbst von einer Hashimoto-Thyreoiditis betroffen.

HINWEISE: Eine Anmeldung ist erforderlich. Den Zugang zur Online-Veranstaltung erhalten Sie nach der Anmeldung.

Dagmar Lehmkuhl

Donnerstag, 23.04.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 12,00 €

330310 Vortrag: Essen für die Gesundheit – Nahrung als Medizin

Woran liegt es, dass Zivilisations- und Autoimmunkrankheiten immer weiter zunehmen? Diabetes- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Krebs, Demenz und Parkinson treten häufiger auf, genauso wie Knochen- und Gelenkbeschwerden, Magen-Darm-Probleme, Konzentrationsstörungen, Burn Out u. v. m. Diese Liste ließe sich unendlich fortsetzen. War bis Anfang der 70er Jahre ein Herzinfarkt noch eine „Manager-Krankheit“ und Krebs und Diabetes im privaten Umfeld kaum zu finden, kennt heute jeder jemanden aus dem Familien- und Freundeskreis, der daran leidet. Die Diabeteszahl bei Jugendlichen hat sich in den letzten 10 Jahren verfünffacht. Wir werden zwar immer älter, aber auch immer kränker.

Folgende Fragen werden im Rahmen des Vortrags beantwortet:

- Wie beeinflussen Lebensmittel unsere Gesundheit?
- Wie erkenne ich Toxizität und gesundheitsschädliche Lebensmittel?
- Ist gesunde Ernährung aus dem Supermarkt heute noch möglich?
- Welche Kräuter und Gewürze nehmen besonderen Einfluss?
- Wie stärke ich meine eigenen Immunabwehrkräfte?
- Welche Nahrungsergänzungen sind besonders wichtig?

Sie erhalten eine Übersicht und umfangreiche Informationen, wie Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und stärken können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten.

Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin.

HINWEIS: Eine Anmeldung ist erforderlich.

Den Zugang zur Online-Veranstaltung erhalten Sie nach der Anmeldung.

Dagmar Lehmkuhl

Donnerstag, 21.05.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 12,00 €

330320 Vortrag: Den Körper selbst entgiften und gesundheitliche Umweltrisiken reduzieren

Viele der sogenannten Zivilisations- und Autoimmunkrankheiten wie z.B. Demenz, Parkinson, Gedächtnisstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden, Infektanfälligkeit, Depressionen, Verdauungs- und Stoffwechselstörungen sind auf die teils unvermeidbare Belastung von Umweltgiften zurückzuführen. Um unnötige Gesundheitsrisiken zu vermeiden, ist es wichtig, potentielle Gefahrenquellen zu erkennen.

In diesem Vortrag geht es um:

- das Erkennen von möglichen Gefahrenquellen
- die Möglichkeiten der Gefahren-Reduktion
- die Stärkung der Entgiftungsorgane
- natürliche Entgiftungsmethoden mit Kräutern und Gewürzen
- das Lösen, Binden und Ausleiten von eingelagerten Umweltgiften mit Hilfe verschiedener Nahrungsergänzungen
- die Stärkung der eigenen Immunabwehrkräfte

Sie erhalten Informationen darüber, wie Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und stärken und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten können.

Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin.

HINWEIS: Eine Anmeldung ist erforderlich.

Den Zugang zur Online-Veranstaltung erhalten Sie nach der Anmeldung.

Dagmar Lehmkuhl

Freitag, 08.05.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 12,00 €

330330 Vortrag: Die Kraft des Sonnen-Vitamins D

Einerseits werden wir von den Medien immer vor den Risiken des Sonnenlichts gewarnt und uns wird Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor empfohlen, andererseits wird vor den gesundheitlichen Gefahren des Vitamin D-Mangels gewarnt, der wiederum durch einen Mangel an Sonnenlicht entsteht. Dies führt zu Unsicherheit und Verwirrung in der Bevölkerung.

Tatsache ist, dass ein Vitamin D-Mangel bei uns weit verbreitet ist (über 60 %), aber häufig unentdeckt bleibt. In Fachkreisen gilt er daher als Ursache vieler Erkrankungen. Dabei wurde schon um 1900 herum ein Höhensonnen-Urlaub als Mittel gegen Krankheiten empfohlen.

Vitamin D ist ein richtiges Allround-Talent. Ein ganzjährig guter Vitamin D-Spiegel schützt nicht nur vor Osteomalazie, Osteoporose und Multipler Sklerose, sondern auch vor Autoimmunerkrankungen, Depressionen, Erschöpfung, allgemeiner Infektanfälligkeit und vielen Zivilisationskrankheiten.

- Welche Faktoren haben Einfluss auf den Vitamin D-Spiegel?
- Wie bestimme ich meinen Vitamin D-Spiegel und die richtige Menge an Vitamin D?
- Wie hoch sollte mein Vitamin D-Spiegel tatsächlich sein?
- Wie erhalte ich über das gesamte Jahr einen gesunden Vitamin D-Spiegel?

Frau Lehmkuhl ist Ernährungsberaterin und Vitamin D-Beraterin (IVD, Dr. Raimund von Helden) und ebenfalls von Autoimmunerkrankungen betroffen.

HINWEIS: Eine Anmeldung ist erforderlich.

Den Zugang zur Online-Veranstaltung erhalten Sie nach der Anmeldung.

Dagmar Lehmkuhl

Donnerstag, 19.03.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 12,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9



Fremdsprachen

4.1 Englisch	85
4.2 Französisch	90
4.3 Spanisch	92
4.4 Italienisch	97
4.5 Schwedisch / Dänisch / Niederländisch	99
4.6 Russisch	101
4.7 Japanisch / Thailändisch	102
4.8 Neugriechisch	103
4.9 Deutsche Gebärdensprache (DGS)	105
Integrationskurse/ Deutsch als Fremdsprache s. Bereich 8.1 (S. 144).	

Bereichsleitung: Jasmine Klar
Telefon: 16-2897
E-Mail: Jasmine.Klar@remscheid.de
Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Die Versammlung der Kurssprechenden des Bereichs findet am Dienstag, den 14.04.2026, um 17:00 Uhr im Konferenzraum des Kommunalen Bildungszentrums (Gebäude Zentralbibliothek, Scharffstr. 4-6) statt. Die Versammlung der Kursleitenden des Bereichs findet am selben Tag um 18:00 Uhr statt.

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermittelt interkulturelles Grundverständnis und fördert Offenheit für andere Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Sprachen lernen an der VHS Remscheid

Sie möchten eine neue Fremdsprache erlernen oder schon vorhandene Kenntnisse vertiefen? Eine gute Entscheidung! Denn im Beruf und auf Reisen ist es einfach gut, wenn man neben der Muttersprache mindestens eine weitere Sprache beherrscht.

Die Niveaustufen

Wir orientieren unseren Unterricht am "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen" (GER), der 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt wurde. Der GER beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Anfänger/-innen starten bei A1, die höchste der sechs Niveaustufen heißt C2. Stellen Sie sich vor: Menschen in ganz Europa, von Athen bis Zagreb, lernen Sprachen in demselben System – eine riesige Sprachenlernergemeinschaft – und mit Ihrem Sprachkurs der VHS sind Sie mittendrin.



Den richtigen Kurs finden

Finden Sie den Kurs, der perfekt zu Ihnen passt! Schätzen Sie Ihre Vorkenntnisse gleich mit dem einfachen Test auf der nächsten Seite ein. Es ist ganz einfach: Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen. Welche ist die höchste Stufe, bei der Sie mindestens drei Aussagen angekreuzt haben? Wir empfehlen Ihnen zur Wiederholung einen Kurs dieser Stufe, zum Weiterlernen einen Kurs auf der nächst höheren Stufe.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Einstufungstest

A1	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.	☐ jemanden begrüßen und mich vorstellen ☐ einfache Fragen stellen und beantworten ☐ Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen ☐ einiges verstehen ☐ eine kurze Notiz schreiben ☐ Hinweise auf Schildern, Plakaten u. Wegweisern verstehen
A2	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.	☐ etwas zum Essen und Trinken bestellen ☐ in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung) ☐ nach dem Weg fragen ☐ eine kurze Postkarte schreiben ☐ eine kurze Ansage, wie z.B. im Flughafen, verstehen
B1	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.	☐ einfache Gespräche über vertraute Themen führen ☐ eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird ☐ persönliche Briefe schreiben ☐ einen einfachen Zeitungsartikel verstehen ☐ mich im Ausland in der Regel gut verständigen
B2	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann in verschiedenen Situationen mühelos einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich einige Fehler.	☐ mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen ☐ einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen ☐ fachbezogene Korrespondenz lesen ☐ gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben ☐ in Diskussionen meine Ansichten begründen
C1	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.	☐ mit MuttersprachlerInnen über anspruchsvolle Themen diskutieren ☐ komplexe Sachverhalte darstellen ☐ Berichte und Briefe aller Art schreiben ☐ den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen ☐ Zeitungen, Fachzeitschriften und Literatur lesen
C2	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e MuttersprachlerIn ausdrücken.	☐ fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken ☐ mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit MuttersprachlerInnen beteiligen ☐ anspruchsvolle Texte aller Art schreiben ☐ Literatur- und Sachbücher lesen ☐ ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird

4.1 Englisch

410 – Standardkurse	
• Ziel: Niveau A (Elementarer Sprachgebrauch)	85
• Ziel: Niveau B (Selbstständiger Sprachgebrauch)	87
411 – Konversationskurse.....	87
412 – Business English.....	89
413 – Landeskundekurs	89

Standardkurse – Ziel: Niveau A (Elementarer Sprachgebrauch)

41001 Englisch – Stufe A1 - Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Neu! Neu! Neu!

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bislang kein Englisch gelernt haben.
Lehrwerk: Fairway New A1, ab Lektion 1

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrwerk erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Artur Rachmatov

15 x donnerstags, 19:45 - 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026

Röntgen-Gymnasium, Container, EG / C052

Remscheid, Röntgenstr. 12

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

41002 Englisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie haben erste Vorkenntnisse im Englischen und möchten diese ausbauen, um sich in alltäglichen Situationen sicherer auf Englisch zu verständigen? In diesem interaktiven Kurs verbessern Sie Ihre Lese-, Schreib-, Hör- und Sprechfähigkeiten mit praxisnahen Übungen.

Von Hotelbuchungen und Restaurantbesuchen über Gespräche am Flughafen oder beim Arzt bis hin zu typischen Alltagssituationen – hier lernen Sie die wichtigsten Ausdrücke und Redewendungen, um sich klar und selbstbewusst auszudrücken.

Durch abwechslungsreiche Dialoge, Rollenspiele und praktische Übungen gewinnen Sie mehr Sprachsicherheit und können sich im englischsprachigen Alltag besser zurechtfinden.

Machen Sie mit und lernen Sie Englisch ohne Stress, aber mit viel Praxis – in einer freundlichen und motivierenden Atmosphäre!

Lehrwerk: Headway Beginner, 5th Edition, ab Lektion 7

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrwerk erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Mina Esmaeili

14 x montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 02.02.2026

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

28 Unterrichtsstunden

Entgelt: 77,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

41003 Englisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen

Zahlen, Wochentage, Uhrzeit, Wegbeschreibung, einfache Fragen stellen und beantworten sind die wichtigsten Dinge, die man im Alltag benötigt. In diesem Kurs für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen lernen Sie einfache Sätze und können bald alles in der Praxis umsetzen.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Jennifer Conradi

15 x mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

Emma-Herwegh-Gymnasium, Raum 103

Remscheid, Elberfelder Str. 48

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

41004 Englisch – Stufe A2

In diesem Kurs werden Englisch-Grundkenntnisse der Niveaustufe A2 erworben.

Lehrwerk: Fairway New A2, ab Kapitel 3

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrwerk erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Artur Rachmatov

15 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026

Röntgen-Gymnasium, Container, EG / C052

Remscheid, Röntgenstr. 12

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

41005 Englisch – Stufe A2

In diesem Kurs knüpfen Sie an Ihre Vorkenntnisse im Englischen an und bauen sich langsam eine solide Basis an Grundkenntnissen auf.

Lehrwerk: Fairway New A2 (Klett), ab Lektion 3

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Artur Rachmatov

15 x montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 02.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

41006 Englisch – Stufe A2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Vorkenntnisse entsprechend vier bis fünf VHS-Semestern im Englischen besitzen.

Lehrwerk: Network Now A2 (Klett), ab Lektion 4-5

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Jennifer Conradi

15 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026

Emma-Herwegh-Gymnasium, Raum 107

Remscheid, Elberfelder Str. 48

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

Standardkurse – Ziel: Niveau B (Selbstständiger Sprachgebrauch)

41007 Englisch – Stufe B1 Wiedereinstieg – Vormittags

Dieser Kurs richtet sich an alle, die vor längerer Zeit Englisch gelernt haben und die erworbenen Kenntnisse jetzt auffrischen und vertiefen möchten. Im Vordergrund stehen der mündliche Ausdruck und leichte Konversation zu Themen entsprechend den Interessensgebieten der Teilnehmenden.

Lehrwerk: Great! B1 (Klett)

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Jennifer Conradi

15 x dienstags, 09:00 - 10:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 03.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

41008 Englisch – Stufe B2 – Vormittags

This course is aimed at giving you the chance to converse more fluently in different topics. Articles from the „Spotlight“ will be used.

Jennifer Conradi

15 x dienstags, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 03.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

Konversationskurse

41100 Survival English: Essential Phrases for Everyday Life A2/ B1

Dieser Kurs eignet sich für alle, die schnell und praxisnah Englisch für alltägliche Situationen lernen möchten. Ob beim Einkaufen, im Restaurant, im Hotel, am Flughafen/Bahnhof oder bei Telefon- und Behördengesprächen – mit diesem Kurs sind Sie gewappnet.

KURSinHALTE:

- wichtige Sätze und Redewendungen für den Alltag
- Praktische Dialoge und Rollenspiele für mehr Sprachsicherheit
- Kulturelle Tipps zur besseren Verständigung

VORAUSSETZUNG: Englisch-Grundkenntnisse der Niveau-Stufe A2 sind für eine erfolgreiche Kursteilnahme erforderlich.

Mina Esmaeili

10 x montags, 16:30 - 18:00 Uhr

Beginn: Montag, 02.02.2026

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 55,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

41101 Englische Konversation – Stufe A2 / B1

This conversation class focusses on talking about subjects you are interested in, such as travelling, reading, singing in a choir, gardening, sewing and/or weekend activities. We will exchange opinions on current affairs as well as on anniversaries, biographies of outstanding people, movies, theatre plays and lots more. Join us in this conversation class to improve your speaking skills.

Artur Rachmatov

15 x dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 03.02.2026

Allee Arkaden, Raum 208

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

41102 Englische Konversation – Stufe B1 – Vormittags

In diesem Kurs der Niveau-Stufe B1 liegt der Schwerpunkt auf dem freien Sprechen. Es werden u.a. auf der Basis eines Lehrwerks unterschiedliche Themen und Interessensgebiete der Teilnehmenden diskutiert und vokabelmäßig aufbereitet.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Jennifer Conradi

15 x mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

41103 English Conversation and Discussion – Stufe B2 / C1 – Nachmittags

Neu! Neu! Neu!

Intermediate conversation practice aiming at increasing the participants' fluency in English. The course focusses on reading and discussing English books and on talking about various topics of current interest, such as, for instance, articles from the „Spotlight“.

Sylvain Tillmanns

15 x donnerstags, 15:00 - 16:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

41104 English Conversation and Discussion – Stufe B2 / C1

Neu! Neu! Neu!

Intermediate conversation practice aiming at increasing the participants' fluency in English. The course focusses on reading and discussing English books and on talking about various topics of current interest, such as, for instance, articles from the „Spotlight“.

Sylvain Tillmanns

15 x donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

41105 English Texts and Conversation – Stufe B2

Intermediate conversation covering topics of general interest and current events. Grammar exercises will be added whenever necessary.

Jennifer Conradi

15 x dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 03.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

Business English

Neu! Neu! Neu!

412010 Business English B1

Im Rahmen dieses Kurses werden Sie Ihre berufssprachlichen Kenntnisse der englischen Sprache festigen und diese im beruflichen Kontext gezielt anwenden. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fundierten Kenntnissen.

Alessandra Mirabile

10 x sonntags, 14:30 - 16:00 Uhr

Beginn: Sonntag, 22.02.2026

Online per Zoom

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 78,60 €

Landeskundekurs

41301 High Tea Party with shortbread and scones

Zur Teatime, der traditionell englischen Nachmittags-Tee-Party, backen wir gemeinsam typisch englisches Teegebäck und plaudern gemeinsam auf Englisch. Die britische Tee-Zeit ist bekannt für ihr Gebäck und so dürfen auch bei unserer High Tea Party keine Scones, Shortbread oder Cucumber Sandwiches fehlen. Fancy a cuppa? Let's put the kettle on!

HINWEIS: Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.

UNBEDINGT MITBRINGEN: Schürze, Frischhalteboxen, Geschirrtücher.

Bitte geben Sie uns im Falle von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und/oder Allergien mind. eine Woche im Voraus Bescheid.

Sylvain Tillmanns

Dienstag, 24.02.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 15,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

4.2 Französisch

420 – Standardkurse:	88
• Ziel: Niveau A (Elementarer Sprachgebrauch)	88
• Ziel: Niveau B (Selbstständiger Sprachgebrauch)	89

Standardkurse – Ziel: Niveau A (Elementarer Sprachgebrauch)

42000 Französisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Neu! Neu! Neu!

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die gerne die französische Sprache erlernen möchten.

HINWEIS: Bitte das Lehrwerk erst nach der ersten Unterrichtsstunde kaufen.
Nelly Zerbin-Guillot

15 x mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

Röntgen-Gymnasium, Container, EG / C057

Remscheid, Röntgenstr. 12

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

42001 Französisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Neu! Neu! Neu!

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die gerne die französische Sprache erlernen möchten.

HINWEIS: Bitte das Lehrwerk erst nach der ersten Unterrichtsstunde kaufen.
Beatrice Schaub

15 x montags, 17:30 - 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 02.02.2026

Röntgen-Gymnasium, Container, EG / C057

Remscheid, Röntgenstr. 12

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

42002 Französisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen, die gerne die französische Sprache und ihre Grundlagen erlernen möchten.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!
Cécile Neumann

15 x donnerstags, 20:00 - 21:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 231, Seminarraum 4

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

Standardkurse – Ziel: Niveau B (Selbstständiger Sprachgebrauch)

42003 Französisch – Stufe B1 – Vormittags

In diesem Französischkurs lesen Sie u.a. Texte aus Sprachzeitschriften, Auszüge aus Lektüren (L'univers du Petit Nicolas), Ausschnitte aus Comics (Astérix, Tintin...) und vieles mehr. Die Stärkung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit sowie die Auffrischung wichtiger Kapitel der Grammatik stehen im Vordergrund. Lehrwerk: Voyages neu B1, Unité 12

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Gudrun Neuser

15 x dienstags, 09:00 - 10:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 03.02.2026

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

42004 Französisch – Stufe B1 – Auffrischkurs

Dieser Kurs eignet sich für Lernende mit Vorkenntnissen entsprechend 3 bis 4 Jahren Französischunterricht, die ihren Wortschatz erweitern und dabei die notwendigen grammatikalischen Grundlagen reaktivieren wollen. Mit Hilfe von einfachen Dialogen und Rollenspielen wird mehr Sicherheit im mündlichen Sprachgebrauch gewonnen.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Odile Voß

15 x mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 231, Seminarraum 4

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

42005 Französisch – Stufe B1

Dieser Kurs für fortgeschrittene Lernende setzt Französischkenntnisse in etwa der Mittleren Reife (also ca. 5-6 Jahre Unterricht) voraus. Sie üben Grammatik, das freie Sprechen und wählen gemeinsam eine Lektüre, mit der Sie sich beschäftigen möchten.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Odile Voß

15 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026

Allee Arkaden, Raum 202

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

42006 Französisch – Stufe B2

Grundlage des Unterrichts sind in diesem Kurs die französischsprachige Zeitschrift „Écoute“ sowie diverse Zeitungsartikel, die als Basis für Diskussionen gleichwie Grammatikwiederholungen dienen.

Odile Voß

15 x dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 03.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

4.3 Spanisch

430 – Standardkurse	92
• Ziel: Niveau A (Elementarer Sprachgebrauch)	92
431 – Intensivkurs	94
• Ziel: Niveau B (Selbstständiger Sprachgebrauch)	
432 – Konversationskurse	94
433 – Landeskundekurse	95

Standardkurse Ziel: Niveau A

(Elementarer Sprachgebrauch)

43000 Spanisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse -Vormittags

Neu! Neu! Neu!

In diesem Kurs sind alle willkommen, die Freude an der spanischen Sprache haben und diese von Grund auf erlernen möchten. Die Grammatik wird von Anfang an mit dem Erwerb von nützlichen Phrasen praxisnah verknüpft.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben! Bitte Schreibmaterialien und ein Vokabelheft mitbringen.

Pilar Perez Gonzalez

15 x mittwochs, 10:15 - 11:45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

**DLZ-Volkshochschule, Raum 135, Bibliothek
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

43001 Spanisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Neu! Neu! Neu!

Sie haben bereits erste Berührungspunkte mit Spanisch gehabt oder möchten die Sprache von Grund auf lernen? In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam die wichtigsten Grundlagen, um uns in einfachen Alltagssituationen zu verständigen. Mit abwechslungsreichen Übungen lernen Sie Schritt für Schritt, Spanisch sicher anzuwenden – und das in einer freundlichen und motivierenden Lernatmosphäre.

Machen Sie mit – Nos vemos en clase!

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Salvatore Massimo Giusti

15 x mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

**DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

43002 Spanisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Vorkenntnissen, die diese gerne festigen und ausbauen möchten.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Romina Heymann

15 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026

**DLZ-Volkshochschule, Raum 231, Seminarraum 4
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

43003 Spanisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen, die diese gerne vertiefen und beruflich sowie auf Reisen einsetzen möchten. Praxisnahe Übungen und die freie Konversation stehen von Anfang an im Fokus. Neben den Grundlagen der Sprache erlernen Sie, wie Sie sich in alltäglichen Situationen an einfachen Konversationen beteiligen können.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Maria Aranzazu Ibañez Iparraguirre

15 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026

Röntgen-Gymnasium, Container, EG / C058

Remscheid, Röntgenstr. 12

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

1

2

3

43004 Spanisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen – Vormittags

In diesem Kurs erlernen Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen die Grundkenntnisse des Spanischen Schritt für Schritt.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Maria Aranzazu Ibañez Iparraguirre

15 x donnerstags, 09:00 - 10:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

4

5

6

43005 Spanisch – Stufe A2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spanischkenntnisse entsprechend ca. 5 VHS-Semestern besitzen. Praxisnahe Übungen und die freie Konversation werden von Anfang an gefördert.

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Maria Aranzazu Ibañez Iparraguirre

15 x donnerstags, 11:00 - 12:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

7

8

9

43006 Spanisch – Stufe A2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spanischkenntnisse entsprechend ca. 3 Jahren Unterricht besitzen. Praxisnahe Übungen und die freie Konversation stehen im Vordergrund.

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Maria Aranzazu Ibañez Iparraguirre

15 x dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 03.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

43007 Spanisch – Stufe A2

In diesem Kurs stehen das freie Sprechen und die Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit im Vordergrund. Sie arbeiten mit Lehrbuch, ergänzt durch diverse Zusatzmaterialien. Sie diskutieren aktuelle Themen, erweitern Ihren Wortschatz und festigen Ihre Grammatik.

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Maria Aranzazu Ibañez Iparraguirre

15 x mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 230, Besprechung

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

Intensivkurs – Ziel: Niveau B

(Selbstständiger Sprachgebrauch)

43101 Spanisch Intensivkurs – Stufe B1 – Vormittags

Dieser Kurs ist für Spanischinteressierte gedacht, die bereits über fortgeschrittene Grundkenntnisse im Spanischen verfügen und diese zügig in einer netten Kleingruppe vertiefen und ausbauen möchten. Wenn Sie Ihre Spanischkenntnisse also wieder fit machen möchten und Sie ein Unterrichtsangebot am Vormittag suchen, dann ist dieser Kurs der richtige für Sie.

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Maria Aranzazu Ibañez Iparraguirre

15 x mittwochs, 11:30 - 13:45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

45 Unterrichtsstunden

Entgelt: 171,00 €

Konversationskurse

43201 Spanische Konversation – Stufe A2 / B1

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Konversation bzw. der Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit. In netter Runde erweitern Sie Ihren Wortschatz, diskutieren über aktuelle Themen und erarbeiten und wiederholen wichtige Bereiche der spanischen Grammatik.

Maria Aranzazu Ibañez Iparraguirre

15 x montags, 17:30 - 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 02.02.2026

Allee Arkaden, Raum 208

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

43202 Spanische Konversation – Stufe B1

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 43201

Maria Aranzazu Ibañez Iparraguirre

15 x dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 03.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 230, Besprechung

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

Landeskundekurse

43300 Koch-Workshop: Cocinar y conversar (Spanische Küche)

Sie lieben nicht nur die spanische Sprache, sondern auch die iberische Küche? Dann ist dieser Koch-Workshop genau der richtige für Sie. Mit der muttersprachlichen Dozentin lesen und besprechen Sie die typisch spanischen Rezepte, um sie anschließend selbst zuzubereiten. Egal ob Tortilla, Tapas und Co. – für jeden Gaumen ist etwas dabei. Lassen Sie sich überraschen! Der Spaß beim Lernen der verschiedenen Wörter für Zutaten, Kochutensilien und Rezepte ist garantiert. ¡Que aproveche!

VORKENNTNISSE: Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Spanischen (mind. A2 Niveau).

HINWEIS: Für Lebensmittel und Getränke wird im Kurs eine Kostenpauschale in Höhe von 15,00€ erhoben, die bereits im Kursentgelt enthalten ist.

UNBEDINGT MITBRINGEN: Schürze, Frischhalteboxen, Geschirrtücher.

Bitte geben Sie uns im Falle von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und/oder Allergien mind. eine Woche im Voraus Bescheid, sodass unsere Dozentin die Speisen danach ausrichten kann.

Maria Aranzazu Ibañez Iparraguirre

Samstag, 28.02.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

43301 Koch-Workshop: Cocinar y conversar (vegetarische Küche)

Kursbeschreibung s. Kurs Nr. 43300

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf rein vegetarischen und teils veganen Tapas.

HINWEIS: Für Lebensmittel und Getränke wird im Kurs eine Kostenpauschale in Höhe von 15,00€ erhoben, die bereits im Kursentgelt enthalten ist.

UNBEDINGT MITBRINGEN: Schürze, Frischhalteboxen, Geschirrtücher.

Bitte geben Sie uns im Falle von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und/oder Allergien mind. eine Woche im Voraus Bescheid, sodass unsere Dozentin die Speisen danach ausrichten kann.

Maria Aranzazu Ibañez Iparraguirre

Samstag, 25.04.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

43302 Koch-Workshop: Cocinar y conversar (Peruanische Küche)

In diesem Koch-Workshop wird Ihnen von unserer peruanischen Dozentin die lateinamerikanische Küche nähergebracht. Die Landesküche Perus ist sehr vielfältig und basiert auf der traditionellen Küche der Inka, die später von spanischen Einflüssen geprägt wurde. Einige der bekanntesten landestypischen Gerichte sind Ceviche, Lomo saltado und Empanadas. Als Beilage zur Hauptspeise werden oft gebratener Reis (Arroz chaufa) oder gebratene Nudeln (Tallarín saltado) mit Huhn, Rind, Fisch oder Meeresfrüchten angereicht.

Lassen Sie sich überraschen von der Vielfältigkeit dieser Küche, und lernen Sie dabei anhand der Zutatenliste und der Rezepte nebenbei noch Spanisch.

VORKENNTNISSE: Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Spanischen (mind. A2 Niveau).

HINWEIS: Für Lebensmittel und Getränke wird im Kurs eine Kostenpauschale in Höhe von 17,00€ erhoben, die bereits im Kursentgelt enthalten ist.

UNBEDINGT MITBRINGEN: Schürze, Frischhalteboxen, Geschirrtücher.

Bitte geben Sie uns im Falle von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und/oder Allergien mind. eine Woche im Voraus Bescheid, sodass unsere Dozentin die Speisen danach ausrichten kann.

Romina Heymann

Samstag, 18.04.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 42,00 €

43303 Koch-Workshop: Tacos & Salsas (Mexikanische Küche)

Erleben Sie die Aromen Mexikos und lernen Sie, wie Sie authentische Tacos mit verschiedenen Salsas zubereiten! In diesem Kurs entdecken wir die Vielfalt traditioneller Zutaten wie Mais, Chili, Koriander und Limette. Gemeinsam bereiten wir frische, würzige und fruchtige Salsas zu, die perfekt zu unseren selbstgemachten Tacofüllungen passen.

Der Kurs wird geleitet von Andrea Babilon, Reiseleiterin für Mexiko und Autorin eines mexikanischen Kochbuchs, die spannende Einblicke in die kulinarische Kultur Mexikos gibt. Freuen Sie sich auf einen geselligen Samstagvormittag voller Genuss und neuer Kochinspirationen!

HINWEIS: Für Lebensmittel und Getränke wird im Kurs eine Kostenpauschale in Höhe von 15,00€ erhoben, die bereits im Kursentgelt enthalten ist.

UNBEDINGT MITBRINGEN: Schürze, Frischhalteboxen, Geschirrtücher.

Bitte geben Sie uns im Falle von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und/oder Allergien mind. eine Woche im Voraus Bescheid, sodass unsere Dozentin die Speisen danach ausrichten kann.

Andrea Babilon

Samstag, 13.06.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

Weitere Kochkurse finden Sie ab S. 59 im Bereich Gesundheit.

43304 Reisereportage: Mexiko – jenseits der Klischees

Neu! Neu! Neu!

Vergessen Sie die typischen Postkarten-Motive – Mexiko ist viel mehr: lebendig, bunt und voller Überraschungen. Begleiten Sie Andrea Babilon auf einer Reise zu Menschen, Märkten und Festen, die Reiseführer verschweigen.

Lauschen Sie den Geschichten der Einheimischen, entdecken Sie versteckte Winkel und spüren Sie die Leidenschaft, Lebensfreude und Kreativität, die dieses Land durchzieht. Eine Reisereportage für alle, die Mexiko wirklich kennenlernen möchten. Andrea Babilon ist Reiseleiterin, interkulturelle Trainerin und Gründerin von Querido Mundo. Sie begleitet Reisende zu Orten und Begegnungen in Lateinamerika, die abseits der üblichen Touristenpfade liegen – und hat an diesem Abend einen Rucksack voller Geschichten für Sie dabei.

Andrea Babilon

Freitag, 26.06.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 15,00 €

4.4 Italienisch

440 – Standardkurse:	97
• Ziel: Niveau A (Elementarer Sprachgebrauch)	97

Standardkurse: - Ziel: Niveau A (Elementarer Sprachgebrauch)

440000 Italienisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Neu! Neu! Neu!

Möchten Sie in die Welt der italienischen Sprache eintauchen? Dann ergreifen Sie die Chance, sich die Grundlagen der italienischen Sprache in entspannter Atmosphäre anzueignen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Alessandra Mirabile

10 x samstags, 14:00 - 15:30 Uhr

Beginn: Samstag, 21.02.2026

Online per Zoom

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 80,00 €

44001 Italienisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die Italienisch von Beginn an lernen möchten.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Deutsch-Italienischen Gesellschaft (D.I.G. Remscheid e.V.) statt.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Giovanni Farruggia

15 x donnerstags, 19:45 - 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

44002 Italienisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die darauf aufbauend diese Fremdsprache Schritt für Schritt weiterlernen möchten.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Salvatore Massimo Giusti

15 x donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026

Emma-Herwegh-Gymnasium, Raum 109

Remscheid, Elberfelder Str. 48

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

44003 Italienisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen, die Italienisch-Grundkenntnisse erwerben möchten.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Deutsch-Italienischen Gesellschaft (D.I.G. Remscheid e.V.) statt.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Giovanni Farruggia

15 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

440040 Italienisch – Stufe A1 / A2 – Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen

Neu! Neu! Neu!

Sind Sie für den nächsten Urlaub in Bella Italia bereit? Dieser Kurs vermittelt das wesentliche Rüstzeug, um sich in Ihrem Lieblingsurlandsland zu unterhalten. Vorkenntnisse gemäß Niveau-Stufe A1 vonnöten.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Alessandra Mirabile

10 x samstags, 15:30 - 17:00 Uhr

Beginn: Samstag, 21.02.2026

Online per Zoom

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 80,00 €

44005 Italienisch – Stufe A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Italienisch-Vorkenntnissen entsprechend ca. 4 Semestern Unterricht.

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Miriam Jennifer Giusti

15 x mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

Emma-Herwegh-Gymnasium, Raum 109

Remscheid, Elberfelder Str. 48

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

4.5 Schwedisch / Dänisch / Niederländisch

Schwedisch

45101 Schwedisch-Wochenend-Workshop – Stufe A2 / B1 für fortgeschrittene Lernende

Dieser Schwedisch-Workshop richtet sich an alle, die an vorherigen Schwedischkursen am Wochenende teilgenommen haben und die dort erworbenen Kenntnisse festigen und ausbauen möchten. Herzlich willkommen sind darüber hinaus alle Schwedisch-Interessierten, die solide Grundkenntnisse der schwedischen Sprache entsprechend Niveau A2-B1 des Europäischen Referenzrahmens besitzen und diese für den Urlaub oder Beruf erweitern möchten. Wir greifen aktuelle und saisongebundene Themen auf, vertiefen das Gelernte und erweitern den Wortschatz durch viel Sprechen, Schreiben, Hören und Lesen. Grammatikbausteine werden gezielt einbezogen und Musik ist immer dabei!

Hjärtligt välkommen!

Malin Lagerberg

Samstag, 31.01.2026, 10:00 - 15:30 Uhr

Sonntag, 01.02.2026, 10:00 - 13:15 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

10 Unterrichtsstunden

Entgelt: 42,00 €

45102 Schwedisch-Wochenend-Workshop – Stufe A2 / B1 für fortgeschrittene Lernende

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 45101

Malin Lagerberg

Samstag, 18.04.2026, 10:00 - 15:30 Uhr

Sonntag, 19.04.2026, 10:00 - 13:15 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 231, Seminarraum 4

Remscheid, Elberfelder Str. 32

10 Unterrichtsstunden

Entgelt: 42,00 €

45103 Schwedisch-Wochenend-Workshop – Stufe A2 / B1 für fortgeschrittene Lernende

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 45101

Malin Lagerberg

Samstag, 13.06.2026, 10:00 - 15:30 Uhr

Sonntag, 14.06.2026, 10:00 - 13:15 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 231, Seminarraum 4

Remscheid, Elberfelder Str. 32

10 Unterrichtsstunden

Entgelt: 42,00 €

451040 Schwedisch-Onlinekurs – Stufe A2 / B1 für fortgeschrittene Lernende

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 45101

Malin Lagerberg

Donnerstag, 05.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Donnerstag, 12.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Donnerstag, 19.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Donnerstag, 26.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Online per Zoom

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 32,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Dänisch

452010 Dänisch Schnupperkurs Online – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Verbringen Sie Ihren Sommerurlaub gerne in Dänemark oder sind Sie nur neugierig auf Land und Leute? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie, um in die dänische Sprache hineinzuschnuppern. Neben landeskundlichen Informationen erlernen Sie nützliche Redewendungen und eignen sich erste Grundkenntnisse in Dänisch an.

BITTE BEACHTEN SIE:

Für diesen Online-Kurs ist es erforderlich, dass Sie sich in der vhs.cloud als Kursteilnehmerin/Kursteilnehmer registrieren:

<https://www.vhs.cloud/wws/9.php#/wvs/registrierung-kursteilnehmende.php>

Bitte nehmen Sie die Registrierung bereits vor Kursbeginn vor, und teilen uns Ihren Log-In Namen nach der Anmeldung mit, um am Kurs teilnehmen zu können.

Damit alle Funktionen in unserem Konferenztool Big Blue Button nutzbar sind, sollten Sie sich über den Browser Chrome in die vhs.cloud einloggen.

HINWEIS: Bei diesem Kurs handelt es sich um eine Kleingruppe von 4 bis maximal 8 Teilnehmenden.

Carin Maria Schwartz

4 x samstags, 09:30 - 11:00 Uhr

Beginn: Samstag, 28.02.2026

Webinar – Online

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 67,20 €

452020 Dänisch Workshop Online – Stufe A1 – Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Wochenend-Workshop vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse in Dänisch.

BITTE BEACHTEN SIE:

Für diesen Online-Kurs ist es erforderlich, dass Sie sich in der vhs.cloud als Kursteilnehmerin/Kursteilnehmer registrieren:

<https://www.vhs.cloud/wws/9.php#/wvs/registrierung-kursteilnehmende.php>

Bitte nehmen Sie die Registrierung bereits vor Kursbeginn vor, und teilen uns Ihren Log-In Namen nach der Anmeldung mit, um am Kurs teilnehmen zu können.

Damit alle Funktionen in unserem Konferenztool Big Blue Button nutzbar sind, sollten Sie sich über den Browser Chrome in die vhs.cloud einloggen.

HINWEIS: Bei diesem Kurs handelt es sich um eine Kleingruppe von 4 bis maximal 8 Teilnehmenden.

Carin Maria Schwartz

4 x samstags, 09:30 - 11:00 Uhr

Beginn: Samstag, 18.04.2026

Webinar – Online

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 67,20 €

Niederländisch

45301 Niederländisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Neu! Neu! Neu!

Dieser Kurs ermöglicht den Erwerb von Niederländisch-Grundkenntnissen. Er wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Detlef Grass

15 x donnerstags, 19:45 - 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

45302 Niederländisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen

Dieser Niederländischkurs richtet sich an Interessierte mit bereits fortgeschrittenen Vorkenntnissen.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Detlef Grass

15 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

4.6 Russisch

46101 Russisch in der Kleingruppe Stufe A1 – Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die geringe Vorkenntnisse des Russischen haben und in einer Kleingruppe die russische Sprache erlernen möchten.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Die Kursgröße ist auf 5 bis maximal 8 Teilnehmende begrenzt.

Alla Rachmatova

15 x montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 02.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 165,00 €

46102 Russisch in der Kleingruppe Stufe A1 / A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Grundkenntnisse des Russischen erworben haben und diese auf Reisen einsetzen möchten. Auch geeignet, wenn Sie ein berufliches Interesse am Erwerb des Russischen haben und Ihre Kenntnisse in einer Kleingruppe erweitern wollen.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Die Kursgröße ist auf 5 bis maximal 8 Teilnehmende begrenzt.

Alla Rachmatova

15 x dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 03.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 135, Bibliothek

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 165,00 €

4.7 Japanisch / Thailändisch

Japanisch

47101 Japanisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen. Sie lernen die Grundlagen der japanischen Sprache (inklusive der Schriftsysteme Hiragana und Katakana), grundlegende Grammatik sowie einfache Redewendungen für alltägliche Konversationen.

INHALTE:

- Einführung in Schriftzeichen und Aussprache
- Grundlegende Sätze und einfache Gespräche
- Einblicke in die japanische Kultur

Am Ende des Kurses können Sie sich vorstellen, einfache Fragen stellen und Antworten verstehen.

VORKENNTNISSE: Grundkenntnisse in Hiragana und Katakana

Lehrbuch: Minna no Nihongo, 2. Auflage, 3A Corporation, ISBN 978-4883196036, ab Lektion 6

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Shingo Kohno

18 x samstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Beginn: Samstag, 07.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

36 Unterrichtsstunden

Entgelt: 151,20 €

47102 Japanisch – Stufe A2

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende mit Japanischkenntnissen der Niveau-Stufe A2, die ihre Kommunikationsfähigkeiten in alltäglichen Gesprächen verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der aktiven Anwendung der Sprache in verschiedenen Situationen, um Ausdruck und Sprachfluss zu optimieren.

INHALTE:

- Freies Sprechen: Üben spontaner Gespräche zu vielfältigen Themen wie Kultur, Arbeit und Freizeit
 - Erweiterter Wortschatz: Aufbau eines reichhaltigeren Vokabulars für gehobene Ausdrucksweisen
 - Präzise Grammatik: Festigung fortgeschrittener grammatikalischer Strukturen im Dialog
 - Kanji-Wissen erweitern: Einführung neuer Kanji und deren Anwendung
- Nach dem Kurs werden Sie sich fließender, präziser und sicherer in verschiedenen Gesprächssituationen auf Japanisch ausdrücken und Ihre Konversationsfähigkeiten deutlich verbessern.

Lehrbuch: Minna no Nihongo, 2. Auflage, 3A Corporation, ISBN 978-4883196036, ab Lektion 14

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Shingo Kohno

18 x samstags, 11:45 - 13:15 Uhr

Beginn: Samstag, 07.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

36 Unterrichtsstunden

Entgelt: 151,20 €

Thailändisch

473010 Thailändisch Online – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Teilnehmende ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen die Grundkenntnisse der thailändischen Sprache, um sich fortan verständigen zu können. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der mündlichen Kommunikation, weshalb zu Beginn mit Lautsprache gelernt wird.

HINWEIS: Der Unterricht erfolgt in einer Kleingruppe. Der Kurs startet bereits ab 7 Teilnehmenden.

Unruean Kaeobun

10 x dienstags, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 14.04.2026

Online per Zoom

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 80,00 €

4.8 Neugriechisch

48001 Neugriechisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die Neugriechisch erlernen möchten und bislang keine oder nur geringe Vorkenntnisse in dieser Fremdsprache besitzen. Neben der Sprache als solcher werden viele interessante kulturelle Aspekte vermittelt.

HINWEIS: Der Unterricht erfolgt in einer Kleingruppe. Die Kursgröße ist auf 5 bis maximal 8 Teilnehmende begrenzt.

Bitte kaufen Sie das Lehrwerk erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Dimitrios Petkos

10 x freitags, 16:30 - 18:00 Uhr

Beginn: Freitag, 20.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 110,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

4.9 Deutsche Gebärdensprache

49001 Beyond Sound: Die Vielfalt der Gehörlosenkultur

Wie ist es eigentlich, gehörlos zu sein?

Saraka Ledchanakumaran zeigt uns die Kultur der Gehörlosen und teilt ihre Lebenserfahrungen. Begleitet von Simone Bury als Kommunikationsassistentin gibt sie Einblicke in die Vielfalt der gehörlosen Kultur – geprägt von Herausforderungen durch die Hörenden und die Freuden der Gemeinschaft, der Sprache und der Kultur.

Mit Gehörschutz ausgestattet werden die Hörenden Gelegenheit haben, sich ein Stück weit in die Lage schwerhöriger/gehörloser Personen zu versetzen, um die täglichen Herausforderungen und Erfahrungen besser nachvollziehen zu können.

Saraka Ledchanakumaran, Simone Bury, Gizem Günes

Dienstag, 28.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Allee Arkaden, Raum 208

Remscheid, Alleestr. 13-15

4 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

49002 Gebärdensprachkurs – DGS I für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Neu! Neu! Neu!

Die Deutsche Gebärdensprache ist eine eigenständige Sprache, die sich in Gebärden ausdrückt. In diesem Onlinekurs lernen Sie mittels visueller Sprache, Mimik, Gestik und Körperhaltung mit Gehörlosen zu kommunizieren. Unsere Dozentin ist selbst gehörlos und vermittelt Ihnen die notwendigen Grundkenntnisse wie das Fingeralphabet, Fragewörter, Zahlen und Uhrzeiten sowie einen Grundwortschatz für den Alltag.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die die deutsche Gebärdensprache von Grund auf erlernen möchten, um mit Gehörlosen kommunizieren zu können.

Gizem Günes

12 x mittwochs, 17:00 - 19:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 11.02.2026

Allee Arkaden, Raum 208

Remscheid, Alleestr. 13-15

36 Unterrichtsstunden

Entgelt: 136,80 €

Sprachen lernen an der VHS

Deutsch

Englisch

Japanisch

Russisch

Dänisch

Thailändisch

Französisch

Spanisch

Schwedisch

Niederländisch

Neugriechisch

Italienisch

Deutsche Gebärdensprache

Ihre Wunschsprache wird aktuell nicht angeboten?
Teilen Sie uns das gerne mit!

Ansprechpartnerin: Jasmine Klar,
Tel.: 16-2897, jasmine.klar@remscheid.de



Berufliche Qualifizierung/EDV

510 – Berufliche Qualifizierung und Orientierung	107
540 – Kaufmännische Weiterbildung mit anerkannten Abschlüssen	112
550 – EDV-Kurse	114
• PC-Grundwissen und Internet	114
• Tastaturschreiben	117
• Rund um's Smartphone und Tablet	118
• Bürosoftware/ MS-Officepaket	120
• Digitale Welten	123
• Künstliche Intelligenz	125
• Programmieren	128
590 – Fortbildungen für Kursleitende	129

Bereichsleitung: Jasmine Klar

Telefon: 16-2897

E-Mail: Jasmine.Klar@remscheid.de

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Die Versammlung der Kurssprechenden des Bereichs findet am Dienstag, den 14.04.2026, um 17:00 Uhr im Konferenzraum des Kommunalen Bildungszentrums (Gebäude Zentralbibliothek, Scharffstr. 4-6) statt. Die Versammlung der Kursleitenden des Bereichs findet am selben Tag um 18:00 Uhr statt.

Die berufliche Weiterbildung ist unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei der Orientierung im Berufs(wieder)einstieg sowie der Existenzgründung und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf dem kompetenten Umgang mit Informationstechnologien und Medienkompetenz zur gesellschaftlichen Teilhabe an der zunehmenden Digitalisierung aller Arbeits- und Lebensbereiche. Das dargestellte Programmangebot bieten wir auf Anfrage selbstverständlich auch in Form von Firmenkursen an.

Berufliche Qualifizierung und Orientierung

51001 Schlagfertigkeit (Grundlagen)

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

SEMINARINHALTE:

- mit Angriffen sicher argumentativ umgehen
- aktives Zuhören, um Gegenargumente zu entkräften
- in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren
- Einwände, (unfaire) Angriffe und Verbalattacken schlagfertig behandeln
- Dahms-Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen
- Manipulation erkennen und abwehren
- professionell Beeinflussungsprozesse gestalten
- eigene Betroffenheit überwinden
- mit Störern erfolgreich umgehen
- aktiven Wortschatz erweitern
- unfairen Dialektik erfolgreich begegnen
- mit Teilnehmenden und Trainer Erfahrungen austauschen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

HINWEIS: Für den Unterricht sind Schulungshefte im Wert von 14,00 € erforderlich, die in das Kursentgelt bereits eingerechnet sind.

Mehr Infos zu unserem Kooperationspartner Dahms Privatinstitut erhalten Sie hier: <https://www.dahms-training.de/>

Privatinstitut Dahms

Mittwoch, 22.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr und

Mittwoch, 29.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 64,00 €

51002 Schnellesen mit Verstand

Neu! Neu! Neu!

Die Menge an wichtigen Informationen, die schnell aufgenommen und sicher erinnert werden müssen, nimmt kontinuierlich zu. Diese Aufgabe kann in der Zukunft nur durch effiziente Lese-, Merk- und Arbeitstechniken erfolgreich gelöst werden. In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen die wichtigsten Methoden der Lese- und Mnemotechnik in moderner Form, sodass sie auf die heutigen Bedürfnisse der Menschen zugeschnitten sind.

Einige praktische Übungseinheiten liefern professionelle Trainingsverfahren, die auch nach dem Seminar weiter fortgesetzt werden sollten. So können die Teilnehmenden ihre Schnellesen- und Merkfähigkeiten trainierend erweitern.

SEMINARINHALTE:

- wichtige Methoden des Schnelllesens
- schriftliche Informationen effizient erfassen und merken
- professionelle Merksysteme anwenden
- Texte effizient erfassen
- Lernen durch Wiederholung
- sich besser konzentrieren
- Assoziationsregeln (DPI) einsetzen
- Erfahrungen mit Teilnehmenden und Trainer austauschen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Privatinstitut Dahms
Donnerstag, 23.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Allee Arkaden, Raum 208

Remscheid, Alleestr. 13-15

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 39,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Onlinekurse

510030 Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

BITTE BEACHTEN SIE:

Nach Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zum Webinar ca. eine Woche vor Kursbeginn von uns per E-Mail. Eine Weitergabe des Links ist nicht erlaubt. Bitte melden Sie sich 5 -10 Minuten vor Beginn des Webinars mit dem Link an, damit der Kurs pünktlich beginnen kann.

VORAUSSETZUNGEN: Sie benötigen eine gültige Mailadresse, eine stabile Internetverbindung sowie eine funktionierende Kamera und ein Mikrofon an Ihrem Endgerät (Laptop, PC, Tablet oder Smartphone).

Helmut Lange

Dienstag, 03.03.2026, 19:00 - 21:30 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 25,00 €

510040 Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt, machen total viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

BITTE BEACHTEN SIE:

Nach Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zum Webinar ca. eine Woche vor Kursbeginn von uns per E-Mail. Eine Weitergabe des Links ist nicht erlaubt. Bitte melden Sie sich 5 -10 Minuten vor Beginn des Webinars mit dem Link an, damit der Kurs pünktlich beginnen kann.

VORAUSSETZUNGEN: Sie benötigen eine gültige Mailadresse, eine stabile Internetverbindung sowie eine funktionierende Kamera und ein Mikrofon an Ihrem Endgerät (Laptop, PC, Tablet oder Smartphone).

Helmut Lange

Dienstag, 10.03.2026, 19:00 - 21:30 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 25,00 €

510050 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

BITTE BEACHTEN SIE:

Nach Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zum Webinar ca. eine Woche vor Kursbeginn von uns per E-Mail. Eine Weitergabe des Links ist nicht erlaubt. Bitte melden Sie sich 5 -10 Minuten vor Beginn des Webinars mit dem Link an, damit der Kurs pünktlich beginnen kann.

VORAUSSETZUNGEN: Sie benötigen eine gültige Mailadresse, eine stabile Internetverbindung sowie eine funktionierende Kamera und ein Mikrofon an Ihrem Endgerät (Laptop, PC, Tablet oder Smartphone).

Helmut Lange

Dienstag, 24.03.2026, 19:00 - 21:30 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 25,00 €

510060 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Unser Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie an Fort- und Weiterbildungen teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen!

BITTE BEACHTEN SIE:

Nach Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zum Webinar ca. eine Woche vor Kursbeginn von uns per E-Mail. Eine Weitergabe des Links ist nicht erlaubt. Bitte melden Sie sich 5 -10 Minuten vor Beginn des Webinars mit dem Link an, damit der Kurs pünktlich beginnen kann.

VORAUSSETZUNGEN: Sie benötigen eine gültige Mailadresse, eine stabile Internetverbindung sowie eine funktionierende Kamera und ein Mikrofon an Ihrem Endgerät (Laptop, PC, Tablet oder Smartphone).

Helmut Lange

Samstag, 28.03.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

Webinar – Online

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 55,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

510070 E-Rechnung erfolgreich umsetzen – Praxisleitfaden für Selbständige und kleine Unternehmen

Neu! Neu! Neu!

Seit 2025 müssen alle Unternehmen E-Rechnungen empfangen können, ab 2027/2028 auch versenden. Dieser Kurs zeigt praxisnah, wie Sie die E-Rechnungspflicht erfolgreich umsetzen – abhängig von Ihrer individuellen Ausgangssituation. Sie lernen nicht nur die rechtlichen Grundlagen, sondern entwickeln eine konkrete Strategie für Ihr Unternehmen.

Besonderheit: Der Kurs berücksichtigt, ob Sie bereits eine funktionierende Buchhaltung haben oder neu starten und zeigt entsprechend passende Lösungswege auf.

Tatyana Sarasa

2 x mittwochs, 18:00 - 20:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.03.2026

Online per Zoom

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 35,00 €

Bildung auf Bestellung

Neben dem offenen VHS-Kursprogramm bieten wir seit 2010 auch maßgeschneiderte Schulungsmaßnahmen für Unternehmen, öffentliche Arbeitgeber und Vereine. Unsere Kundinnen und Kunden stärken so die eigene Effizienz und Mitarbeiter-Zufriedenheit durch Mitarbeitende mit höherer sozialer, sprachlicher oder fachlicher Kompetenz.

Unser Angebot

- Methodische Unterstützung bei der Analyse Ihres Schulungsbedarfs
- Beratung über öffentliche Förderbarkeit der Schulungsmaßnahmen
- Kleingruppen- oder Intensiv-Seminare sowie Einzel-Coaching, auf Wunsch auch bei Ihnen im Haus
- Beruflich relevante Weiterbildung unter anderem in den Bereichen:
 - Persönlichkeitsentwicklung/Communication Skills
 - Stressbewältigung/Gesundheit
 - Office-Management
 - IT/Neue Medien/Web-Design
 - Fremdsprachen/Deutsch als Zweitsprache
- Zertifikatsprüfungen zu EDV-, kaufmännischer, Persönlichkeits- und Sprachkompetenz

Ihr Vorteil

- Qualitativ hochwertige Personalentwicklung durch unsere langjährige Erfahrung auf dem Weiterbildungsmarkt; Trainerinnen und Trainer mit großer fachlicher und pädagogischer Expertise
- Hoher Schulungs-Output durch Kleingruppen- und Intensivseminare sowie Einzelplatz-Coaching
- Keine Ausfallzeiten und Reisekosten durch Schulung Ihrer Mitarbeitenden in Remscheid oder sogar bei Ihnen im Haus
- Gesteigerte Mitarbeiter-Zufriedenheit durch Qualifizierung in freundlicher und ansprechender Lernumgebung

Haben wir Ihr Interesse geweckt an unserem Angebot "Bildung auf Bestellung"? Dann sprechen Sie uns an:

Jasmine Klar
Telefon: 02191 16-2897
E-Mail: Jasmine.Klar@remscheid.de

Kaufmännische Weiterbildung mit anerkannten Abschlüssen

54901 Xpert-Business-Webinare

Xpert-Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert-Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.



In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert-Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genauere Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert-Business-Webseite:

<http://www.xpert-business.eu/hochschule>

Xpert Business Abschlüsse				
	Geprüfte Fachkraft (XB)			
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt
Finanzbuchführung (1)	●	●		
Finanzbuchführung (2)	●		●	
Finanzbuchführung (3) mit DATEV	●			
Bilanzierung			●	
Finanzwirtschaft		●		
Kosten- und Leistungsrechnung		●		
Controlling		●		
Betriebliche Steuerpraxis			●	
Lohn und Gehalt (1)				●
Lohn und Gehalt (2)				●
Lohn und Gehalt (3) mit DATEV				●
Personalwirtschaft				
Einnahmen-Überschussrechnung				
Personale Kompetenzen *	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining,			



Xpert Business
LernNetz

Was ist ein Webinar?

Im Xpert-Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar mit einer erfahrenen Online-Kursleitung. An den Live-Webinaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen.

Ein Live-Webinar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit Ihrer Kursleitung verbunden sind, die einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an den Dozenten oder die Dozentin zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Hier können Sie sich ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen:

<http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>

Inhalte, Termine und Entgelte der Xpert-Business-Webinare finden Sie auf unserer Homepage detailliert beschrieben.

Online-Tutor

Montag, 09.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Webinar – online

entgeltfrei

Ihre Ansprechpartnerin:

Jasmine Klar

Tel.: 16-2897

Jasmine.Klar@remscheid.de

| Betriebswirtschaft

Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
				●
●		●	●	●
●		●		●
● ↙ alternativ		● ↙ alternativ	●	●
●		●	●	●
●		●	●	●
			●	●
			●	●
			●	●
	●	●		●
	●	●		●
	●			●

Wirksam vortragen



* Webinar-Kurs in Vorbereitung

1

2

3

4

5

6

7

8

9

54998 Zertifikatsprüfungen für "Xpert-Business"

Zertifikatsprüfungen zu den Xpert-Business-Webinarreihen (Modulen):

- Kurs-Nr. 54902: Finanzbuchführung 1
- Kurs-Nr. 54903: Finanzbuchführung 2
- Kurs-Nr. 54904: Finanzbuchführung 3 mit DATEV
- Kurs-Nr. 54905: Bilanzierung
- Kurs-Nr. 54906: Finanzwirtschaft
- Kurs-Nr. 54907: Kosten- und Leistungsrechnung
- Kurs-Nr. 54908: Controlling
- Kurs-Nr. 54909: Betriebliche Steuerpraxis
- Kurs-Nr. 54910: Lohn und Gehalt 1
- Kurs-Nr. 54911: Lohn und Gehalt 2
- Kurs-Nr. 54912: Lohn und Gehalt 3 mit DATEV
- Kurs-Nr. 54913: Personalwirtschaft
- Kurs-Nr. 54914: Einnahmen-Überschussrechnung

HINWEISE:

- Bitte geben Sie bei Anmeldung zur Prüfung an, in welchem Modul Sie sich prüfen lassen möchten.
- Bitte geben Sie den Rechtsstand an.

ACHTUNG: Anmeldeschluss ist der 05.06.2026!

- Bei vorhandener Kompetenz ist es auch möglich, die Zertifikatsprüfung ohne vorherige Kursteilnahme abzulegen.
- Zugelassene Hilfsmittel finden Sie unter: <http://www.xpert-business.eu/de/pruefungshilfsmittel.html>

Bitte beachten Sie, dass Sie für die Prüfung Schreibzeug und ggf. einen Taschenrechner sowie ein amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild (z.B. Personalausweis) benötigen!

Karolina Gosiorowska

Montag, 06.07.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 95,00 €

EDV-Kurse

PC-Grundwissen und Internet

55000 IT-Sprechstunde in der Bibliothek – Hilfe bei digitalen Fragen

Neu! Neu! Neu!

Haben Sie Fragen rund um Computer, Internet, Smartphone oder Tablet? In unserer IT-Sprechstunde unterstützen wir Sie persönlich und kostenlos bei technischen Problemen oder digitalen Anwendungen. Ob E-Mail einrichten, Apps installieren oder anderes – wir nehmen uns die Zeit für Ihr Anliegen. Kommen Sie einfach vorbei – wir helfen gern!

HINWEIS: Unsere IT-Sprechstunde findet ab dem 24. Januar jeden Samstag in der Zeit von 11:00 – 12:30 Uhr statt (Ferienzeiten ausgenommen).

Eine Voranmeldung ist nicht nötig.

Gunter Galli

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

entgeltfrei

55001 Praktischer Umgang mit dem PC und Internet für Senior*innen

Dieser Kurs richtet sich an alle Senior*innen, die unsicher im Umgang mit dem Internet sind. Was verbirgt sich hinter den Begriffen Provider, www und Browser? Wie bewegt man sich sicher im Internet und findet gewünschte Informationen? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in einer entspannten Lernumgebung mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer zu entwickeln und sich im Internet zurechtzufinden. Dies ist insbesondere für persönliche Belange wie Online-shopping, Onlinebanking, Online-Terminbuchungen etc. hilfreich.

VORKENNTNISSE: Keine

HINWEIS: Bitte bringen Sie keine eigenen Geräte mit! Unsere Räumlichkeiten sind mit allem ausgestattet, was im Kurs benötigt wird.

Gunter Galli

6 x samstags, 09:00 - 10:30 Uhr

Beginn: Samstag, 21.03.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

12 Unterrichtsstunden

Entgelt: 63,60 €

1

2

3

4

55002 Videokonferenzen, Chats und Telefonie mit dem Computer

Sie möchten eine moderne Kommunikation mit Ihren Freunden, Familie oder Kund*innen? Nutzen Sie mit Teams, Skype, Whatsapp und einem Messenger den Video-Chat und Video-Call, um sich mit Menschen zu verbinden.

In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen, wie Sie sich per PC mit Menschen verbinden und online Dateien auf dem Bildschirm austauschen können.

VORKENNTNISSE: Keine

HINWEIS: Kleingruppenkurs mit 3 bis maximal 5 Teilnehmenden.

Gunter Galli

2 x freitags, 14:00 - 16:15 Uhr

Beginn: Freitag, 17.04.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

6 Unterrichtsstunden

Entgelt: 63,60 €

5

6

7

8

55003 Einen E-Mailaccount erstellen und E-Mails schreiben – für Senior*innen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ganz einfach einen E-Mailaccount erstellen. Unser Dozent gibt Ihnen Hilfestellung bei der Einrichtung eines E-Mailaccounts und beantwortet alle Ihre Fragen zum Thema Kommunikation per Mail.

Sie erfahren, wie man Mails versendet, beantwortet, weiterleitet, speichert und vieles mehr.

HINWEIS: Kleingruppenkurs mit 3 bis maximal 5 Teilnehmenden.

Gunter Galli

3 x freitags, 14:00 - 15:30 Uhr

Beginn: Freitag, 06.03.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

6 Unterrichtsstunden

Entgelt: 63,60 €

9

55004 Online Termine bei der Stadt vereinbaren – für Senior*innen

Das Online-Serviceportal der Stadt Remscheid bietet die Möglichkeit, dass Bürger*innen verschiedene Dienstleistungen auch online von zu Hause aus in Anspruch nehmen können, ohne ins Rathaus oder Ämterhaus zu kommen. Dazu zählen z.B. Terminbuchungen, Beantragungen und vieles mehr. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Angelegenheiten von Ausweisbeantragungen über Sperrmüllservice bis hin zu Wunschkennzeichen am Kfz digital regeln können.

HINWEIS: Kleingruppenkurs mit 3 bis maximal 5 Teilnehmenden.

Gunter Galli

Freitag, 27.02.2026, 14:00 - 16:15 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

3 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

55005 Infoabend „PC-Retter“: Windows 10 läuft aus – So machen Sie Ihren PC fit für die Zukunft

Microsoft beendet den Support für Windows 10. Doch was bedeutet das für Ihren Computer? Ist ein Umstieg auf Windows 11 möglich oder gibt es Alternativen wie Linux? In dieser Infoveranstaltung erfahren Sie, welche Optionen Sie haben, wie Sie die Zukunftssicherheit Ihres PCs prüfen und welche Schritte erforderlich sind.

Wir geben Ihnen einen Überblick über die technischen Voraussetzungen für Windows 11 und wie Sie die vorhandene Hardware optimal weiter nutzen können.

Dieser Abend bietet eine erste Orientierung und hilft Ihnen, die richtige Entscheidung für Ihren PC zu treffen.

Im anschließenden Kurs Nr. 55006 erhalten Sie praxisnahe Anleitung zu den weiteren Schritten im Umgang mit Ihrem aktuellen PC.

Frank Gerich

Donnerstag, 19.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

55006 „PC´s retten“: PC-Upgrade leicht gemacht – Windows 11 oder Linux nutzen

Gemeinsam machen wir Sie und Ihren Windows 10 PC fit für die Zukunft. Mittels einer persönlichen Checkliste prüfen wir zu Beginn gemeinsam die persönlichen Bedarfe und wozu der Computer im Privaten genutzt wird. Sie erfahren, warum Sicherheitsupdates und Backups wichtig sind und wie man sie installiert. Außerdem lernen Sie die Hauptbestandteile eines PCs kennen und können am Ende des Kurses Festplatten tauschen und Speicher erweitern. Das alles lernen Sie in der Kleingruppe – erst durch Vormachen und dann durch Selbermachen. Zum Schluss des Kurses werden wir auch Windows 10/ 11 mit Linux vergleichen und die unterschiedlichen Betriebssysteme gemeinsam ausprobieren. Wer möchte, kann sich die Wunschsoftware unter Anleitung auch direkt auf den PC installieren.

HINWEIS: Wir nehmen zu diesem Kurs auch alte PCs an, die ggf. sonst verschrottet würden. Wir werden diese wieder funktionsfähig machen und an Bedürftige spenden.

Frank Gerich

6 x donnerstags, 17:30 – 19:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 26.02.2026 (Ferienzeiten unterrichtsfrei!)

Zentralbibliothek, Digitaler Salon

Remscheid, Scharffstr. 4-6

12 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

55007 PC's mit offener / kostenfreier Software nutzen

Neu! Neu! Neu!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie bewährte Alternativen zu teurer Marken-Software sicher und effizient nutzen können. Wir arbeiten mit dem Textverarbeitungs- und Tabellenprogramm Libre-Office, erkunden den Internetbrowser Firefox und werfen einen Blick auf weitere nützliche Open-Source-Programme für Alltag, Büro und Internet.

Frank Gerich

6 x mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr

Mittwoch, 25.02.2026

Mittwoch, 04.03.2026

Mittwoch, 11.03.2026

Mittwoch, 18.03.2026

Mittwoch, 15.04.2026

Mittwoch, 22.04.2026

Zentralbibliothek, Digitaler Salon

Remscheid, Scharffstr. 4-6

12 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

Tastaturschreiben

55011 Tastschreiben in vier Stunden

Eine neue Methode, die beide Gehirnhälften aktiviert, ermöglicht es Ihnen, sich das gesamte Tastaturfeld eines PCs schnell und präzise einzuprägen. Dieser Vorgang wird als „Lernen mit Assoziationen“ bezeichnet. Statt wie früher in 30 bis 40 Unterrichtsstunden lernen Sie das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand in nur 4 Stunden! Sie werden begeistert sein!

HINWEIS: Für den Unterricht sind Schulungshefte im Wert von 26,75 € erforderlich, die in das Kursentgelt bereits eingerechnet sind.

Bitte Schreibmaterialien mitbringen!

Brigitte Weck

Freitag, 17.04.2026, 17:00 - 19:15 Uhr und

Freitag, 24.04.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

6 Unterrichtsstunden

Entgelt: 58,55 €



Rund um's Smartphone und Tablet

55030 Umgang mit Smartphones und -Tablets für Senior*innen

Haben Sie vor Kurzem ein neues Smartphone oder Tablet erworben oder geschenkt bekommen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs einen guten Überblick über die wichtigsten Funktionen und konkrete Hilfestellung bei der Benutzung Ihres Gerätes.

Sie lernen:

- Grundfunktionen Ihres Smartphones/Tablets kennen
- die Auswahl, Installation und Benutzung von Apps
- die Absicherung des Systems gegen Schadsoftware, Diebstahl, unbefugte Nutzung sowie
- den Datentransfer zu Notebook, Desktop und zwischen Geräten

HINWEIS: Der Dozent hat ein iPhone (iOS Betriebssystem), und daher können das Menü und die Einstellungen in ihrer Erscheinung etwas abweichen, sofern Sie selbst ein Android-Mobilgerät haben.

Bringen Sie deshalb Ihr Gerät bitte unbedingt zum Kurs mit! Die Möglichkeit zur WLAN-Nutzung ist gegeben. Sie sollten außerdem bereits ein eingerichtetes Benutzerkonto haben, die dazugehörigen Benutzernamen und Passwörter kennen und in der Lage sein, eine Ihnen gehörende E-Mail-Adresse abzurufen.

Michael Jaschinski

4 x samstags, 10:00 - 12:15 Uhr

Beginn: Samstag, 13.06.2026

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

12 Unterrichtsstunden

Entgelt: 63,60 €

55031 Datenübertragung vom Smartphone auf den Computer

Sie möchten die Fotos von Ihrem Handy oder andere private und persönliche Dateien gerne auch auf Ihrem PC haben? In diesem Kurs erlernen Sie kleinschrittig, wie Sie Dateien von Ihrem Smartphone auf den Computer übertragen.

HINWEIS: Die Teilnahme ist sowohl mit einem aktuellen Android- als auch mit einem aktuellen Apple-Gerät möglich.

Kleingruppenkurs mit 3 bis maximal 5 Teilnehmenden.

Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Ihr eingerichtetes Smartphone und ein USB-Kabel mit.

Michael Jaschinski

Samstag, 09.05.2026, 10:30 - 12:45 Uhr

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 31,80 €

55032 Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys

Neu! Neu! Neu!

Mit den aktuellen Smartphones (z.B. Huawei, Samsung, etc.) hat man eine erstaunlich gute Kamera immer dabei. Selbst in ihrem Automatikmodus „Foto“ gelangen schon detailreiche Fotos. Der richtige Zauber aber liegt in ihrem „Pro“ Modus – dort lassen sich meist Schärfe, Belichtungszeit, Über/Unterbelichtung und ISO einstellen. Bei manchen Modellen lässt sich sogar die Schärfentiefe beeinflussen. Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild? Wie entstehen kleine Kunstwerke statt der üblichen Selfies, z.B. für Ihren nächsten Social Media Auftritt? Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs ab.

Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de

HINWEIS: Kleingruppenkurs.

Bitte eigene aufgeladene Smartphones (die Hauptkamera muss 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive haben), Ladekabel und Zubehör mitbringen. Mit der grundsätzlichen Bedienung des Smartphones sollten Sie sich schon auskennen. Dr. Tom Fliege

Donnerstag, 28.05.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 53,00 €

55033 Siri und andere Voice Over am Smartphone richtig nutzen

Mithilfe des Assistenten Siri oder anderer Voice-Over-Verwendungen kann man sein Smartphone und die Apps darauf auch nutzen, ohne das Display zu sehen. In diesem Seminar lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Sprachsteuerung beim Smartphone kennen und nutzen.

Dieser Kurs eignet sich insbesondere für sehbehinderte oder blinde Menschen, da er Anleitung gibt, wie man sein Handy ohne Sehkraft sinnvoll nutzen kann. Alle anderen Interessierten sind selbstverständlich ebenfalls herzlich eingeladen, sich praktische Tipps und Tricks vom Profi zu holen.

HINWEIS: Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und ggf. Kopfhörer mit.

Bernd Adamczyk

Donnerstag, 23.04.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

4 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Bürosoftware / MS-Officepaket

55050 Grundlagen der EDV mit Kurzeinführung in Word

Sie haben sich bisher vor der Benutzung eines Computers gescheut, möchten sich entsprechende Kenntnisse nun aber doch aneignen? Dann sind Sie in diesem Kurs goldrichtig.

Er richtet sich an alle, die den praktischen Umgang mit dem Computer in Ruhe und Gelassenheit mit Gleichgesinnten Schritt für Schritt erlernen möchten. Die wichtigsten Grundbegriffe werden vermittelt und anhand praktischer Übungen vertieft. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in einer entspannten Lernumgebung mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer zu entwickeln und erste Kenntnisse in Word und im Internet für die persönliche Verwendung im privaten Bereich zu erwerben.

HINWEIS: Bitte bringen Sie keine eigenen Geräte mit! Unsere Räumlichkeiten sind mit allem ausgestattet, was im Kurs benötigt wird.

Gunter Galli

6 x mittwochs, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 15.04.2026

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

18 Unterrichtsstunden

Entgelt: 95,40 €

55051 Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel

Die Anwendung von Tabellenkalkulationsprogrammen gehört zu den am häufigsten eingesetzten Anwendungen im Büroalltag. Teilnehmende erwerben Kenntnisse über die Leistungsfähigkeit und Grundfunktionen des weitverbreiteten Tabellenkalkulationsprogramms Microsoft Excel. Am Ende des Kurses können Sie Kalkulationstabellen erstellen, formatieren, auswerten, drucken und ausgewählte Daten in Diagrammen anschaulich darstellen. Auch der S-Verweis und die Erstellung von Pivot-Tabellen werden auf Wunsch thematisiert.

VORKENNTNISSE: Microsoft Windows

HINWEIS: Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Gunter Galli

5 x freitags, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: Freitag, 06.02.2026

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

15 Unterrichtsstunden

Entgelt: 79,50 €

55052 Professioneller Computereinsatz im Büro mit Word, Excel, Powerpoint, Outlook

Zielgruppe dieses Kurses sind alle, die ihre Kenntnisse in typischen Büroanwendungsbereichen vertiefen und mit Hilfe der EDV effektiv und professionell arbeiten möchten. Die in diesem Kurs behandelten Inhalte orientieren sich am Interesse und an den Wünschen der Teilnehmenden.

VORKENNTNISSE: Grundkenntnisse in EDV und Windows sowie Erfahrung im Umgang mit dem PC.

SCHULUNGSIHALTE:

- Word 2016: Zeichen- und Absatzformatierung; Spaltenformatierung und manuelle Umbrüche; Tabulatoren; Tabellen; Textbausteine; Autokorrektur; Dokumentvorlage; Grafiken; Serienbriefe
- Excel 2016: Aufbau und Gestalten von Tabellen; Arbeiten mit Formeln und einfachen statistischen Funktionen; logische Funktionen (wenn-dann); einfache Diagramme; Mustervorlagen; Filtern und Sortieren
- PowerPoint 2016: Erstellen von Präsentationen mit Kurztexten, Diagrammen und Grafiken; Gestaltung von Hintergründen; Einbinden von Bildern; Präsentationen als Bildschirmshows gestalten
- Outlook 2016: E-Mails, Termine, Besprechungen, Ereignisse, Kontakte, Aufgaben verwalten

HINWEIS: Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Gunter Galli

8 x dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 14.04.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

24 Unterrichtsstunden

Entgelt: 127,20 €

55053 Microsoft Excel Grundlagen – Wochenendkurs

KURSIHALTE:

- Elemente des Excel-Programmfensters
- Texteingabe
- Textformatierung
- Zahleneingabe
- Zahlenformatierung
- Formeleingabe
- Funktionseingabe mit dem Assistenten
- Direkte Funktionseingabe
- Wichtige Funktionen
- Summe
- Maximum
- Minimum
- Anzahl
- Mittelwert
- Formeltext
- Tabellen sortieren und filtern
- Tabellen und Arbeitsmappen verknüpfen
- DDE – Transfer zwischen Excel und Word

HINWEIS: Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Werner Pawlicki

Samstag, 14.03.2026 und Sonntag, 15.03.2026, jeweils 10:00 - 16:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

16 Unterrichtsstunden

Entgelt: 84,80 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

55054 Microsoft Excel Aufbau – Wochenendkurs

Sie verfügen bereits über Excel-Grundlagenkenntnisse und wollen Ihr Wissen erweitern? – In dem zweitägigen Excel-Aufbaukurs lernen Sie:

- Relative und absolute Bezüge
- Logische Funktionen
- Erstellen von Diagrammen
- Matrix- und Verweisfunktionen
- Tools, Tastenkombinationen und Tricks
- Textfunktionen
- Datums- und Zeitfunktionen

HINWEIS: Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Werner Pawlicki

Samstag, 16.05.2026, 11:00 - 17:00 Uhr und

Sonntag, 17.05.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

16 Unterrichtsstunden

Entgelt: 84,80 €

550550 Schnupperkurs Microsoft Access

Neu! Neu! Neu!

Bringen Sie Struktur in Ihre Daten! In diesem praxisnahen Schnupperkurs lernen Sie die Grundlagen von Microsoft Access kennen. Sie erstellen eine einfache Kundenverwaltung mit Tabellen, Abfragen, Formularen und Berichten – ohne Programmierkenntnisse. Ideal für alle, die vom Excel-Chaos wegkommen und ihre Daten professionell organisieren möchten. In kleiner Gruppe und mit vielen praktischen Übungen gewinnen Sie schnell Sicherheit im Umgang mit Datenbanken.

HINWEIS: Das Programm Microsoft Access muss auf Ihrem Laptop oder Rechner bereits installiert sein.

Tatyana Sarasa

3 x donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 11.06.2026

Online per Zoom

9 Unterrichtsstunden

Entgelt: 50,00 €

550560 Digitale Büroarbeit leicht gemacht: Google-Anwendungen im Alltag

Neu! Neu! Neu!

Suchen Sie nach einer einfachen und kostenfreien Alternative zu Microsoft Office? In diesem entspannten 4-stündigen Kurs entdecken Sie nützliche Google-Anwendungen, die Ihren digitalen Alltag erleichtern. Wir nehmen uns Zeit, in ruhigem Tempo die wichtigsten Funktionen zu erkunden und gemeinsam zu üben.

KURSIONHALTE:

- Dokumente erstellen und gestalten mit Google Docs – ganz ohne teure Office-Software
- Praktische Tabellen für Haushaltsbudget oder Reiseplanung mit Google Sheets
- Fotos und wichtige Dateien sicher aufbewahren mit Google Drive – zugänglich von allen Geräten
- Eindrucksvolle Bildpräsentationen für Familientreffen gestalten mit Google Slides
- Nie wieder Datenverlust dank automatischer Speicherung in der Cloud

HINWEIS: Ein Google- Account ist für die Kursteilnahme unbedingt notwendig.

Tatyana Sarasa

2 x dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 09.06.2026

Online per Zoom

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 35,00 €

Digitale Welten

550610 Canva-Workshop: Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

Robin Weniger

Montag, 13.04.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

Webinar – Online

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 35,00 €

550620 Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen

Neu! Neu! Neu!

Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein. In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei steht nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen und Animationen sowie die Wahl der passenden Präsentationsart.

Robin Weniger

Mittwoch, 01.04.2026, 17:30 - 19:45 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 27,50 €

550630 Bücher mit Amazon KDP veröffentlichen

Haben Sie Ihre Lebensgeschichte, Gedichte oder Familienrezepte schon zu Papier gebracht? Dieser praxisnahe Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Texte ohne Verlagssuche als echtes Buch veröffentlichen können. Mit Amazon KDP bringen Sie Ihre Werke selbstständig zum Leser – vom digitalen Dokument zum gedruckten Buch, das Sie stolz in Händen halten können.

Tatyana Sarasa

4 x dienstags, 18:00 - 20:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 21.04.2026

Online per Zoom

11 Unterrichtsstunden

Entgelt: 50,00 €

550640 Sicher online – Passwörter, Phishing, Betrugsmaschen erkennen

Neu! Neu! Neu!

KURSinHALTE:

- Betrugsmaschen erkennen (E-Mail, SMS, Social Media)
- die 5 wichtigsten Notfallschritte bei einem Vorfall
- Passwortmanager, 2FA und Updates einfach erklärt
- Phishing und Social Engineering erkennen
- Sichere Kommunikation und Datenfreigaben
- Notfallkarte: Was tun im Ernstfall?

HINWEIS: Den Link erhalten Sie nach der Anmeldung zum Kurs.

Arno Schimmelpfennig

Montag, 23.02.2026, 17:30 - 20:00 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 35,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

550650 Zoom: Professionell präsentieren & begeistern

Neu! Neu! Neu!

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische „Best Practices“ vermittelt.

Robin Weniger

Montag, 20.04.2026, 17:30 - 19:45 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 27,50 €

550660 Geld verdienen durch Verkaufen im Internet

Internet- Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein Ebay hat in Deutschland mehr als 132 Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen. Viel zu viele gebrauchte und nicht mehr benutzte Gegenstände warten auf neue Besitzer*innen. Möchten auch Sie Dinge veräußern? Evtl. stellen Sie selbst Produkte her bzw. möchten diese verkaufen. Dann mache ich Sie mit der aufregenden Welt der Auktions- und Internetverkaufshäuser bekannt! Interaktiv werden die Themen Artikelbeschreibung, Versand und Rechtliches behandelt. Nach dem Kurs haben Sie alle Informationen, die es für einen erfolgreichen Verkaufenden braucht.

KURSinHALTE:

- Kauf und Verkauf bei Onlineauktionen
- erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern, bzw. Verkaufen auf Portalen
- Artikelbeschreibungen
- Nutzungsbedingungen
- Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern

VORAUSSETZUNGEN: Internetgrundkenntnisse

Thilo Herzau

Samstag, 07.03.2026, 10:30 - 12:30 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 44,00 €

Künstliche Intelligenz

550710 KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger*innen

Neu! Neu! Neu!

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

Robin Weniger

Dienstag, 24.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 20,00 €

550720 KI, Datenschutz & Compliance – was wirklich zählt

Neu! Neu! Neu!

Künstliche Intelligenz darf nicht alles – das EU-Gesetz zu KI (AI Act) bringt neue Regeln. In diesem Online-Workshop erfahren Sie, was Sie beim Einsatz von ChatGPT & Co. beachten müssen: als Firma, Verein oder Bildungseinrichtung.

INHALTE:

- Überblick: Was regelt der AI Act ab 2025?
- Hochrisiko vs. Alltagstools – was gilt wann?
- DSGVO, Urheberrecht, Normen: worauf achten?
- Praxisbeispiele & Checklisten für die Anwendung

HINWEIS: Dieser Online-Kurs findet live über die datenschutzkonforme Plattform BigBlueButton (BBB) statt.

Arno Schimmelpfennig

Montag, 11.05.2026, 17:30 - 20:00 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 35,00 €

550730 KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

Robin Weniger

Dienstag, 28.04.2026, 17:00 - 17:45 Uhr

Webinar – Online

1 Unterrichtsstunde

Entgelt: 20,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

550740 Digitale Selbstverteidigung – kompakt

Verbale Angriffe, üble Nachrede, unangebrachtes Feedback, Mobbing – online und offline. Wir üben, wie Sie souverän reagieren, Grenzen ziehen und Beweise sichern.

INHALTE:

- klare 3-Schritt Reaktion auf verbale Angriffe (deeskalierend und wirksam)
- Toolbox: Screenshots, Beweise, Meldewege (Social Media, Schule, Arbeit)
- Vorlagen für das Ziehen von Grenzen (freundlich, bestimmt, rechtssicher)

HINWEIS: Dieser Online-Kurs findet live über die datenschutzkonforme Plattform BigBlueButton (BBB) statt.

Arno Schimmelpfennig

Montag, 30.03.2026, 17:30 - 20:00 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 35,00 €

550750 KI clever nutzen

Ob für Schule, Beruf oder Alltag – KI-Tools wie ChatGPT sind längst angekommen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie KI sinnvoll, sicher und verantwortungsvoll nutzen – egal ob zur Ideenfindung, als Schreibhilfe oder zur Recherche.

INHALTE:

- Was KI wirklich kann (Mythencheck)
- Praktische Anwendung für Recherche und Textarbeit
- Grenzen, Datenschutz & ethische Aspekte

HINWEIS: Dieser Online-Kurs findet live über die datenschutzkonforme Plattform BigBlueButton (BBB) statt.

Arno Schimmelpfennig

Montag, 16.03.2026, 17:30 - 20:00 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 35,00 €

550760 KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Neu! Neu! Neu!

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren, doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

Robin Weniger

Dienstag, 21.04.2026, 16:30 - 17:15 Uhr

Webinar – Online

1 Unterrichtsstunde

Entgelt: 20,00 €

550770 KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird praxisnah gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern.

Robin Weniger

Dienstag, 21.04.2026, 17:30 - 18:15 Uhr

Webinar – Online

1 Unterrichtsstunde

Entgelt: 20,00 €

550780 KI-Videos erstellen

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Bildanimation! In diesem dreitägigen Intensivkurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (KI) und der benutzerfreundlichen Video-Editing-App CapCut statische Bilder in atemberaubende Animationen verwandeln können.

KURsinHALTE:

- Grundlagen der Bildanimation und Einführung in KI-gestützte Kreativtools
- Hands-on-Erfahrung mit verschiedenen KI-Animationstools
- Storyboard-Entwicklung für Ihren eigenen Animations-Clip
- Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Nutzung von CapCut für die Videomontage
- Erstellung eines persönlichen Animationsprojekts mit 5-6 Szenen

HINWEIS: Viele der Anwendungen sind nur über eine Anmeldung mit Google-, Microsoft-, Discord- oder Apple-Konto erreichbar. Deswegen prüfen Sie vor dem Kurs, ob Sie Ihre Anmeldedaten für diese Konten parat haben.

Tatyana Sarasa

3 x donnerstags, 18:00 - 20:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.03.2026

Online per Zoom

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 50,00 €

550790 Musik erstellen mit KI

Entdecken Sie die faszinierende Welt der KI-Musikproduktion mit Suno! In diesem 90-minütigen Workshop lernen Sie die Grundlagen der KI-basierten Musikerstellung kennen und erstellen selbst Ihren ersten Song – ganz ohne musikalische Vorkenntnisse. Der Kurs bietet eine Live-Demonstration der Suno-Plattform, praktische Übungen und beleuchtet rechtliche sowie ethische Aspekte der KI-Musikproduktion. Geeignet für Musikbegeisterte, Hobby-Musiker*innen, Technik-Fans und Kreative jeden Alters.

HINWEIS: Viele der Anwendungen sind nur über eine Anmeldung mit Google-, Microsoft-, Discord- oder Apple-Konto erreichbar. Deswegen prüfen Sie vor dem Kurs, ob Sie Ihre Anmeldedaten für diese Konten parat haben.

Tatyana Sarasa

Dienstag, 14.04.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Online per Zoom

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 20,00 €

550800 Videos in virale Reels verwandeln

Neu! Neu! Neu!

Revolutionieren Sie Ihr Social-Media-Marketing mit Vizard.ai und weiteren KI-Tools! Erleben Sie live, wie ein Video in mehrere Reels verwandelt wird. Lernen Sie automatisiertes Posting und Zeitersparnis kennen – ideal für Content Creator und Marketingprofis.

HINWEIS: Viele der Anwendungen sind nur über eine Anmeldung mit Google-, Microsoft-, Discord- oder Apple-Konto erreichbar. Deswegen prüfen Sie vor dem Kurs, ob Sie Ihre Anmeldedaten für diese Konten parat haben.

Tatyana Sarasa

Dienstag, 17.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Online per Zoom

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 20,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

550810 Sprachen lernen mit KI

Neu! Neu! Neu!

Sie möchten eine neue Sprache lernen, aber klassische Methoden haben Sie bisher nicht überzeugt? In diesem innovativen Kurs kombinieren wir die bewährte Birkenbihl-Methode mit den neuesten Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz.

Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, selbstständig KI-gestützte Lernmaterialien zu erstellen und Ihren Sprachlernprozess effektiv zu gestalten. Sie erhalten praktische Werkzeuge, die Sie sofort für Ihr persönliches Sprachenlernen einsetzen können.

Tatyana Sarasa

3 x dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 19.05.2026

Online per Zoom

6 Unterrichtsstunden

Entgelt: 50,00 €

550820 Webseiten mit KI erstellen

Neu! Neu! Neu!

In diesem praxisorientierten Kurs entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz beim Webseitenbau. Sie lernen verschiedene KI-gestützte Website-Bilder kennen und erstellen Schritt für Schritt Ihre eigene, vollständige Website – inklusive aller rechtlichen Anforderungen wie Impressum und Datenschutzerklärung.

Tatyana Sarasa

3 x donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 16.04.2026

Online per Zoom

9 Unterrichtsstunden

Entgelt: 50,00 €

Programmieren

55090 Grundlagen der Programmierung

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Programmierens, um eigene Ideen am Computer zu verwirklichen. Inhalt sind Begriffe und Konzepte der Programmierung sowie typische Sprachelemente (Variable, Funktionen) und Techniken zur Ablaufsteuerung (Verzweigung, Schleifen). Die Basics finden sich in jeder Programmiersprache wieder und sind daher vielseitig einsetzbar.

Sie erhalten einen Überblick über die Werkzeuge und Möglichkeiten und lernen unterschiedliche Programmiersprachen kennen.

Bernd Adamczyk

7 x montags, 18:00 - 20:30 Uhr

Beginn: Montag, 13.04.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

21 Unterrichtsstunden

Entgelt: 111,30 €

Fortbildung für Kursleitende

59001 Einsatz von ChatGPT und Co. im Unterricht

In diesem Kurs lernen Sie, wie man die neuesten KI-Technologien nutzen kann, um sie im Unterricht anzuwenden. Sie werden nicht nur mit der KI sprechen, sondern auch von ihr lernen - die KI kann nämlich auch Feedback geben. Außerdem werden Sie erfahren, wie Sie diese Technologien an Teilnehmende weitergeben können. Dieser Kurs ist eine tolle Gelegenheit, die Welt der Künstlichen Intelligenz und ihre Tools zu entdecken.

HINWEIS: Die Teilnahme an dieser Fortbildung ist für Kursleitende der VHS Remscheid entgeltfrei! Externe Kursleitende zahlen 10,00€.

Bernd Adamczyk

Dienstag, 24.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

2 Unterrichtsstunden

59002 Schulung Großbildmonitor Prowise

In diesem Kurs schauen wir uns die digitale Tafel von Prowise noch einmal genau an und besprechen die wesentlichen Funktionen, die zu einem gelingenden Unterricht beitragen können. Hierzu zählen die persönliche Einrichtung, das Grafikprogramm des Herstellers, Apps, das Anschließen von eigenen Endgeräten sowie das Sperren und Entsperren der Tafel.

HINWEIS: Die Teilnahme an dieser Fortbildung ist für Kursleitende der VHS Remscheid entgeltfrei! Externe Kursleitende zahlen 10,00€.

Simon Stückler

Freitag, 06.02.2026, 13:00 - 14:30 Uhr

**Allee Arkaden, Raum 221
Remscheid, Alleestr. 13-15**

2 Unterrichtsstunden





Grundbildung und Schulische Abschlüsse

600 – Grundlagen des Lesens, Schreibens und Rechnens/Alphabetisierung	130
610 – Allgemeine Grundbildung (Lebenshilfe)	133
620 – Schulische Abschlüsse	134
630 – Prüfungsvorbereitungskurse für Schülerinnen und Schüler (Abitur und ZAP)	136
640 – Kooperationsprojekte	139

Ansprechpartnerin: Sibel Budak
Telefon: 16-2696 oder 16-2083

Persönliche Beratung:
montags: 14:00 - 17:00 und donnerstags: 10:00 - 12:00 Uhr
in der Scharffstr. 4-6, Raum 105.

Die Versammlung der Kurssprechenden des Bereichs findet
am Dienstag, 14.04.2026 um 12:30 Uhr, die Versammlung der
Kursleitenden am selben Tag um 17:30 Uhr, jeweils in den
Allee Arkaden, Alleestr.13-15, Besprechungsraum, statt.

Grundlagen des Lesens, Schreibens und Rechnens / Alphabetisierung

iele erwachsene Bürger haben Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben. Dazu gehören vorrangig die Gruppen der Analphabeten, der Legastheniker, der Aussiedler, der Behinderten und alle, die nicht konsequent geschult worden sind. Auch bei Jugendlichen ist Analphabetismus ein wachsendes Problem, denn immer mehr entwickeln Lese- und Schreibschwächen. Die Gründe hierfür liegen z.B. in Entwicklungsschwierigkeiten in der Jugend, in langer Schulabwesenheit oder in anhaltenden Schulproblemen. Obwohl viele Erwachsene im mündlichen Ausdruck recht gewandt sind, ergeben sich aus der Lese- und Rechtschreibschwäche häufig Probleme. Auch die steigenden Anforderungen der digitalisierten Arbeitswelt konfrontieren die Betroffenen mit neuen Schwierigkeiten, die bewältigt werden müssen. Doch man kann tatsächlich auch als Erwachsener noch nachholen, was man in der Jugend nicht geschafft hat, denn unsere Kursangebote basieren auf einer gezielten Stoffvermittlung nach individueller Bedarfsanalyse der Teilnehmenden. Dadurch erhalten die Teilnehmenden beruflich und privat neue Chancen. Wer in seinem Bekanntenkreis, in der Familie oder am Arbeitsplatz jemanden kennt, der Schwierigkeiten mit Lesen, Schreiben oder Rechnen hat, sollte ihm unbedingt raten und Mut machen, sich an die VHS zu wenden. Interessierte können jederzeit einsteigen.

60001 Treffpunkt Grundbildung: Lesen, Schreiben und Rechnen im Stadtteil Lüttringhausen

Die Volkshochschule Remscheid bietet in Zusammenarbeit mit der Schlawiner gGmbH unter dem Titel „Treffpunkt Grundbildung: Lesen, Schreiben und Rechnen“ (Fortführung der Projekte „Stadtteil-Treff Lesen, Schreiben und Rechnen“, „Aktiv vor Ort“ bzw. „LernBar II – Es geht weiter!“) einen Kurs für Interessierte an, die ihre Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen erweitern möchten.

Bereits erworbene Kenntnisse werden aufgefrischt und vertieft; es wird geübt; es werden einfache Wege zum Lernen aufgezeigt, etc.

Der Kurs ist ein offenes Angebot, d.h. er findet in netter Atmosphäre ohne vorherige Anmeldung statt.

Christian Lange

22 x donnerstags, 11:00 - 15:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 22.01.2026

Quartierstreff Klausen – Die Schlawiner gGmbH

Remscheid, Karl-Arnold-Str. 4A

entgeltfrei

60002 Treffpunkt Grundbildung: Lesen, Schreiben und Rechnen im Stadtteil Honsberg

Die Volkshochschule Remscheid bietet in Zusammenarbeit mit dem Neuen Lindenhof – Stadtteil e.V. unter dem Titel „Treffpunkt Grundbildung: Lesen, Schreiben und Rechnen“ (Folgeprojekt der Projekte „Aktiv vor Ort“ bzw. „LernBar II – Es geht weiter!“) einen Kurs für Interessierte an, die ihre Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen erweitern möchten.

Bereits erworbene Kenntnisse werden aufgefrischt und vertieft; es wird geübt; es werden einfache Wege zum Lernen aufgezeigt, etc.

Der Kurs ist ein offenes Angebot, d.h. er findet in netter Atmosphäre ohne vorherige Anmeldung statt.

Christian Lange

21 x dienstags, 09:00 - 13:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.01.2026

Der neue Lindenhof – Stadtteil e.V., Honsberger Str. 38

Remscheid, Honsberger Str. 38

entgeltfrei

60003 Treffpunkt Grundbildung: Lesen, Schreiben und Rechnen im Stadtteil Lennep

Die Volkshochschule Remscheid bietet in Zusammenarbeit mit dem AWO Ortsverein Lennep-Lüttringhausen unter dem Titel „Treffpunkt Grundbildung: Lesen, Schreiben und Rechnen“ (Folgeprojekt der Projekte „Aktiv vor Ort“ bzw. „LernBar II – Es geht weiter!“) einen Kurs für Interessierte an, die ihre Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen erweitern möchten.

Bereits erworbene Kenntnisse werden aufgefrischt und vertieft; es wird geübt; es werden einfache Wege zum Lernen aufgezeigt, etc.

Der Kurs ist ein offenes Angebot, d.h. er findet in netter Atmosphäre ohne vorherige Anmeldung statt.

Dr. phil. Christina Goldmann

22 x donnerstags, 16:30 - 19:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 22.01.2026

Mollplatz 3, Remscheid Lennep

Remscheid, Mollplatz 3

entgeltfrei

1

2

3

4

5

6

7

8

9

60004 Treffpunkt Grundbildung: Lesen, Schreiben und Rechnen im Remscheider Stadtbezirk Süd

Auch im Stadtbezirk Süd bietet die Volkshochschule Remscheid unter dem Titel „Treffpunkt Grundbildung: Lesen, Schreiben und Rechnen“ einen Kurs für Interessierte an, die ihre Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen erweitern möchten.

Bereits erworbene Kenntnisse werden aufgefrischt und vertieft; es wird geübt; es werden einfache Wege zum Lernen aufgezeigt, etc.

Der Kurs ist ein offenes Angebot, d.h. er findet in netter Atmosphäre ohne vorherige Anmeldung statt.

Dr. Dennis Sui

21 x montags, 15:30 - 18:30 Uhr

Beginn: Montag, 26.01.2026

**Quartiersbüro Rosenhügel, Stephanstr. 2
Remscheid, Stephanstr. 2**

entgeltfrei

60005 Treffpunkt Grundbildung: Lesen, Schreiben und Rechnen im Remscheider Stadtteil Kremenholz

Ganz neu bietet die Volkshochschule Remscheid auch im Stadtteil Kremenholz unter dem Titel „Treffpunkt Grundbildung: Lesen, Schreiben und Rechnen“ einen Kurs für Interessierte an, die ihre Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen erweitern möchten.

Bereits erworbene Kenntnisse werden aufgefrischt und vertieft; es wird geübt; es werden einfache Wege zum Lernen aufgezeigt, etc.

Der Kurs ist ein offenes Angebot, d.h. er findet in netter Atmosphäre ohne vorherige Anmeldung statt.

Dr. phil. Christina Goldmann

21 x dienstags, 16:00 - 18:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.01.2026

**Kinder & Jugendwerkstatt „Echt Kremig“ e.V.
Remscheid, Bernhardstr. 1**

entgeltfrei

Allgemeine Grundbildung (Lebenshilfe)

60006 Grundlagen des Lesens und Schreibens

Gudrun Neuser

22 x mittwochs, 08:00 - 09:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

Lebenshilfe, Unterrichtsraum

Remscheid, Thüringsberg 7 - 9

44 Unterrichtsstunden

Entgelt: 110,00 €

60007 Grundlagen des Lesens und Schreibens

Gudrun Neuser

22 x mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

Lebenshilfe, Unterrichtsraum

Remscheid, Thüringsberg 7 - 9

44 Unterrichtsstunden

Entgelt: 110,00 €

60008 Grundlagen des Lesens und Schreibens

Gudrun Neuser

22 x mittwochs, 13:00 - 14:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

Lebenshilfe, Unterrichtsraum

Remscheid, Thüringsberg 7 - 9

44 Unterrichtsstunden

Entgelt: 110,00 €

61001 Allgemeine Grundbildung (Rechnen, Lesen, Schreiben) - Lebenshilfe

Gudrun Neuser

22 x mittwochs, 14:30 - 15:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

Lebenshilfe, Unterrichtsraum

Remscheid, Thüringsberg 7 - 9

22 Unterrichtsstunden

Entgelt: 55,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Schulische Abschlüsse

- Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss Klasse 9)
- Erweiterter Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss Klasse 10 A)
- Mittlerer Schulabschluss/FOR (Q-Vermerk möglich!)

Der zweite Bildungsweg ist ein Angebot, den Schulabschluss nachzuholen. Das Kommunale Bildungszentrum der Stadt Remscheid, Abteilung Volkshochschule, bietet die Möglichkeit, auf dem 2. Bildungsweg den Ersten, den Erweiterten Ersten und den Mittleren Schulabschluss in Tageskursen zu erreichen. Die Abschlüsse sind staatlich anerkannt. Der 2. Bildungsweg steht allen offen, die die allgemeine Schulpflicht erfüllt haben. Unter bestimmten Bedingungen kann der Mittlere Schulabschluss nach dem BAföG gefördert werden. Informationen und Anträge erhalten Sie beim Fachdienst Schule und Bildung, Schützenstraße 57 in 42853 Remscheid.

Die Lehrgänge beginnen einmal jährlich nach den Sommerferien und finden entweder vormittags von 9:00 Uhr -12:20 Uhr oder nachmittags von 14:00 Uhr -17:20 Uhr statt. Die Anmeldung zu einem Lehrgang verpflichtet zu regelmäßiger Teilnahme. Eine Anwesenheitspflicht von mindestens 70 % ist für die Zulassung erforderlich. Ein Einstieg in das 2. Halbjahr ist unter bestimmten Voraussetzungen nach Rücksprache möglich.

Unterricht wird in folgenden Fächern erteilt: Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte, Arbeits- / Wirtschaftslehre, Naturwissenschaften, IT und Praktische Philosophie. Während des Lehrgangs findet ein dreiwöchiges Berufspraktikum statt.

In den Schulferien wird kein Unterricht erteilt.

Unterrichtsmaterialien müssen von den Teilnehmenden teilweise auf eigene Kosten angeschafft werden.

ACHTUNG:

- Eine Aufnahme in die Kurse ist nur nach vorheriger persönlicher Beratung möglich!
- Minderjährige können nur durch einen Erziehungsberechtigten angemeldet werden!
- Informationen zur Anmeldung unter 02191/16-3967!

62002 Lehrgang zum Mittleren Schulabschluss – 2. Halbjahr

Montag – Freitag, 09:00 – 12:20 Uhr

Beginn: Montag, 02.02.2026

Allee Arkaden, Raum 222

Remscheid, Alleestr. 13-15

408 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

62003 Lehrgang zum Mittleren Schulabschluss – 2. Halbjahr

Montag - Freitag, 09:00 - 12:20 Uhr

Beginn: Montag, 02.02.2026

Allee Arkaden, Raum 223

Remscheid, Alleestr. 13-15

408 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

62011 Lehrgang zum Erweiterten Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss Klasse 10 A) - 2. Halbjahr

Montag - Freitag, 14:00 - 17:20 Uhr

Beginn: Montag, 02.02.2026

Allee Arkaden, Raum 222

Remscheid, Alleestr. 13-15

408 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

1

2

62021 Lehrgang zum Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss Klasse 9) - 2. Halbjahr

Montag - Freitag, 14:00 - 17:20 Uhr

Beginn: Montag, 02.02.2026

Allee Arkaden, Raum 223

Remscheid, Alleestr. 13-15

408 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

3

4

62031 Vorkurs – Vorbereitung auf den Schulabschlusslehrgang

Neu! Neu! Neu!

Dies ist ein Vorkurs für Menschen, die besondere Förderung in Deutsch, Englisch oder Mathematik benötigen, aber auch jene, die eine Tagesstruktur und soziale Kompetenzen trainieren müssen. Er bereitet gezielt auf die Lehrgänge zum Erwerb eines Schulabschlusses vor.

Wenn Sie:

- eine deutsche Schule nur kurze Zeit besucht haben,
- noch Unsicherheiten oder Schwierigkeiten in bestimmten Schulfächern verspüren und
- Ihre Deutschkenntnisse für eine weiterführende Schule oder eine Ausbildung verbessern möchten,

dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

ACHTUNG: Eine Anmeldung ist nur nach vorheriger persönlicher Beratung

montags: 14:00 - 10:30 Uhr oder donnerstags: 10:00 - 12:00 Uhr möglich:

Informationen erhalten Sie unter:

Tel.: 16-2696, 16-2083 oder 16-3967

Montag - Freitag, 09:00 - 12:20 Uhr

Beginn: Montag, 26.01.2026

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

467 Unterrichtsstunden

Entgelt: 25,00 €

5

6

7

8

9

Prüfungsvorbereitungskurse für Schülerinnen und Schüler (Abitur und ZAP)

Mit der richtigen Vorbereitung die besten Prüfungsnoten! Sie stehen vor den Abiturprüfungen oder den Zentralen Abschlussprüfungen am Ende des 10. Schuljahres und befürchten, noch nicht wirklich gut vorbereitet zu sein? Ihre Nervosität und Ihr Stresspegel steigen kontinuierlich? Außerdem haben Sie das Gefühl, dass sich im vergangenen Jahr einige Wissenslücken angesammelt haben? Dann könnte dieses Angebot genau das Richtige für Sie sein, denn in diesen Kursen wird erklärt, wiederholt und vor allem viel vertieft.

ACHTUNG: Minderjährige können nur durch einen Erziehungsberechtigten angemeldet werden!

630 – Kurse zur Abiturprüfungsvorbereitung

631 – Kurse zur ZAP-Vorbereitung

632 – Ferienkurse zur Abiturprüfungsvorbereitung

Kurse zur Abiturprüfungsvorbereitung

63001 Abiturprüfungsvorbereitung – Mathematik

Dieser Kurs wendet sich an Oberstufenschülerinnen und -schüler, die im Frühjahr ihre Zentralabitur-Prüfungen ablegen und die sich gezielt auf die Prüfung im Fach Mathematik vorbereiten möchten. Es werden prüfungsrelevante Themen wiederholt, original Abituraufgaben aus vergangenen Jahren gerechnet und jede Menge Zeit für Fragen eingeräumt. Das Unterrichtsmaterial wird in Form von Kopien zur Verfügung gestellt. Die Themenschwerpunkte ergeben sich unmittelbar aus den für das Abitur 2026 vorgegebenen verbindlichen Unterrichtsinhalten für das Fach.

Sibel Budak

8 x montags, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: Montag, 02.02.2026

Allee Arkaden, Raum 208

Remscheid, Alleestr. 13-15

16 Unterrichtsstunden

Entgelt: 64,00 Euro €

63002 Abiturprüfungsvorbereitung – Englisch

Dieser Kurs wendet sich an Oberstufenschülerinnen und -schüler, die im Frühjahr ihre Zentralabi-Prüfungen ablegen und die sich gezielt auf die Prüfung im Fach Englisch vorbereiten möchten. Die Themenschwerpunkte ergeben sich unmittelbar aus den für das Abitur 2026 vorgegebenen verbindlichen Unterrichtsinhalten für das Fach. Im Mittelpunkt stehen Textarbeit (Analysen abitur-relevanter fiktionaler und nicht-fiktionaler Texte, Stilmittelanalysen, Verfassen von Argumentationen und Stellungnahmen etc.), Wortschatz-Training sowie die Wiederholung problematischer Grammatikbereiche. Im Hinblick auf die mündlichen Prüfungen wird zudem das freie Sprechen geübt. Das Unterrichtsmaterial wird in Form von Kopien zur Verfügung gestellt.

Fred Chmielewski

9 x mittwochs, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

Allee Arkaden – Raum 208

Remscheid, Alleestr. 13-15

18 Unterrichtsstunden

Entgelt: 72,00 €

Kurse zur ZAP – Vorbereitung

Am Ende des 10. Schuljahres stehen die ersten großen Prüfungen, die sog. ZAPs an. Das bedeutet oft Stress, Angst und Unsicherheit, denn der Lernstoff ist enorm, umfasst mehrere Schuljahre und es fällt einem oft schwer sich zu motivieren. Damit Sie nicht regelrecht „erschlagen“ werden, sondern den Lernstoff gut bewältigen können und am Ende die Prüfung erfolgreich bestehen, bieten wir Ihnen diesen Vorbereitungskurs an. Durch die strukturierte Wiederholung der relevanten Prüfungsinhalte wird Ihnen die Angst genommen, und Sie gehen sicher und selbstbewusst in die Abschlussprüfung!

63101 Mathematik ZAP – Vorbereitungskurs

In diesem Kurs wird das Wissen vermittelt, was Schülerinnen und Schüler benötigen, um diese Prüfung zu bestehen.

Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt, sodass Grundlagen und prüfungsrelevante Themen wiederholt bzw. nachgearbeitet und Lerntechniken und -strategien intensiv geübt werden.

Diese Vorbereitung kann Teilnehmenden die Abschlussnoten, die für den beruflichen Einstieg oder die Qualifikation für die Oberstufe notwendig sind, ermöglichen.

Sibel Budak

12 x donnerstags, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

24 Unterrichtsstunden

Entgelt: 96,00 €

63102 Englisch ZAP – Vorbereitungskurs

In diesem Kurs wird das Wissen vermittelt, was Schülerinnen und Schüler benötigen, um die zentrale Abschlussprüfung im Fach Englisch zu bestehen.

Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt, sodass Grundlagen und prüfungsrelevante Themen wiederholt bzw. nachgearbeitet und Lerntechniken und -strategien intensiv geübt werden.

Diese Vorbereitung kann Teilnehmenden die Abschlussnoten, die für den beruflichen Einstieg oder die Qualifikation für die Oberstufe notwendig sind, ermöglichen.

Fred Chmielewski

12 x dienstags, 16:30 - 18:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10.02.2026

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

24 Unterrichtsstunden

Entgelt: 96,00 €

63103 Deutsch ZAP – Vorbereitungskurs

In diesem Kurs wird das Wissen vermittelt, was Schülerinnen und Schüler benötigen, um die Prüfung im Fach Deutsch zu bestehen.

Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt, sodass Grundlagen und prüfungsrelevante Themen wiederholt bzw. nachgearbeitet und Lerntechniken und -strategien intensiv geübt werden.

Diese Vorbereitung kann Teilnehmenden die Abschlussnoten, die für den beruflichen Einstieg oder die Qualifikation für die Oberstufe notwendig sind, ermöglichen.

Gudrun Poppe

13 x mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

26 Unterrichtsstunden

Entgelt: 104,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Ferienkurse zur Abiturprüfungsvorbereitung

63201 Osterferienintensivkurs – Abiturprüfungsvorbereitung Englisch

Dieser Kurs wendet sich an Oberstufenschülerinnen und -schüler, die im Frühjahr ihre Zentralabitur-Prüfungen ablegen und die die Osterferien nutzen möchten, um sich intensiv auf die Prüfung im Fach Englisch vorzubereiten. Die Themenschwerpunkte des Kurses ergeben sich unmittelbar aus den für das Abitur 2026 vorgegebenen verbindlichen Unterrichtsinhalten für das Fach. Im Mittelpunkt stehen Textarbeit (Analysen abiturrelevanter fiktionaler und nicht-fiktionaler Texte, Stilmittelanalysen, Verfassen von Argumentationen und Stellungnahmen etc.), Wortschatz-Training sowie die Wiederholung problematischer Grammatikbereiche. Im Hinblick auf die mündlichen Prüfungen wird zudem das freie Sprechen geübt. Das Unterrichtsmaterial wird in Form von Kopien zur Verfügung gestellt.

Fred Chmielewski

Dienstag - Freitag, 10:00 - 13:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 07.04.2026

Allee Arkaden, Raum 222

Remscheid, Alleestr. 13-15

16 Unterrichtsstunden

Entgelt: 64,00 €

63202 Osterferienintensivkurs – Abiturprüfungsvorbereitung Mathematik

Dieser Kurs wendet sich an Oberstufenschülerinnen und -schüler, die im Frühjahr 2026 ihre Zentralabitur-Prüfungen ablegen und die die Osterferien nutzen möchten, um sich intensiv auf die schriftliche Prüfung im Fach Mathematik vorzubereiten. Das Unterrichtsmaterial wird in Form von Kopien zur Verfügung gestellt.

HINWEIS: Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung zum obigen Kurs an, welche Themen Sie schwerpunktmäßig im Fach Mathematik im Abitur behandeln (Analysis, Stochastik, Lineare Algebra)! Wir benötigen diese Informationen für eine optimale Kursplanung.

E-Mail an: Sibel.Budak@remscheid.de

Sibel Budak

Montag - Donnerstag, 09:00 - 12:15 Uhr

Beginn: Montag, 30.03.2026

Allee Arkaden, Raum 223

Remscheid, Alleestr. 13-15

16 Unterrichtsstunden

Entgelt: 64,00 €

Kooperationsprojekte

Die VHS Remscheid beteiligt sich mit dem allgemeinbildenden Modul an der diesjährigen theoretischen Stufenausbildung zum/zur Brandmeister/in, die gemeinsam mit der Feuerwehr Remscheid und dem Kompetenzcampus Technik und Wirtschaft Bergisches Land (BZI) durchgeführt wird.

64001 Stufenausbildung als Brandmeisteranwärter*in bei der Feuerwehr

Neu! Neu! Neu!

Die Stufenausbildung ist ein innovatives Modell, das bisher nur von wenigen Feuerwehren in Deutschland angeboten wird und aus zwei Stufen besteht:

Erste Ausbildungsstufe: Die fachpraktische und theoretische Ausbildung; sie findet am Kompetenzcampus Technik und Wirtschaft Bergisches Land (BZI) statt.

Zweite Ausbildungsstufe: Eine praktisch-theoretische Grundausbildung, zwei betriebliche Ausbildungsabschnitte an der Feuer- und Rettungswache Remscheid sowie ein Abschnitt in einem Remscheider Krankenhaus.

22 x montags, 07:30 - 14:00 Uhr

Beginn: Montag, 26.01.2026

BZI Remscheid

Remscheid, Wüstenhagener Str. 18-26

191 Unterrichtsstunden

1

2

3

4

5

6

7

8

9



VHS-Studienfahrten/ -reisen

Ansprechpartner*in: Nicole Grüdl-Jakobs

Telefon: 16-2776

E-Mail: Nicole.Gruedl-Jakobs@remscheid.de

Studienfahrten sind wertvolle Bildungsangebote, die kulturelle, historische und soziale Zusammenhänge vor Ort erlebbar machen. Sie schaffen damit nachdrückliche Erlebnisse und ein umfassenderes Verständnis für Zusammenhänge und Abläufe innerhalb unserer Gesellschaft.

Studienfahrten (eintägig)

70001 Kunst und Kultur in der ehemaligen Bundeshauptstadt Bonn: Besuch des Bonner Kunstmuseums und Stadtrundfahrt „Bad Godesberg im Wandel der Zeit“

Neu! Neu! Neu!

Unsere erste Studienfahrt im Jahr 2026 führt uns in die ehemalige Bundeshauptstadt Bonn. Dort wollen wir im Rahmen einer 90-minütigen Führung die Ausstellung „Menschen und Geschichten: Die Sammlung der klassischen Moderne“ erkunden. Neben beliebten Sammlungs-Highlights der bekannten Rheinischen Expressionisten zeigt die Neupräsentation auch selten ausgestellte Werke von weniger bekannten Künstler*innen. Wir tauchen ein in die verschiedenen Lebenswelten der Künstler*innen und lernen, welchen Einfluss die historischen Entwicklungen der Zeit auf die einzelnen Personen hatten. Gezeigt werden Werke von Max Ernst, August Macke, Emil Nolde, Meret Oppenheim, Ernst Moritz Engert, Alexej von Jawlensky, Käthe Kollwitz und vielen mehr.

Im Anschluss an die Führung haben wir Zeit, das Kunstmuseum in Eigenregie weiter zu entdecken und/oder einen Mittagssnack zu uns zu nehmen, bevor wir am Nachmittag ganz bequem mit unserem Bus auf Stadtrundfahrt gehen. Ziel ist Bad Godesberg mit seinen Prachtbauten aus früheren kurfürstlichen Zeiten. Wir fahren vorbei am Kurpark, durch das eindrucksvolle Villenviertel, welches zu Bundeshauptstadtzeiten als Botschafts- und Diplomatenviertel diente und werfen einen Blick auf die historische Ruine der Godesburg – der nördlichsten Höhenburg des „Romantischen Rheintals“. Unser Tourguide vermittelt dabei interessantes Wissen und gibt jede Menge Hintergrundinformation, so dass die Eindrücke, die während der Rundtour gewonnen werden, stets auch in den geschichtlichen Kontext gesetzt werden.

Die Studienfahrt erfolgt mit einem modernen Reisebus. Das genaue Entgelt, Abfahrtszeit sowie den exakten Tagesablauf entnehmen Sie bitte unserem Flyer, den Sie ab Anfang Februar unter Telefon 16-3537 (Frau Laura Arevalo Rodriguez) anfragen können. Wir senden Ihnen den Flyer dann unverzüglich zu.

Nicole Grüdl-Jakobs

Donnerstag, 12.03.2026

70002 Historie und Gegenwart der Stadt Siegen – Besuch des Siegerlandmuseums, Stadtführung und Freizeit

Neu! Neu! Neu!

Auf dieser Studienfahrt werden wir in die spannende Industrie-, Wirtschafts- und Kulturgeschichte Siegens eintauchen. Beginnen wollen wir unsere Erkundung Siegens mit einem Besuch des Siegerlandmuseums, in dem wir eine einstündige Führung mit Besuch des Schaubergwerks für unsere Gruppe gebucht haben. Denn: Bergbau und Eisenerzgewinnung prägten über 2.000 Jahre lang die Region. Wir werden viel Spannendes zur bergmännischen Arbeit im Siegerland erfahren, um dann gemeinsam das Schaubergwerk zu besichtigen und auf einer Länge von etwa 100 Metern das historische Ambiente des Bergbaus auf uns wirken zu lassen.

Nach einer gemeinsamen Mittagsstärkung geht es weiter mit einer 2-stündigen Stadtführung, die uns vom Innenhof des Oberen Schlosses am Rathaus vorbei zur Nikolaikirche führt. Durch die malerische Altstadt geht es dann weiter zum Unteren Schloss und zur Martinikirche, dem ältesten Sakralbau Siegens. Besonderes Highlight der Tour ist die Besichtigung der historischen Fürstengruft im Unteren Schloss.

Ihre Eindrücke können Sie dann noch in Ruhe auf sich wirken lassen, bevor es nach etwas Freizeit am Spätnachmittag zurück nach Remscheid geht.

Diese Studienfahrt findet in Kooperation mit dem Historischen Zentrum Remscheid statt. Die An- und Abreise erfolgt mit einem modernen Reisebus. Das genaue Entgelt, Abfahrtszeit sowie den exakten Tagesablauf entnehmen Sie bitte unserem Flyer, den Sie ab Anfang Februar unter Telefon 16-3537 (Frau Laura Arevalo Rodriguez) anfragen können. Wir senden Ihnen den Flyer dann unverzüglich zu.

Nicole Grüdl-Jakobs

Donnerstag, 07.05.2026

70003 Neuss: Besuch der Landesgartenschau und Führung durch Altstadt und Kulturmeile

Neu! Neu! Neu!

Sie lieben Pflanzen und Gartenbau? Dann sind Sie auf dieser Studienfahrt nach Neuss goldrichtig! In einem modernen Reisebus starten wir zur Landesgartenschau, die im Jahr 2026 in Neuss stattfindet. Im Rahmen einer ausführlichen 90-minütigen Tour werden wir durch einzigartige Themengärten geführt und erfahren alles Wissenswerte über nachhaltige Pflanzkonzepte. Auch erhalten wir exklusive Einblicke in die Planung der Landesgartenschau sowie die Besonderheiten der Ausstellung.

Am späten Mittag werden wir dann in die Altstadt weiterfahren, wo wir zunächst eine Mittagspause einlegen werden. Im Anschluss tauchen wir dann im Rahmen einer Führung (zu Fuß) in die facettenreiche Geschichte der Stadt Neuss ein. Wir wandeln auf den Spuren der Stadt von der römischen Gründung über die Schützen-Tradition bis hin zu Industrialisierung und Moderne. Interessante Informationen zur Altstadt, zur Kulturmeile und zur Stadtentwicklung werden dabei gekonnt miteinander verbunden.

Die Studienfahrt erfolgt mit einem modernen Reisebus. Das genaue Entgelt, Abfahrtszeit sowie den exakten Tagesablauf entnehmen Sie bitte unserem Flyer, den Sie ab Anfang Februar unter Telefon 16-3537 (Frau Laura Arevalo Rodriguez) anfragen können. Wir senden Ihnen den Flyer dann unverzüglich zu.

Nicole Grüdl-Jakobs

Dienstag, 09.06.2026

1

2

3

4

5

6

7

8

9

70004 Bezauberndes Cochem – Ein Tag an der Mosel

Neu! Neu! Neu!

Diese Studienfahrt führt uns nach Cochem, wo eine Altstadtführung, eine Fahrt mit dem Mosel-Wein-Express, eine 1-stündige Schiffrundfahrt und ein Besuch beim Winzer – Weinprobe inklusive – auf uns warten. Auf unserem Rundgang durch die historische Altstadt erfahren wir zunächst, wie sich Cochem von seinen römischen Wurzeln und mittelalterlichen Tagen bis in die Gegenwart entwickelt hat. Die unübersehbaren Stadttore, die verwinkelte Altstadt mit ihren Gassen und dem Marktplatz – all dies zeugt von der langen Geschichte der Stadt und spiegelt das Leben und Handwerk der letzten Jahrhunderte vor Ort wider. Im Anschluss an die Führung entführt uns der Mosel-Wein-Express auf die andere Uferseite, von der aus wir einen wunderschönen Blick auf das Wahrzeichen von Cochem, die über 1000 Jahre alte Reichsburg, haben. Während der 25-minütigen Bimmelbahnfahrt entdecken wir Fleckchen, die wir zu Fuß nicht erkundet hätten und erfahren gleichzeitig viel Wissenswertes über die Geschichte der Region.

Am Nachmittag steht dann eine einstündige Mosel-Schiffrundfahrt auf dem Programm. An Bord eröffnen sich uns nicht nur herrliche Ausblicke auf Cochem und die umliegenden Weinberge, sondern wir erhalten ausführliche Erklärungen auch über den Moselausbau, den Weinanbau in der Region und die vielen Sehenswürdigkeiten in und um Cochem. Abgerundet wird unser Tag mit einem Besuch beim Winzer, wo wir zu einer Weinprobe geladen sind. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Tag im wunderschönen Moselstädtchen Cochem! Die Studienfahrt erfolgt mit einem modernen Reisebus. Das genaue Entgelt, Abfahrtszeit sowie den exakten Tagesablauf entnehmen Sie bitte unserem Flyer, den Sie ab Anfang Februar unter Telefon 16-3537 (Frau Laura Arevalo Rodriguez) anfragen können. Wir senden Ihnen den Flyer dann unverzüglich zu.

Nicole Grödl-Jakobs

Dienstag, 30.06.2026

Studienreisen (mehrtägig)

70005 Bremen, Bremerhaven und Worpswerde – 3-tägige Kultur-Entdeckungsreise

Neu! Neu! Neu!

Bremen, die norddeutsche Hansestadt an der Weser, hat viel zu bieten. Sein prächtiges gotisches Rathaus mit Renaissance-Fassade und der Bremer Roland, der als riesige Steinfigur Symbol für die Handelsfreiheit ist, gehören als Kulturdenkmäler zur Welterbeliste der UNESCO. Aber nicht nur das – das lebhaftes Schnoorviertel, die vielen Restaurationen am Ufer der Weser und auch die Bremer Stadtmusikanten sind beliebte Ausflugsziele. Auf unserer 3-tägigen Bus-Studienreise lernen Sie die bedeutendsten Sehenswürdigkeiten Bremens kennen. Ausflüge nach Bremerhaven und Worpswerde runden das Programm ab. Hier nehmen Sie Einblick in die spannende Geschichte der für seine Seefahrer und Schifffahrt bekannten Hafenstadt, und Sie lernen das charmante Künstlerdorf Worpswerde mit seinen zahlreichen Galerien und Museen kennen. Den genauen Programmablauf der Reise sowie Informationen zu inkludierten Leistungen und Entgelt erhalten Sie ab Februar unter Telefon 16-3537 (Frau Laura Arevalo Rodriguez). Kontaktieren Sie uns gerne – wir senden Ihnen den Flyer dann unverzüglich zu.

Nicole Grödl-Jakobs

Montag, 03.08.2026 bis Mittwoch, 05.08.2026

70006 Auf nach Irland! Dublin und Belfast - 2 Hauptstädte – 1 Insel VHS-Studienreise in Kooperation mit dem Europäischen Bildungs- und Begegnungszentrum (EBZ) Irland

Neu! Neu! Neu!

Aufgrund vielfachen Wunsches führt uns unsere Irland-Studienreise in 2026 in die beiden Hauptstädte der Insel: Dublin und Belfast. Tauchen Sie ein in die Geschichte und Geschichten der beiden Hauptstädte, die sich in vielfacher Hinsicht voneinander unterscheiden, und lassen Sie sich begeistern von der unvergleichlichen Schönheit der irischen Landschaften sowie den zahlreichen kunst- und kulturgeschichtlichen Monumenten aus vor- und frühgeschichtlicher Zeit. Ein interessantes und abwechslungsreiches Programm wartet auf Sie!

Geplanter Programmablauf (Änderungen vorbehalten):

- Tag 1: Flug Düsseldorf – Dublin am Vormittag und Besuch bei der Schriftstellerin Gabrielle Alioth.
- Tag 2: Weiterfahrt nach Belfast und 3 Übernachtungen in oder bei Belfast. Besuch des Mount Stewart Landschlusses samt Park und Gärten sowie des Titanic Centres.
- Tag 3: Ausgiebige Erkundungen (im Bus und zu Fuß) von Belfast. Morgens Besuch des Stormont Parlaments mit Führung und Einführung in die politischen Strukturen von Nordirland nach/mit dem Friedensabkommen von 1998. Gespräch mit Politikern/Parlamentsmitgliedern (angefragt). Am Nachmittag Besuch der Conway Mill und Einführung in die Arbeit des Conway Education Centres.
- Tag 4: Fahrt nach Dublin und Besuch der Weltkulturerbestätte Newgrange und Knowth. 3 Übernachtungen in/bei Dublin.
- Tag 5: Fahrt in die Innenstadt Dublins und gemeinsamer Besuch von Trinity College und des Book of Kells. Danach Gelegenheit zum individuellen Besuch etwa des Nationalmuseums, der Nationalgalerie, der Chester Beatty Library, des neuen Museums zur irischen Literatur (am St. Stephen's Green) – oder auch zum Stadtbummel/Shopping etc.
- Tag 6: Fahrt nach Glendalough, dem landschaftlich wunderbar gelegenen „Tal der zwei Seen“ und Besuch des Powerscourt Parks und Gartens.
- Tag 7: Dublin – Fortsetzung der Stadterkundung von Tag 5 mit anschließendem Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Düsseldorf am späten Nachmittag.

Einen Flyer mit allen Detailinformationen zur Reise senden wir Ihnen auf Anfrage gerne zu. Bitte wenden Sie sich hierfür an Frau Laura Arevalo, Telefon 16-3537, E-mail: Laura.ArevaloRodriguez@remscheid.de.

Anmeldungen zur Reise sind ab sofort möglich.

Reiseveranstalter ist das Europäische Bildungs- und Begegnungszentrum (EBZ) Irland.

Nicole Gründl-Jakobs

Samstag, 17.10.2026 – Freitag, 23.10.2026

1

2

3

4

5

6

7

8

9



Angebote für spezifische Zielgruppen

8.1 – Integrationskurse/Deutsch als Fremdsprache (Berufssprachkurse)	144
8.2 – Kurse für Seniorinnen und Senioren	148
8.3 – Junge VHS	156
8.4 – Bürgerfunkkurse	160

8.1 Integrationskurse / Deutsch als Fremdsprache (Berufssprachkurse)

Bereichsleitung: Martina Pansold
Telefon: 16-2792
E-Mail: Martina.Pansold@remscheid.de

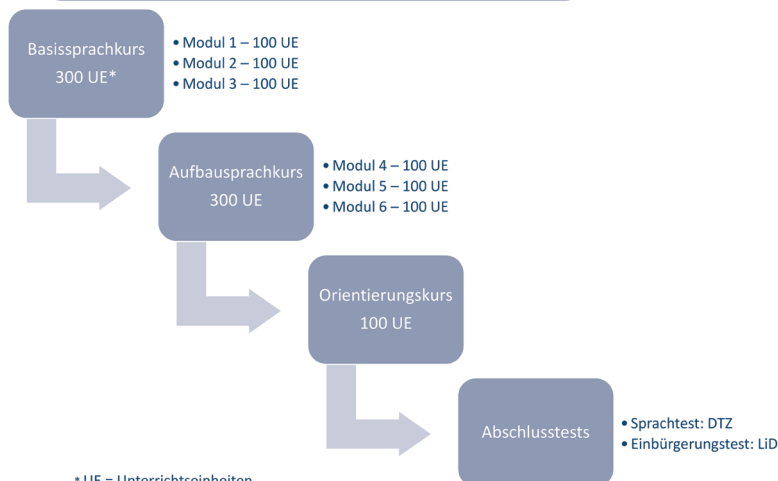
Die Versammlung der Kurssprechenden des Bereichs findet am Dienstag, den 14.04.2026, um 17:00 Uhr im Konferenzraum des Kommunalen Bildungszentrums (Gebäude Zentralbibliothek, Scharffstr. 4 - 6) statt. Die Versammlung der Kursleitenden des Bereichs findet am selben Tag um 18:00 Uhr statt.

Integrationskurse – Ziel: Stufe A2 / B1

Deutsch lernen

In den Deutschkursen der VHS Remscheid lernen Sie gemeinsam mit Menschen, die verschiedene Muttersprachen sprechen. Unsere Integrationskurse werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert.

Der Integrationskurs



Ablauf Integrationskurse

Kosten

Das Entgelt für 100 Unterrichtseinheiten (1 Modul) beträgt 458 €. Es besteht unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, vom Kursentgelt befreit zu werden oder eine Ermäßigung zu erhalten. In der Deutschberatung erhalten Sie hierzu ausführliche Informationen.

Beratung und Anmeldung

Die Anmeldung zu einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich.

Terminvergabe

Frau Weiel: +49 2191/16-2690 oder Iris.Weiel@remscheid.de

Frau Chalh: +49 2191/16-3489 oder Halima.Chalh@remscheid.de

Kommunales Bildungszentrum, Scharffstr. 4-6, 1. UG – Raum 106

Links

Sie möchten auch zu Hause weiter lernen?

Nutzen Sie das Lernportal des Deutschen Volkshochschulverbands:

<https://deutsch.vhs-lernportal.de>

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) A2-B1

Der „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) dokumentiert, dass Sie sich schriftlich und mündlich in allen wichtigen Situationen des Alltags und Berufs sprachlich behaupten können, eine Vielzahl von Texten verstehen und sich auch schriftlich äußern können. Der Test ist seit dem 01.07.2009 die verpflichtende Zertifikatsprüfung für alle Kursteilnehmenden, die eine Förderung bzw. einen Berechtigungsschein des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) erhalten haben. Diese Zertifikatsprüfung bescheinigt Kenntnisse der Niveaustufen A2 oder B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Zur Anmeldung bringen Sie bitte einen Ausweis oder ein gleichwertiges Dokument mit Lichtbild (Reisepass) mit, damit Sie Ihre Identität nachweisen können.

Entgelt: 129,50 €

Prüfungstermine im 1. Semester 2026:

81066A Sa., 09.05.2026

81076A Sa., 06.06.2026

ACHTUNG:

Interessierte, die bisher keine Berechtigung zur Teilnahme am Integrationskurs erhalten haben und nicht mindestens an 100 Unterrichtseinheiten als Selbstzahlende teilgenommen haben, dürfen seit dem 01.01.2023 nicht mehr als Externe am DTZ teilnehmen. Für diesen Personenkreis sind zum Nachweis von Sprachkenntnissen der Stufe B1 die B1-Prüfungen der Anbieter „telc“ oder „Goethe-Institut“ vorgesehen. Haben Sie weitere Fragen? Wir helfen Ihnen gerne.

Beratung unter Telefon: 16-2792

Anmeldung unter Telefon: 16-2690

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Test "Leben in Deutschland" und Einbürgerungstest

Der Test „Leben in Deutschland“ findet im Anschluss an einen Orientierungskurs im Rahmen des Integrationskurses statt, um das „Zertifikat Integrationskurs“ zu erlangen. Der Einbürgerungstest gilt als Nachweis der Kenntnisse für die Einbürgerung und richtet sich an all diejenigen, die keinen Integrationskurs besucht haben und kein „Zertifikat Integrationskurs“ benötigen. Er findet jeden 2. bzw. 3. Montag im Monat von 10:00 – 11:00 Uhr statt. Beide Tests enthalten identische Fragen, beispielsweise zum politischen System Deutschlands, zur religiösen Vielfalt und zur Gleichberechtigung von Mann und Frau. Bitte melden Sie sich spätestens 4 Wochen vor dem gewünschten Termin an und bringen zur Anmeldung Ihren Ausweis/Pass und 25,00 € in bar mit.

Entgelt: 25,00 € (bei der Anmeldung in bar zu zahlen!)

Prüfungstermine Test "Leben in Deutschland" im 1. Semester 2026:

81017A 05.03.2026

81067A 24.06.2026

81077A 09.07.2026

Prüfungstermine Einbürgerungstest im 1. Semester 2026:

Mo., 09.02.2026

Mo., 16.03.2026

Mo., 20.04.2026

Mo., 11.05.2026

Mo., 15.06.2026

Mo., 13.07.2026

Beratung unter Telefon: 16-2792

Anmeldung unter Telefon: 16-2690

BSK (Berufssprachkurse) – Deutsch lernen für den Beruf

Der Berufssprachkurs DeuFöV nach §45 Aufenthaltsgesetz ist eine Maßnahme für Migrantinnen und Migranten, die in Basis- und Spezialkursen ihre Sprachkenntnisse für die berufliche Integration in Deutschland verbessern möchten. Über den Beginn und die Art der durchzuführenden Kurse entscheiden die Arbeitsagenturen und Jobcenter nach Bedarf.

BSK B2

Die VHS Remscheid plant einen neuen Berufssprachkurs B2 in Präsenz am Nachmittag mit 500 Unterrichtseinheiten. Der Kurs soll im 1. Quartal 2026 starten, das Startdatum stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, da die Bedarfe erst Ende des Jahres vom Jobcenter gemeldet werden. Der Kurs endet mit dem Deutschtest für den Beruf B2 (DTB B2).

Wünschen Sie weitere Informationen? Wir helfen Ihnen gerne.

Beratung unter Telefon: 16-2792

Deutsch lernen an der VHS

**Ich möchte
Deutsch lernen.**

**Dann geh doch zur
VHS Remscheid!**

**Und wo kann ich
mich anmelden?**

**In der Scharffstraße
4-6 bei Frau Weiel
oder Frau Chalh.
Dort bekommst du einen
Termin zur Beratung.**

**Warum brauche ich
eine Beratung?**

**Die Beraterin nimmt sich Zeit,
damit du auf jeden Fall den
passenden Kurs bekommst.
In der Beratung werden deine
Sprachkenntnisse getestet und
alle Formalitäten geregelt.**

**Das hört sich gut an.
Danke.**

Terminvergabe – Beratung Deutsch als Fremdsprache

Frau Weiel / Frau Chalh

Kommunales Bildungszentrum, Scharffstr. 4-6,

1. UG – Raum 106

Telefon: +49 2191 16-2690 / +49 2191 16-3489

E-Mail: iris.weiel@remscheid.de oder halima.chalh@remscheid.de

8.2 Kurse für Seniorinnen und Senioren

Bereichsleitung: Alfons Ströter

Telefon: 16-3491

E-Mail: Alfons.Stroeter@remscheid.de

Veranstaltungsreihe "Samstags in der VHS"

Ab 15:00 Uhr wird entweder ein Vortrag über ein allgemeinbildendes Thema angeboten oder ein anspruchsvoller Kinofilm gezeigt. Zuvor wird ab 14 Uhr eine kleine Kaffeetafel angeboten. Die Teilnahme daran ist nicht verbindlich.

Um Anmeldung wird gebeten.

Für diese Programmreihe erscheint nach den Sommerferien 2025 ein gesonderter Flyer mit Detailinformationen, der dann unter Tel. 16-3491 (Herr Alfons Ströter) oder per Email unter Alfons.Stroeter@remscheid.de angefordert werden kann.

10010 Samstags in der VHS: Faszinierendes Nordindien Eine Reise zwischen Taj Mahal und Himalaya

Begleiten Sie mich auf einer spannenden Reise durch Nordindien! Eine Region voller Leben, interessanter Menschen mit deren Geschichte und Geschichten sowie atemberaubender Landschaften.

In einem lebendigen Vortrag mit vielen beeindruckenden Fotos und Videos berichtet Peter Stückler von seinen Reisen durch das Herz Indiens, von der Magie des Taj Mahal über die prachtvollen Paläste Rajasthans bis zu den majestätischen Bergen des Himalayas. Überall gibt es faszinierende Begegnungen und Erlebnisse mit den Menschen. Erleben Sie eine bunte Mischung aus Kultur, Religion, dem Alltag der Menschen und Natur – authentisch, persönlich und inspirierend.

Für die Teilnahme an der Kaffeetafel (ab 14 Uhr), die nicht verpflichtend ist, wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag von 6,00 € am Veranstaltungsort erhoben.

Um Anmeldung wird gebeten.

Hans-Peter Stückler

Samstag, 21.02.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer, EG

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 6,00 €

10011 Samstags in der VHS – Aktuelles politisches Thema

Für die Teilnahme an der Kaffeetafel (ab 14 Uhr), die nicht verpflichtend ist, wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag von 6,00 € am Veranstaltungsort erhoben. Um Anmeldung wird gebeten.

Alfons Ströter

Samstag, 21.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer, EG

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 6,00 €

10012 Samstags in der VHS – Filmnachmittag

Für die Teilnahme an der Kaffeetafel (ab 14 Uhr), die nicht verpflichtend ist, wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag von 6,00 € am Veranstaltungsort erhoben. Um Anmeldung wird gebeten.

Alfons Ströter

Samstag, 25.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer, EG

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 6,00 €

1

2

10013 Samstags in der VHS – Reisebericht: ‚Steinreich, vogelfrei – Ein Weg wie kein anderer. Zwei Frauen überqueren die Alpen.‘

Glücklich der Mensch, der Träume hat! Und noch glücklicher, wenn sich, wie für Gabriele Reiß (62 J.), einer davon erfüllt. Die alpenverrückte Ruhrgebietsfrau und Reisebuchautorin hat in Begleitung ihrer Wanderfreundin mit gründlicher Vorbereitung, Mut und Hingabe die Alpen in 5 Groß-Etappen überquert, auf selbstentworfenem Weg, der sich im Vergleich zu den überlaufenen Überquerungsrouten als überraschend menschenleer entpuppte: 40 Tage, 700 km und 17.000 hm Aufstiegen von Starnberg bis Bardolino, über Mittenwald, Inntal, Stubaital, Brenner, Jaufen, Passeiertal, Etschtal, Brenta-Dolomiten, Arco, Torbole, Malcesine und Garda.

Bilder sich wandelnder Berglandschaften, Beobachtungen einer strapazierten Natur, die Rückkehr der Braunbären in der Provinz Trentino – all dies u. v. m. fügt sie in Erzählungen und Texten aus ihrem fesselnden Buch ‚Steinreich, vogelfrei‘ zu einem Alpen-Nachmittag zusammen, der Sehnsucht weckt.

Für die Teilnahme an der Kaffeetafel (ab 14 Uhr), die nicht verpflichtend ist, wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag von 6,00 € am Veranstaltungsort erhoben. Um Anmeldung wird gebeten.

Gabriele Reiß

Samstag, 30.05.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer, EG

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 6,00 €

3

4

5

6

7

8

Gehirn- und Gedächtnistraining

13002 Gedächtnistraining mal anders

Für das Gedächtnis gilt das Gleiche wie für Muskeln; Training steigert die Leistungsfähigkeit!

In diesem Kurs werden wir ohne Leistungsdruck mit mündlichen und schriftlichen Übungen „die grauen Zellen „ trainieren. Auch der Spaß kommt dabei nicht zu kurz.

Das Training fördert die Verknüpfung der Nervenzellen und steigert die Denk- und Merkfähigkeit.

Die Kursleitende, Petra Feige, ist Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e. V.

Petra Feige

8 x freitags, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: Freitag, 06.02.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

16 Unterrichtsstunden

Entgelt: 65,60 €

9

13003 Gedächtnistraining mal anders

Für das Gedächtnis gilt das Gleiche wie für Muskeln; Training steigert die Leistungsfähigkeit!

In diesem Kurs werden wir ohne Leistungsdruck mit mündlichen und schriftlichen Übungen „die grauen Zellen „ trainieren. Auch der Spaß kommt dabei nicht zu kurz.

Das Training fördert die Verknüpfung der Nervenzellen und steigert die Denk- und Merkfähigkeit.

Die Kursleitende, Petra Feige, ist Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e. V.

Petra Feige

11 x freitags, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: Freitag, 17.04.2026

**DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

22 Unterrichtsstunden

Entgelt: 90,20 €

Gesundheitsforum

33010 Morbus Parkinson – für Laien verständlich dargestellt Wenn der Körper zur Bewegungslosigkeit verurteilt wird.

Es werden die Symptome, die Ursachen, die Formen, der Verlauf sowie die Behandlungsmöglichkeiten und der Umgang mit der Erkrankung besprochen.

Angela Peramato

Donnerstag, 11.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

**Zentralbibliothek, Lernzentrum, 2. OG
Remscheid, Scharffstr. 4-6**

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 10,00 €

33011 Demenz – für Laien verständlich dargestellt. Wenn die Persönlichkeit zerfällt.

Der Vortrag geht der Frage nach, wie eine Demenz definiert wird. Anhand einfacher Tests wird das verdeutlicht. Dargestellt werden die zunehmende Orientierungslosigkeit in allen Lebensbereichen sowie weitere Auswirkungen auf den Patienten/die Patientin.

Frau Peramato war viele Jahre als Diplom-Psychologin in der Stiftung Tannenhof und als Dozentin u.a. im Bereich Psychiatrie tätig.

Angela Peramato

Mittwoch, 13.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

**Zentralbibliothek, Lernzentrum, 2. OG
Remscheid, Scharffstr. 4-6**

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 10,00 €

Altersvorsorge

15000 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Für den Fall plötzlicher schwerer Erkrankung ist es sinnvoll, rechtzeitig eine Patientenverfügung zu verfassen und eine Vorsorgevollmacht zu erteilen. Was dabei zu beachten ist und wie man selber rechtssicher vorsorgt, das alles soll in dieser Veranstaltung aufgezeigt werden. Weitere Themen sind die rechtlichen Aspekte rund um Betreuung und Organspende.

Voranmeldung unbedingt erforderlich!

Referent ist Herr Martin R. Haas, zugelassener Rechtsanwalt in Remscheid.
Martin-Rudolf Haas

Donnerstag, 23.04.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Zentralbibliothek, Lernzentrum, 2. OG

Remscheid, Scharffstr. 4-6

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 12,00 €

Literatur

21001 Wir schreiben ein Buch

In diesem Kurs werden wir mit Hilfe von verschiedenen Schreibtechniken Texte, Kurzgeschichten und Gedichte erstellen. Mit kreativen Schreibspielen entstehen fantasievolle Märchen und durch die Cluster-Methode bleibt kein Blatt leer. Am Ende stellen wir unsere Texte vor und veröffentlichen sie in einer Anthologie. Elisabeth Erbe ist Buchautorin und freie Journalistin und veröffentlichte über 30 Bücher im Bereich Schulbücher und Lyrik.

HINWEIS: Bitte bringen Sie die Utensilien mit, die Sie zum Schreiben benötigen.

Bitte bringen Sie die Utensilien mit, die Sie zum Schreiben benötigen.

Elisabeth Erbe

Samstag, 21.02.2026 und Sonntag, 22.02.2026, jeweils 10:00 - 18:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

16 Unterrichtsstunden

Entgelt: 55,00 €

Tanz

25002 Sitztanz: Ein Kennenlernangebot

Beim Sitztanz werden zu bekannter Musik Bewegungen auf dem Stuhl oder im Rollstuhl durchgeführt. Sitztänze stärken nicht nur die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und trainieren das Gedächtnis, sondern machen auch viel Spaß. Insbesondere Teilnehmende mit Bewegungseinschränkungen, Gleichgewichtsproblemen oder Einschränkungen des Sehvermögens haben so die Möglichkeit, aktiv am „Tanzen“ teilzunehmen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Da es sich um ein Angebot im Rahmen des VHS-Inklusionsprojekts handelt, freuen wir uns besonders über die Teilnahme von älteren Menschen und Menschen mit Beeinträchtigungen.

Ursula Wieber von der Tanzschule Wieber unterrichtet bereits seit vielen Jahren Sitztanz auch in Einrichtungen für Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen.

Ursula Wieber

4 x freitags, 10:30 - 11:15 Uhr

Beginn: Freitag, 08.05.2026

Allee Arkaden, Großer Saal, Raum 225 / 226

Remscheid, Alleestr. 13-15

4 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Musizieren

26001 Musikalische Angebote der Musik- und Kunstschule

Unsere musikalischen Angebote führt für uns die Musik- und Kunstschule (MKS) Remscheid, mit der wir im Rahmen des Kommunalen Bildungszentrums kooperieren, durch. Sie finden die besagten Angebote (auch unsere beliebten Veeh-Harfen-Kurse) unter <https://www.mks-remscheid.de/angebote/musik/>. Bei Fragen dürfen Sie uns jederzeit gerne kontaktieren unter Tel. 16-3589.

Yoga

32233 Yoga-Grundkurs – Vormittags

HINWEIS: Besonders geeignet für ältere Personen!

Ella Schwarz

10 x freitags, 10:30 - 12:00 Uhr

Beginn: Freitag, 16.01.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 60,00 €

32233A Yoga-Grundkurs – Vormittags

HINWEIS: Besonders geeignet für ältere Personen!

Ella Schwarz

13 x freitags, 10:30 - 12:00 Uhr

Beginn: Freitag, 10.04.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

26 Unterrichtsstunden

Entgelt: 78,00 €

PC-Grundwissen und Internet

55000 IT Sprechstunde in der Bibliothek – Hilfe bei digitalen Fragen

Haben Sie Fragen rund um Computer, Internet, Smartphone oder Tablet? In unserer IT-Sprechstunde unterstützen wir Sie persönlich und kostenlos bei technischen Problemen oder digitalen Anwendungen. Ob E-Mail einrichten, Apps installieren oder anderes – wir nehmen uns die Zeit für Ihr Anliegen. Kommen Sie einfach vorbei – wir helfen gern!

HINWEIS: Unsere IT-Sprechstunde findet ab dem 24. Januar jeden Samstag in der Zeit von 11:00 – 12:30 Uhr statt (Ferienzeiten ausgenommen).

Eine Voranmeldung ist nicht nötig.

Gunter Galli

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

entgeltfrei

55001 Praktischer Umgang mit dem PC und Internet für Senior*innen

Dieser Kurs richtet sich an alle Senior*innen, die unsicher im Umgang mit dem Internet sind. Was verbirgt sich hinter den Begriffen Provider, www und Browser? Wie bewegt man sich sicher im Internet und findet gewünschte Informationen? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in einer entspannten Lernumgebung mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer zu entwickeln und sich im Internet zurechtzufinden. Dies ist insbesondere für persönliche Belange wie Onlineshopping, Onlinebanking, Online-Terminbuchungen etc. hilfreich.

VORKENNTNISSE: Keine

Bitte bringen Sie keine eigenen Geräte mit! Unsere Räumlichkeiten sind mit allem ausgestattet, was im Kurs benötigt wird.

Gunter Galli

6 x samstags, 09:00 - 10:30 Uhr

Beginn: Samstag, 21.03.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

12 Unterrichtsstunden

Entgelt: 63,60 €

55002 Videokonferenzen, Chats und Telefonie mit dem Computer

Sie möchten eine moderne Kommunikation mit Ihren Freunden, Familie oder Kund*innen? Nutzen Sie mit Teams, Skype, Whatsapp und einem Messenger den Video-Chat und Video-Call, um sich mit Menschen zu verbinden.

In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen, wie Sie sich per PC mit Menschen verbinden und online Dateien auf dem Bildschirm austauschen können.

VORKENNTNISSE: Keine

HINWEIS: Kleingruppenkurs mit 3 bis maximal 5 Teilnehmenden.

Gunter Galli

2 x freitags, 14:00 - 16:15 Uhr

Beginn: Freitag, 17.04.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

6 Unterrichtsstunden

Entgelt: 63,60 €

55003 Einen E-Mailaccount erstellen und E-Mails schreiben – für Senior*innen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ganz einfach einen E-Mailaccount erstellen. Unser Dozent gibt Ihnen Hilfestellung bei der Einrichtung eines E-Mailaccounts und beantwortet alle Ihre Fragen zum Thema Kommunikation per Mail. Sie erfahren, wie man Mails versendet, beantwortet, weiterleitet, speichert und vieles mehr.

Kleingruppenkurs mit 3 bis maximal 5 Teilnehmenden.

Gunter Galli

3 x freitags, 14:00 - 15:30 Uhr

Beginn: Freitag, 06.03.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

6 Unterrichtsstunden

Entgelt: 63,60 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

55004 Online Termine bei der Stadt vereinbaren – für Senior*innen

Das Online-Serviceportal der Stadt Remscheid bietet die Möglichkeit, dass Bürger*innen verschiedene Dienstleistungen auch online von zu Hause aus in Anspruch nehmen können, ohne ins Rathaus zu kommen. Dazu zählen z.B. Terminbuchungen, Beantragungen und vieles mehr.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie das Rathaus virtuell besuchen können und Ihre Angelegenheiten von Ausweisbeantragungen über Sperrmüllservice bis hin zu Wunschkennzeichen am Kfz digital regeln können.

Kleingruppenkurs mit 3 bis maximal 5 Teilnehmenden.

Gunter Galli

Freitag, 27.02.2026, 14:00 - 16:15 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

3 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

Rund ums Smartphone und Tablet

55030 Umgang mit Smartphones und -Tablets für Seniorinnen und Senioren

Haben Sie vor Kurzem ein neues Smartphone oder Tablet erworben oder geschenkt bekommen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs einen guten Überblick über die wichtigsten Funktionen und konkrete Hilfestellung bei der Benutzung Ihres Gerätes.

Sie lernen:

- Grundfunktionen Ihres Smartphones/Tablets kennen
- die Auswahl, Installation und Benutzung von Apps
- die Absicherung des Systems gegen Schadsoftware, Diebstahl, unbefugte Nutzung sowie
- den Datentransfer zu Notebook, Desktop und zwischen Geräten

HINWEIS: Der Dozent hat ein iPhone (iOS Betriebssystem), und daher können das Menü und die Einstellungen in ihrer Erscheinung etwas abweichen, sofern Sie selbst ein Android-Mobilgerät haben.

Bringen Sie deshalb Ihr Gerät bitte unbedingt zum Kurs mit! Die Möglichkeit zur WLAN-Nutzung ist gegeben. Sie sollten außerdem bereits ein eingerichtetes Benutzerkonto haben, die dazugehörigen Benutzernamen und Passwörter kennen und in der Lage sein, eine Ihnen gehörende E-Mail-Adresse abzurufen.

Michael Jaschinski

4 x samstags, 10:00 - 12:15 Uhr

Beginn: Samstag, 13.06.2026

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

12 Unterrichtsstunden

Entgelt: 63,60 €

Einführung in Word

55050 Grundlagen der EDV mit Kurzeinführung in Word

Sie haben sich bisher vor der Benutzung eines Computers gescheut, möchten sich entsprechende Kenntnisse nun aber doch aneignen? Dann sind Sie in diesem Kurs goldrichtig.

Er richtet sich an alle, die den praktischen Umgang mit dem Computer in Ruhe und Gelassenheit mit Gleichgesinnten Schritt für Schritt erlernen möchten. Die wichtigsten Grundbegriffe werden vermittelt und anhand praktischer Übungen vertieft. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in einer entspannten Lernumgebung mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer zu entwickeln und erste Kenntnisse in Word und im Internet für die persönliche Verwendung im privaten Bereich zu erwerben.

Bitte bringen Sie keine eigenen Geräte mit! Unsere Räumlichkeiten sind mit allem ausgestattet, was im Kurs benötigt wird.

Gunter Galli

6 x mittwochs, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 15.04.2026

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

18 Unterrichtsstunden

Entgelt: 95,40 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

8.3 Junge VHS

Bereichsleitung: Simon Stückler

Telefon: 16-3577

E-Mail: Simon.Stueckler@remscheid.de

Die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist untrennbar mit Bildung und Weiterbildung verknüpft. Der Grundstein hierfür wird nicht erst im Erwachsenenalter, sondern bereits im Kindes- und Jugendalter gelegt. Als Einrichtungen des lebenslangen Lernens bieten Volkshochschulen deshalb ein speziell entsprechend auch auf diese Zielgruppe zugeschnittenes Angebot. Dieses Angebot soll Spaß machen, Neugier auf bislang Unbekanntes wecken, Talente fördern und Fähigkeiten ausbauen. Es reicht von kreativen Workshops über Experimentier-Workshops mit neuen Technologien bis hin zu Abi-Vorbereitungskursen – alles abgestimmt auf die Lern- und Lebenswelten junger Menschen.

Die Welt der Robotik / Programmieren

83001 Drohnenkurs für Kinder und Jugendliche

Neu! Neu! Neu!

Entdecke die faszinierende Welt des Drohnenfliegens!

In diesem Kurs lernst du alles, was du für einen sicheren und selbstbewussten Start mit einer Drohne brauchst – von den technischen Grundlagen bis zu deinen ersten praktischen Flugerfahrungen.

Das wartet auf dich:

- Einführung in die Drohnenwelt: Welche Drohnentypen gibt es? Wo werden sie eingesetzt? Und wie fliegst du sicher und verantwortungsvoll?
- Technik einfach erklärt: Wie funktioniert eine Drohne? Steuerung, Sensoren, Akkupflege – plus Tipps zur optimalen Handhabung und Wartung.
- Erste Flugversuche: Übe in einer sicheren Indoor-Umgebung und sammle deine ersten Flugerfahrungen.
- Rechtliches Know-how: Was du über Flugverbotszonen, Registrierungspflicht und den Drohnenführerschein wissen musst.

HINWEIS: Dieser Workshop richtet sich speziell an Kinder und findet ausschließlich drinnen statt, da Kinder nur kleine Drohnen fliegen dürfen. Es sind keine eigenen Drohnen erforderlich.

Michael Goll

Samstag, 11.04.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

5 Unterrichtsstunden

entgeltfrei



83002 Blue-Bots – Spielerischer Einstieg ins Programmieren - Ein Schnupperkurs für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Neu! Neu! Neu!

In diesem praxisorientierten Kurs lernt ihr den Umgang mit den beliebten Blue-Bots, kleinen programmierbaren Lernrobotern, die sich ideal für einen ersten Zugang zum Thema Programmierung eignen. Schritt für Schritt entdecken wir gemeinsam die grundlegenden Steuerbefehle, das Arbeiten mit Tastenprogrammierung und die Möglichkeiten der App-Steuerung.

Durch kreative Übungen, kleine Challenges und eigenes Experimentieren erfahren wir, wie Roboter auf Befehle reagieren, wie Abläufe geplant werden und wie Problemlösen spielerisch gelingt. Der Kurs eignet sich hervorragend für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse.

INHALTE:

- Einführung in Funktionsweise und Bedienung der Blue-Bots
- Erste Schritte in der Programmierung (Tastensteuerung)
- Planung und Durchführung kleiner Bewegungsaufgaben
- Spielerische Lernstationen und Teamaufgaben
- Ideen für kreative Einsatzmöglichkeiten (z. B. Karten, Labyrinth, Geschichten)

HINWEIS: Bitte bringt Neugier und Freude am Ausprobieren mit!

Die Materialien und Blue-Bots werden gestellt.

Bernd Adamczyk

Samstag, 07.03.2026, 10:00 – 11.30 Uhr

Zentralbibliothek, Digitaler Salon

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

83003 Ozobots – Schnupperkurs in die Welt der Mini-Roboter - Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Neu! Neu! Neu!

In diesem kurzweiligen Schnupperkurs lernt ihr die faszinierenden Ozobots kennen – winzige Roboter, die auf farbige Linien reagieren und sich kinderleicht programmieren lassen. Gemeinsam probieren wir erste Farbcodes aus, testen einfache Bewegungsaufgaben und gestalten kleine Parcours, in denen die Ozobots ihre Fähigkeiten zeigen.

Der Kurs bietet einen spielerischen ersten Einblick in Robotik und Coding, ideal zum Ausprobieren und Reinschnuppern – ganz ohne Vorkenntnisse.

INHALTE:

- Kennenlernen der Ozobots und ihrer Funktionen
- Grundlagen der Linien- und Farbcodes-Steuerung
- Kleine Übungen & Mini-Herausforderungen
- Kreative Parcours zum gemeinsamen Testen

HINWEIS: Bitte bringt eine gute Portion Neugier und Spaß am Ausprobieren mit! Die Materialien und Ozobots werden gestellt.

Bernd Adamczyk

Samstag, 21.03.2026, 10:00 – 11.30 Uhr

Zentralbibliothek, Digitaler Salon

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

1

2

3

4

5

6

7

8

9

83004 Ozobots – Kreativer Einstieg in Robotik & Coding – Für Jugendliche ab 12 Jahren

Neu! Neu! Neu!

Die kleinen, vielseitigen Ozobots eröffnen einen spannenden Zugang zur Welt der Robotik und des Programmierens. In diesem Kurs lernen Jugendliche, wie die Miniroboter über Farbcodes, Linien und die grafische Programmierungsumgebung gesteuert werden. Durch praktische Übungen und kreative Herausforderungen werden technische Grundlagen spielerisch verständlich.

Gemeinsam entwickeln wir erste Programme, testen Bewegungsabläufe, lösen Aufgaben und gestalten eigene Parcours. Dabei stärken wir gleichsam wichtige Zukunftskompetenzen wie logisches Denken, strukturiertes Arbeiten und Problemlösefähigkeit – kombiniert mit einer großen Portion Spaß.

INHALTE:

- Einführung in Aufbau und Funktionsweise der Ozobots
- Steuerung über Farbcodes & Linien
- Erste Schritte mit Ozoblockly (grafische Programmierung)
- Entwicklung eigener Parcours und Mini-Projekte
- Teamaufgaben und kreative Challenges

HINWEIS: Zielgruppe sind Jugendliche ab ca. 12 Jahren, die neugierig auf Robotik, Technik und kreatives Tüfteln sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringt Lust aufs Experimentieren mit! Die Materialien und Ozobots werden gestellt.

Bernd Adamczyk

Samstag, 18.04.2026 und Samstag, 25.04.2026, 10:00 – 14:00 Uhr

Zentralbibliothek, Digitaler Salon

Remscheid, Scharffstr. 4-6

10 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

Kreativität

83005 Miniaturen bemalen für Jugendliche

Neu! Neu! Neu!

In einer Zeit, in der vieles digital abläuft, ist es wichtig, auch einmal „abschalten“ zu können. Im Fokus dieses Workshops stehen Miniaturen, die man aus den Bereichen Tabletop, Rollenspiel oder Brettspiel kennt. Dozent ist Marco von Ready-to-Play.

Im Workshop, der speziell für Jugendliche ohne große Vorerfahrung konzipiert ist, beschäftigen wir uns mit folgenden Dingen:

- Kleine Materialkunde
- Der Frage: Was benötigt man zum Starten? Und:
- Wie bringe ich Farbe auf die Figuren?

HINWEIS: Eigenes Material ist nicht erforderlich.

Marco Troschka

Samstag, 14.03.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Zentralbibliothek, Digitaler Salon

Remscheid, Scharffstr. 4-6

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 20,00 €

Fit für die Schule

83006 Tastschreiben in vier Stunden für Jugendliche

Euer Zwei-Finger-Suchsystem ist euch zu anstrengend und zu wenig schnell? Dann haben wir die Lösung für euch: Eine neue Methode, die beide Gehirnhälften aktiviert, macht es möglich, dass ihr euch das gesamte Tastaturfeld eures I-Pads und/oder PCs schnell und präzise einprägt. So lernt ihr das 10-Finger-Tastschreibsystem mit Spaß und wenig Zeitaufwand in nur 4 Stunden! Ihr werdet begeistert sein! Und eure E-Mails und Arbeiten schreiben sich bald wie von selbst!

HINWEIS: Für den Unterricht sind Schulungshefte im Wert von 26,75 € erforderlich, die in das Kursentgelt bereits eingerechnet sind.

Bitte Schreibmaterialien mitbringen!

Brigitte Weck

Donnerstag, 02.07.2026, 17:00 - 19:15 Uhr und

Donnerstag, 09.07.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

6 Unterrichtsstunden

Entgelt: 48,00 €

830070 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt – Ein Online-Webinar für Schülerinnen und Schüler

Neu! Neu! Neu!

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft euch dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt euch anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt euch die besten Vokabellern-Tricks!

Dienstag, 17.03.2026, 16:00 - 18:00 Uhr

Webinar – online

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 25,00 €

830080 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt – Ein Online-Webinar für Schülerinnen und Schüler

Neu! Neu! Neu!

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 830070

Dienstag, 14.04.2026, 16:00 - 18:00 Uhr

Webinar – online

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 25,00 €

Ihr wollt euch fit machen für eure Zentralen Abschlussprüfungen und/oder Abi-Prüfungen? Dann schaut mal auf den Seiten 136ff.! Hier findet ihr entsprechende Vorbereitungskurse.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

8.4 Bürgerfunkkurse

Medienkompetenz im Lokalfunk

Die eigene Stimme im Radio hören – als Moderator auf Sendung gehen. Berichten Sie über die Geschichten in unserer Stadt und die Menschen/das Leben in Remscheid und Umgebung.

Am 30. August 1992 hat unser Lokalsender – Radio RSG – den Sendebetrieb in Solingen aufgenommen. Basierend auf dem Landesmediengesetz stellt der Lokalsender den Bürgerinnen und Bürgern seines Verbreitungsgebiets täglich eine Sendestunde (52 Minuten) zur Verfügung.

Ihre Ideen können Sie an der VHS-Remscheid mit professioneller Unterstützung eines ausgebildeten Medientrainers in Ihrer eigenen Radiosendung umsetzen. Auf den Radiofrequenzen 107,9, 94,3 und 92,2 MHz, über die Radio RSG App sowie den Internet-Stream werden die Sendungen des Bürgerradios am Wochenende sowie an Feiertagen in der Zeit von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr bei Radio RSG ausgestrahlt.

Neben dem technisch eingerichteten Radiostudio der Volkshochschule steht Ihnen auch ein ausgebildeter Medientrainer der Landesanstalt für Medien zur Seite, der Sie bei Ihrer journalistischen Arbeit unterstützt und Ihnen die Grundlagen von Interview- und Umfragetechniken beibringt. Selbstverständlich erlernen Sie bei der praktischen Arbeit auch den Umgang mit der Studiotechnik, so dass Sie schon nach kurzer Zeit selbstständig in der Lage sind, Ihre eigenen Beiträge und Ihre eigene Sendung zu produzieren.

Damit Sie eigenverantwortlich „auf Sendung gehen können“, fordert der Gesetzgeber ein Zertifikat, das Sie durch die Teilnahme an einem Aircheck erhalten. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Bürgerfunk-Servicestellen Webseite: www.buergerfunk-remscheid.de oder per E-Mail bei Herrn Michael Bauer – Medientrainer und Leiter der Bürgerradio-Servicestelle: bauer.micha@arcor.de

84001 Aircheck – Ihr Beitrag auf dem Prüfstand „Zertifizierungskurs“

Neu! Neu! Neu!

Sie haben bereits Erfahrung im Bürgerradio und haben schon eigene Beiträge oder eigene Sendungen produziert? Dann stellen Sie in diesem Workshop Ihren Beitrag/Ihre Sendung auf den Prüfstand. Gemeinsam mit einem Medientrainer der Landesanstalt für Medien beurteilen Sie die Qualität Ihrer Beiträge/Sendungen im Rahmen eines Feedback-Gesprächs. Mit Abschluss des Workshops erhalten Sie das vom Gesetzgeber geforderte Zertifikat, mit dem Sie in der Lage sind, für die Zukunft auch eigenverantwortlich Bürgerradio-Sendungen im Lokalfunk anzumelden und auszustrahlen.

1-stündiger Termin nach Vereinbarung

Michael Bauer

Bürgerfunk Radio RSG, Studio

Remscheid, Scharffstr. 4-6

entgeltfrei

Notizen

1. Semester 2026

1

2

3

4

5

6

7

8

9



Veranstaltungen mit Kooperationspartnern

9.1 – Fortbildungen für ehrenamtlich Tätige und Interessierte	162
<i>in Kooperation mit der Bürgerstiftung Remscheid</i>	
9.2 – Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen	164
<i>in Kooperation mit dem städtischen Jugendamt</i>	
9.3 – Veranstaltungen des Kommunalen Bildungszentrums (Kobiz).....	170

9.1 Fortbildungen für ehrenamtlich Tätige und Interessierte

in Kooperation mit der Bürgerstiftung Remscheid



Unter dem Motto „Wir machen Bürger stark für das Ehrenamt“ bietet das BürgerKolleg Remscheid seit 2017 Fortbildungen für ehrenamtlich Tätige

und Interessierte in Remscheid an. Das BürgerKolleg ist ein Projekt der Bürgerstiftung Remscheid in Kooperation mit der VHS Remscheid.

Ehrenamtliche aus Vereinen, Initiativen, Organisationen oder Gruppen und auch aktive Einzelpersonen können sich zu den Seminaren anmelden.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Im Zeitraum Februar bis Juli 2026 bieten wir Ihnen 5 Fortbildungen zu unterschiedlichen Themen rund ums Ehrenamt an. Machen Sie sich bei uns fit für Ihr Ehrenamt!

HINWEIS: Bitte melden Sie sich im Vorfeld für unsere BürgerKolleg-Veranstaltungen an! Anmeldungen sind möglich: online unter www.vhs.remscheid.de, per E-Mail an Jasmine.Klar@remscheid.de oder telefonisch unter 02191-16-2897.

91001F Rechtliche Grundlagen

Viele Ehrenamtliche kennen die rechtlichen Rahmenbedingungen ihrer Tätigkeit nicht genau. In dieser Fortbildung erhalten Sie einen Überblick über wichtige Themen wie Haftung, Datenschutz, Versicherungen und Vertragsrecht. So können Sie Ihr Ehrenamt rechtlich abgesichert und informiert ausüben.

Martin-Rudolf Haas

Dienstag, 24.02.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 231, Seminarraum 4

Remscheid, Elberfelder Str. 32

4 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

91002F Grenzüberschreitungen erkennen und vermeiden

Neu! Neu! Neu!

Zuweilen kann es passieren, dass sich andere Personen in unsere persönlichen Angelegenheiten einmischen oder dass wir selbst die Grenzen anderer überschreiten. Dies geschieht teilweise unbewusst und wird von der jeweiligen Seite individuell unterschiedlich wahrgenommen und erlebt. In dieser Fortbildung geht es darum, die eigenen und fremden Grenzen zu erkennen und Möglichkeiten des einfühlsamen, aber auch wirkungsvollen Setzens von Grenzen kennenzulernen und im Alltag umzusetzen.

Dr. Sylvia Goldstraß

Samstag, 28.03.2026, 11:30 - 16:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

6 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

1

2

3

91003F Erste Hilfe für Ehrenamtliche: Notfälle sicher meistern

Gut vorbereitet zu sein, um Menschen im Notfall sicher helfen zu können, erfordert eine gute Kenntnis von Erste-Hilfe-Maßnahmen. Dies gilt für alle Lebenslagen – im Alltag, im Beruf, in der Familie und auch im Ehrenamt. Doch wie helfen Sie richtig in welcher Notfallsituation? Was, wenn ein Kind einen Fremdkörper verschluckt, sich beim Sport ein Spieler verletzt oder jemand von jetzt auf gleich plötzlich ohnmächtig wird?

In diesem Erste-Hilfe-Kurs, durchgeführt vom Deutschen Roten Kreuz, lernen und trainieren Sie alles, was im Notfall wichtig ist. Wenn Sie also zu denjenigen gehören, deren letzter Erste-Hilfe-Kurs bereits Jahre oder Jahrzehnte zurückliegt, dann nutzen Sie die Gelegenheit, sich in diesem Kurs noch einmal fit zu machen! ReferentIn: Claudia Limperg, Mitarbeitende des DRK Remscheid

HINWEIS: Für die Teilnahme an diesem Kurs ist ein Ehrenamtsnachweis erforderlich.

Claudia Limperg

Samstag, 23.05.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

Ausbildungszentrum Deutsches Rotes Kreuz

Remscheid, Alleestr. 124

9 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

4

5

6

7

8

91004F KI im Ehrenamt – wie digitale Helfer entlasten können (Onlinekurs)

Neu! Neu! Neu!

In dieser Fortbildung lernen Sie, wie Sie mittels KI Einladungen, Newsletter, Social-Media-Posts, Protokolle und vieles mehr jetzt noch schneller erstellen können. Dabei liegt der Fokus auf Datensparsamkeit – und das alles verständlich und für die Bedarfe von Vereinen erklärt.

Arno Schimmelpfennig

Montag, 08.06.2026, 17:30 - 20:00 Uhr

Online per Zoom

3 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

9

91005F Sicher auftreten und wirkungsvoll kommunizieren durch Körpersprache

Neu! Neu! Neu!

Der Begriff Körpersprache umfasst den gesamten Wirkungsbereich von Menschen in der Kommunikation, der außerhalb der Wortwahl liegt. Sprachliche Details wie Tonfall, Lautstärke, Tonhöhe, die auch durch körperliche (physiologische, anatomische etc.) Merkmale bestimmt werden, gehören dazu. Wahrscheinlich wird über 90 % des Gesamteindrucks eines Menschen von der körpersprachlichen Ausstrahlung während des Sprechens bestimmt.

SEMINARINHALTE:

- Persönliche Wirkungsmittel (Haltung, Gestik, Mimik, Blickkontakt, Outfit etc.)
- Abhängigkeit von Körpersprache und Emotionen
- Kann Körpersprache lügen? Wie erkenne ich Täuschungen?
- Sichere und sympathische Ausstrahlung stärken
- Empathie und Körpersprache
- Regeln des nonverbalen Ausdrucks
- Körpersprachliche Strategien, Methoden und Techniken der Beeinflussung anderer Menschen nutzen
- Einfluss von Rahmenbedingung (Sitzordnungen, ...)
- Feedback auf die eigene Wirkung

Privatinstitut Dahms

Montag, 13.07.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

4 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

ElternMitWirkung NRW

Sie möchten in der Schule Ihres Kindes gerne mitwirken und mitgestalten? Sie sind interessiert, sich aktiv im Schulalltag einzubringen und Ihre Ideen in Gremien einfließen zu lassen? Dann sind Sie bei uns richtig – unser neues Projekt "ElternMitWirkung" macht Sie fit!

Die VHS Remscheid und die Stadtschulpflegschaft Remscheid haben in 2024 in Kooperation mit dem Bürgerkolleg Fortbildungen ins Leben gerufen, um Eltern über die Mitwirkung in Schulen zu informieren und sie auf etwaige Ämter vorzubereiten. Aufgrund der großen Nachfrage möchten wir das Angebot auch in 2026 zur Verfügung stellen.

In unseren Fortbildungen erhalten Sie als Eltern und Erziehungsberechtigte nützliche Informationen rund um Schulmitwirkung. So erfahren Sie, wie Elternmitwirkung funktioniert, in welchen Gremien Sie als Mutter/Vater tätig werden können, wie und für wie lange Sie gewählt werden und wie häufig Sitzungen stattfinden. Außerdem werden Sie praxisnah auf die Durchführung z. B. einer Pflegschaftssitzung vorbereitet. Sie erhalten nützliche Checklisten zur Sitzungsvorbereitung und wertvolle Tipps u. a. zur Durchführung von Wahlen und dem Umgang mit etwaigen Störfaktoren.

Die Fortbildungen sind für Interessierte grundsätzlich kostenfrei. Die Finanzierung erfolgt im Rahmen des Remscheider BürgerKollegs über die Bürgerstiftung Remscheid. Alle Unterlagen und Handreichungen werden seitens der Qualitäts- und UnterstützungsAgentur – Landesinstitut für Schule (QUA-LiS NRW) zur Verfügung gestellt.

Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich bei uns! Auskunft erhalten Sie bei
Jasmine Klar: Jasmine.Klar@remscheid.de
oder telefonisch unter 02191-16-2897.

Wir freuen uns auf Sie!



9.2 Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

in Kooperation mit dem städtischen Jugendamt

Auch im Jahr 2026 bietet die Volkshochschule ein Fortbildungs-Jahresprogramm speziell für Kindertagespflegepersonen an. Die Fortbildungen, die in enger Abstimmung mit dem Jugendamt der Stadt Remscheid geplant sind, sind für Remscheider Kindertagespflegepersonen kostenfrei. Nachstehend finden Sie alle Fortbildungen, die im 1. Semester 2026 stattfinden.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an Laura Arevalo, Tel.: 16-3537, Laura.ArevaloRodriguez@remscheid.de

Online-Fortbildungen

920010 Online-Basiskurs – Eine neue pädagogische Haltung

Die Lebensverhältnisse und Alltagswelten von Kindern und Familien haben sich im letzten Jahrzehnt sehr verändert. Die Fachkräfte in KTP u. ä. Einrichtungen spüren das und versuchen darauf (intuitiv) zu reagieren. Damit aus der Intuition ein bewusstes pädagogisches Handeln wird, braucht es eine reflektierte Auseinandersetzung mit den Lebenssituationen und Belastungen von Kindern und Familien. Der Basiskurs „Eine neue pädagogische Haltung“ eröffnet neue Perspektiven und gibt Einblicke in das veränderte Aufwachsen von Kindern.

INHALTE:

In diesem Onlinekurs werden Sie

- sich mit kindlichen Lebenswelten in der heutigen Moderne auseinandersetzen
- etwas über den Wandel der familiären Lebenswelten und der resultierenden Erschöpfung lernen
- einen Fokus auf die entsprechenden Auswirkungen auf die Pädagogik legen
- Ihre eigene Praxis reflektieren und ein Repertoire an Handlungsempfehlungen sammeln können.

HINWEIS: Jede/r Teilnehmende erhält Zugang zum Onlinekurs unter www.indipaed.de

im Zeitraum vom 01.01. - 31.12.2026

IHRE VORTEILE:

- Sie sind unabhängig von Zeit & Ort
- Sie haben 30 Tage Zugang zum Kurs nach Anmeldung (In dieser Zeit können Inhalte beliebig oft bearbeitet und wiederholt werden.)
- Sie erhalten Zertifikat bzw. Teilnahmebescheinigung direkt vom Anbieter

Weitere kostenlose Fortbildungen unter:

www.indipaed.de

Institut für digitale Pädagogik Indipaed GmbH

Beginn: Donnerstag, 01.01.2026

Webinar-Online

920020 Online-Basiskurs – Armutssensibles Arbeiten in Kitas

Neu! Neu! Neu!

In Deutschland und Österreich ist annähernd jedes 5. Kind armutsgefährdet oder direkt von Armut betroffen. Den Familien und Kindern sind der Mangel und der Verzicht nicht immer anzusehen. Um angemessen unterstützen zu können, bräuchte es Gespräche mit den Familien über ihre Situation. Vielen Fachkräften fehlt aber gleichzeitig die Sprachfähigkeit, um über Mangel und Armut zu reden und die Familien anzusprechen.

In diesem Onlinekurs werden Sie theoretische und praktische Grundlagen für ein armutssensibles Handeln in der Kindertagesbetreuung an die Hand bekommen. Außerdem lernen Sie, was Klassismus eigentlich ist und wie Sie Position beziehen können – für ein Aufwachen der Kinder in einer sicheren Umgebung, in der die soziale Herkunft keinen Unterschied für den Bildungserfolg machen darf!

HINWEIS: Jede/r Teilnehmende erhält Zugang zum Onlinekurs unter www.indipaed.de im Zeitraum vom 01.01. - 31.12.2026

IHRE VORTEILE:

- Sie sind unabhängig von Zeit & Ort
 - Sie haben 30 Tage Zugang zum Kurs nach Anmeldung (In dieser Zeit können Inhalte beliebig oft bearbeitet und wiederholt werden.)
 - Sie erhalten Zertifikat bzw. Teilnahmebescheinigung direkt vom Anbieter
- Weitere kostenlose Fortbildungen unter:

www.indipaed.de

Institut für digitale Pädagogik Indipaed GmbH

Beginn: Donnerstag, 01.01.2026

Webinar-Online

920030 Online-Basiskurs – Respektlosigkeit begegnen

Neu! Neu! Neu!

Rauer Ton und grenzverletzende Äußerungen – ausgrenzendes und respektloses Verhalten von Familien ist in (pädagogischen) Einrichtung immer häufiger anzutreffen. Fachkräfte werden beschimpft, bedroht und beleidigt und wissen sich in ihrer Hilflosigkeit nicht immer zu helfen. Selten sind sie sofort in der Lage, fachlich kompetent und gelassen in der Situation zu reagieren. Hier braucht es Kommunikations- und Deeskalationsstrategien, aber auch ein differenziertes Wissen über Konflikte und wie sie entstehen.

In diesem Onlinekurs beschäftigen wir uns mit Fragen rund um die Unterscheidung von Respekt & Ehrfurcht das Aufrechterhalten der professionellen Rolle die Entstehung von Konflikten & wie Sie im Falle entstehender Konflikte deeskalieren und eine Position beziehen können, auch und besonders gegen Ungerechtigkeit und Diskriminierung.

HINWEIS: Jede/r Teilnehmende erhält Zugang zum Onlinekurs unter www.indipaed.de im Zeitraum vom 01.01. - 31.12.2026

IHRE VORTEILE:

- Sie sind unabhängig von Zeit & Ort
 - Sie haben 30 Tage Zugang zum Kurs nach Anmeldung (In dieser Zeit können Inhalte beliebig oft bearbeitet und wiederholt werden.)
 - Sie erhalten Zertifikat bzw. Teilnahmebescheinigung direkt vom Anbieter
- Weitere kostenlose Fortbildungen unter:

www.indipaed.de

Institut für digitale Pädagogik Indipaed GmbH

Beginn: Donnerstag, 01.01.2026

Webinar-Online

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Präsenz-Fortbildungen

92004F Besonderheiten Großtagespflege

Die Großtagespflege ist mit täglichem Einsatz und der Art der Größe mit bestimmten Herausforderungen verknüpft.

Folgende Fragen wollen wir gemeinsam erörtern:

- Wie spreche ich Probleme mit meiner Kollegin/meinem Kollegen an?
- Was, wenn die Zusammenarbeit nicht mehr stimmt?
- Kann ich mich an die Fachberatung wenden, wenn ich Teamprobleme habe?
- Ich sehe in meiner Kollegin/meinem Kollegen kinderschutzrelevante Defizite, was tun?
- Ein Kind hat mich als Bezugsperson „erwählt“, ist aber bei meiner Kollegin unter Vertrag
- Arbeitsaufteilung
- Kompetenzen nutzen und umsetzen
- Elternarbeit gemeinsam planen

Freuen Sie sich auf eine sehr interessante Fortbildung!

Martin Maschka, Pädagogischer Fachberater/ ElternbildungPlus

Samstag, 31.01.2026, 09:00 - 14:00 Uhr

Zentralbibliothek, Lernzentrum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

6 Unterrichtsstunden

92005F Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

Dieser Kurs ist für Kindertagespflegepersonen gedacht, die ihr Wissen um Erste-Hilfe-Maßnahmen noch einmal auffrischen möchten. Sie setzen sich bewusst mit den verschiedenen Gefahrenquellen, die für Säuglinge und Kleinkinder im Alltag bestehen, auseinander und lernen, wie Sie diese bei Ihrer Arbeit vermeiden. Des Weiteren üben Sie sich in der Durchführung der richtigen Maßnahmen bei unterschiedlichsten Arten von Kindernotfällen, um im Fall der Fälle gewappnet zu sein und adäquat Hilfe leisten zu können.

Referent*in des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) Remscheid

Samstag, 07.02.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

Ausbildungszentrum Deutsches Rotes Kreuz

Remscheid, Alleestr. 124

8 Unterrichtsstunden

92006F Einblicke in verschiedene pädagogische Ansätze

Neu! Neu! Neu!

Ziel dieser Fortbildung ist, gemeinsam in die unterschiedlichen pädagogischen Welten der Erziehung einzutauchen. Wir wollen uns mit der Arbeit von Montessori, Reggio und Vielen mehr beschäftigen und nicht nur konstruktiv über die Ansätze diskutieren, sondern Alltagshandlungen ausprobieren und Ansätze für uns abgewinnen. Dabei werden uns folgende Fragen leiten:

- Warum sind die Ansätze interessant?
- Warum erleichtern sie unser Handeln?
- Wie kann ich diese in meinen Alltag einbeziehen und passend zu meinem Konzept etablieren?
- Wie kann ich mich in meinem pädagogischen Verhalten neu orientieren und Bedürfnisse der Kinder stärker und sicherer einfließen lassen?

Martin Maschka, Pädagogischer Fachberater/ ElternbildungPlus

Samstag, 28.02.2026, 09:00 - 14:00 Uhr

Zentralbibliothek, Lernzentrum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

6 Unterrichtsstunden

92007F Workshop: Rückenfit im Alltag

Rückenbeschwerden gehören zu den häufigsten Belastungen im Arbeitsalltag mit kleinen Kindern. Heben, Tragen, Bücken – all das gehört zum Alltag in der Kindertagespflege. Doch schon mit kleinen, gezielten Übungen lässt sich viel für einen gesunden Rücken tun! In unserem Workshop zeigen wir Ihnen praxisnahe, leicht umsetzbare Übungen, die sich ganz einfach in Ihre tägliche Arbeit integrieren lassen – ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Gemeinsam entdecken wir, wie Sie mit mehr Achtsamkeit und einfachen Bewegungen Ihre Rückengesundheit stärken und Beschwerden vorbeugen können – für einen starken Rücken und mehr Leichtigkeit im Alltag mit Kindern zwischen 0-3 Jahren.

HINWEIS: Bringen Sie bitte Bewegungsbereitschaft, wenn möglich eine eigene Matte und Sportbekleidung sowie etwas zum Trinken mit. Sportschuhe werden nicht benötigt.

Sollten Sie akute gesundheitliche Beschwerden haben, wie z. B. Bandscheibenvorfälle, Meniskusschäden oder ähnliches, dann ist dieser Kurs nicht geeignet.

Julia Rico Mais, Übungsleiterin im Gesundheitsbereich

3 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 05.03.2026

Zentralbibliothek, Lernzentrum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

6 Unterrichtsstunden

92008F Partizipation mit kleinen Kindern – Beschwerde-management

Neu! Neu! Neu!

Partizipation beginnt schon recht früh. Es ist wichtig, die Bedürfnisse und die Vorschläge zur Verbesserung des eigenen Wohlbefindens frühzeitig zu erkennen und gemeinsam mit den Kindern zu gestalten. Auch Kleinkinder können Ihnen sehr wohl und deutlich anzeigen, was sie wollen, was sie interessiert und wie sie selbst den Raum einrichten würden. Es beginnt mit dem Verschieben von Spielelementen und endet mit dem Bemalen der Wände.

- Wie können Sie angemessen darauf reagieren?
- Was können Sie zulassen?
- Was möchten Sie zulassen?
- Und wie können Sie diese ersten partizipativen Entwicklungszüge aufgreifen und in Ihre Arbeit einfließen lassen?

Bringen Sie sich gerne mit Ihren eigenen Erfahrungen ein und profitieren von einem regen Austausch untereinander!

Martin Maschka, Pädagogischer Fachberater/ElternbildungPlus

Samstag, 07.03.2026, 09:00 - 14:00 Uhr

Zentralbibliothek, Lernzentrum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

6 Unterrichtsstunden

92009F Abschied aus der Kindertagespflege – Wie gelingt ein guter Übergang?

Neu! Neu! Neu!

Der Übergang in die Kita soll so einfach wie möglich geschehen, dennoch sind besonders in der letzten Entwicklungsphase der Tagespflege Trennungsschwierigkeiten bei beiden Parteien zu verzeichnen.

Folgende Fragen wollen wir erörtern:

- Was kann ich tun, um den Abschied und die Trennung so einfach wie möglich zu gestalten?
- Welche Tipps gibt es, um die Bedürfnisse der Kinder zu stärken und den Abschied zu erleichtern?
- Wie kann ich im Gespräch mit Eltern und Erzieher*innen sicher und kompetent auftreten?
- Wie ist meine pädagogisch fachliche Haltung in dieser besonderen Situation?

Martin Maschka, Pädagogischer Fachberater/ElternbildungPlus

Samstag, 21.03.2026, 09:00 - 14:00 Uhr

Zentralbibliothek, Lernzentrum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

6 Unterrichtsstunden

1

2

3

4

5

6

7

8

9

92010F Sicherheit in der Natur!

Neu! Neu! Neu!

Umweltbildung ist ein wichtiges Element in der Bildungsphase von Kleinkindern. Erste Begegnungen mit Pflanzen, Tieren und Naturmaterialien sind elementar wichtig und richtig.

Dennoch beherbergt die Natur auch Gefahren: Giftpflanzen im Garten, Gefahrenbäume, Witterungseinflüsse und das Einschätzen im Umgang mit Wetterereignissen. Auch Allergien oder das Klettern auf Bäumen und Stämmen kann dazu führen, dass nicht immer Gefahrenpotenziale erkannt und vorsorglich behoben werden.

Diese Fortbildung soll einen Einblick in das sichere Verhalten und Einschätzen von Gefahrenpotenzialen bieten.

TREFFPUNKT: Bushaltestelle Reinshagen-Schimmelbuschweg um ca. 8:45 Uhr.
Martin Maschka, Naturführer & Wildnistrainer

Samstag, 25.04.2026, 09:00 - 14:00 Uhr

Reinshagen Wald, Schimmelbuschweg

6 Unterrichtsstunden

92011F Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 92005F

Referent*in des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) Remscheid

Samstag, 09.05.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

Ausbildungszentrum Deutsches Rotes Kreuz

Remscheid, Alleestr. 124

8 Unterrichtsstunden

92012F Spiel- und Funktionsecken gestalten

Neu! Neu! Neu!

Auch Kleinkinder sind begeisterte Verkleidungskünstler, lautstarke Musikanten und kreative Picassos. Alles, was sie brauchen, ist eine Bühne, ein Atelier oder eine Werkbank. Der Raum gibt ihnen nicht nur Möglichkeiten sich auszuleben, er ist auch ein weiterer pädagogischer Mitarbeiter ihrer Fähigkeiten. Der Raum unterstützt die kindliche Kreativität und den Ideenreichtum – nutzen Sie ihn entsprechend als Stütze und Erleichterung für Ihr pädagogisches Handeln und Arbeiten.

Gebt den Kindern ihren Raum! Wer Kindern etwas bietet, erleichtert sich die Erziehung.

Martin Maschka, Pädagogischer Fachberater/ElternbildungPlus

Samstag, 30.05.2026, 09:00 - 14:00 Uhr

Zentralbibliothek, Lernzentrum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

6 Unterrichtsstunden

92013F Abschied aus der Kindertagespflege – Wie gelingt ein guter Übergang?

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 92009F

Martin Maschka, Pädagogischer Fachberater/ElternbildungPlus

Samstag, 13.06.2026, 09:00 - 14:00 Uhr

Zentralbibliothek, Lernzentrum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

6 Unterrichtsstunden

9.3 Veranstaltungen des Kommunalen Bildungszentrums (Kobiz)

Kultur-Abende für Remscheid: Seit Dezember 2022 bieten wir Ihnen im Rahmen einer Kooperation der drei Abteilungen des Kommunalen Bildungszentrums – der Musik- und Kunstschule, der Bibliothek und der Volkshochschule – ein gemeinsam konzipiertes Kulturprogramm an. Jeweils am Ende des Monats finden unterschiedliche Veranstaltungen statt, an denen Sie kostenfrei und ohne vorherige Anmeldung teilnehmen können. Wir freuen uns auf Sie!

93001 Preisträgerkonzert Jugend Musiziert und Kunstausstellung

Neu! Neu! Neu!

In der Vorbereitung auf den Regionalwettbewerb „Jugend musiziert“ präsentieren Schüler*innen der Musik- und Kunstschule Remscheid ihre Wettbewerbsstücke. Das Konzert wird umrahmt von einer Ausstellung der Kunstabteilung der MKS, welche die Ergebnisse aus dem letzten Unterrichtsjahr zeigt.

Wera Vis, Nina Welz

Donnerstag, 29.01.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

93002 Spielfilm für's Ohr - szenische Lesung / Live-Hörspiel mit Musik Sherlock Holmes – Der Mazarin Stein

Neu! Neu! Neu!

Ein spannender Kriminalfall des berühmten Meisterdetektives. Ein gestohlener Diamant, ein perfektes Imitat, zwei Schurken, Auftraggeber aus höheren Kreisen und kleine technische Hilfsmittel – dies sind einige Zutaten dieses verwickelten Kriminalfalls.

Josef Schoenen liest, spielt sechs verschiedene Rollen und begleitet das temporeiche Programm mit eigenen Kompositionen auf der Gitarre zwischen Jazz, Funk, Klassik und Chanson. Er ist als professioneller Sprecher und Musiker tätig und tourt mit seinen musikalisch inszenierten Lesungen unter dem Titel "Spielfilm für's Ohr" durch die Region Nordrhein-Westfalen.

Weitere Informationen zur Show und zum Dozenten finden Sie hier:

<https://www.josef-schoenen.de/>

Josef Schoenen

Donnerstag, 26.02.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

93003 Lesung: „Ich bin noch nie einem Juden begegnet...“ Lebensgeschichten aus Deutschland

Neu! Neu! Neu!

„Ich bin noch nie einem Juden begegnet“: Diesen Satz haben die meisten Jüdinnen und Juden schon einmal von ihren nichtjüdischen Mitbürgern gehört. Gegen Fremdheit und Ignoranz setzt Gerhard Haase-Hindenberg aktuelle Lebensgeschichten, die von der Vielfalt jüdischen Lebens in Deutschland erzählen.

Haase-Hindenberg (Journalist und Autor) berichtet von den Kindern und Enkeln von Shoa-Überlebenden, von Juden, die aus Osteuropa, Israel und Amerika nach Deutschland gezogen sind ebenso wie von Menschen, die aus verschiedenen Gründen zum Judentum konvertierten. Ihren Alltag, die Geschichten aus verschiedenen Generationen, deren Erfahrungen, ihre Hoffnungen und die Bedrohung durch den steigenden Antisemitismus verwebt er mit Erklärungen zu Symbolen, Glaubenspraxis und Geschichte.

Gerhard Haase-Hindenberg

Donnerstag, 26.03.2026, 18:30 - 21:00 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

93004 Hermann Hesse „Klingors letzter Sommer“

Neu! Neu! Neu!

Ein Lesekonzert mit Livemusik und Kompositionen von Norbert Schiffer.

Norbert Schiffer

Donnerstag, 30.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

93005 Spieleabend in der Bibliothek

Neu! Neu! Neu!

Tauchen Sie ein in die Welt der Gesellschaftsspiele! Ob Klassiker oder moderne Favoriten – bei unserem Spieleabend finden sich Spiele für jeden Geschmack und jedes Alter. Egal, ob Sie ein erfahrener Spieler sind oder einfach mal etwas Neues ausprobieren möchten, egal ob Sie eigene Spiele mitbringen oder die vorhandenen ausprobieren möchten: Hier ist für alle etwas dabei.

Die Teilnahme ist kostenlos, los geht´s ab 20 Uhr!

Wir freuen uns auf Sie – alleine oder gerne mit Spiele begeisterten Freunden!

Simon Stückler

Donnerstag, 28.05.2026, 20:00 - 22:00 Uhr

Zentralbibliothek, Lernzentrum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

93006 Bandabend – Remscheid Vibes

Neu! Neu! Neu!

Band-Konzert – Verschiedene MKS Bands laden zu einer gemeinsamen Jam-Session ins Kobiz ein.

Wera Vis, Nina Welz

Donnerstag, 25.06.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

Notizen

1. Semester 2026

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Öffentliche Bibliothek der Stadt Remscheid

– Abteilung 1.44.3 des Kommunalen Bildungszentrums –

Zur Öffentlichen Bibliothek der Stadt Remscheid gehören die Zentralbibliothek in der Innenstadt und die Stadtteilbibliotheken Lennep und Lüttringhausen. Insgesamt umfasst das Angebot dieses Bibliothekssystems ca. 130.000 Medien – gedruckt und digital, offline und online, Audio, DVD und Multimedia – aus den Themenbereichen Aus- und Weiterbildung, Freizeit, Informationen, Spielen, Lernen und Unterhaltung.

Die Medien können vor Ort genutzt oder – mit Ausnahme eines kleinen Präsenzbestandes – ausgeliehen werden.

Um Medien entleihen zu können, müssen Bibliotheksnutzende ab 16 Jahren einen Bibliotheksmonats- oder -jahresausweis erwerben. Für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren ist die Nutzung des Angebots kostenfrei.

**Zentralbibliothek, Scharffstr. 4-6, 42853 Remscheid,
Fax. 02191 16-2532, E-Mail: Bibliothek@remscheid.de**

Erwachsenenbibliothek

Tel. Verlängerungen: 02191 16-2336

Tel. Auskunft: 02191 16-2536

Fernleihe u. Lesesäle: Tel. 02191 16-2446

Musikabteilung: Tel. 02191 16-2533

Kinder- und Jugendbibliothek

Tel.: 02191 16-2549 und 16-3011

Öffnungszeiten:

Dienstag 10 - 19 Uhr

Mittwoch 10 - 18 Uhr

Donnerstag 10 - 18 Uhr

Freitag 10 - 18 Uhr

Samstag 10 - 13 Uhr

Stadtteilbibliotheken

Lennep, Berliner Str. 9, 42897 Remscheid,

Tel.: 02191 2097012, E-Mail: Biblen@remscheid.de

Lüttringhausen, Gertenbachstr. 22, 42899 Remscheid, Tel. 02191 16-2354,
E-Mail: Bibblue@remscheid.de

Öffnungszeiten:

Dienstag 14 - 19 Uhr

Mittwoch 14 - 17 Uhr

Donnerstag 10 - 17 Uhr

Freitag 10 - 17 Uhr

Samstag 10 - 12 Uhr

Musik- und Kunstschule der Stadt Remscheid

– Abteilung 1.44.2 des Kommunalen Bildungszentrums –

Möchten Sie und Ihre Kinder auch die Welt der Musik entdecken, Ihre musikalischen Fähigkeiten erproben oder in Kunst-, Multi-Media- oder Theaterkursen kreativ sein? Angefangen von der Mausmusik für unsere Kleinsten über die Musikalische Früherziehung, das Instrumenten-Karussell und eine reichhaltige Palette von A wie Akkordeon bis X wie Xylophon bieten wir qualifizierten Unterricht für Personen ab 2 Jahren an.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Die verschiedenen Tarife der Musik- und Kunstschule können Sie telefonisch unter den unten aufgeführten Rufnummern erfragen, oder Sie informieren sich unter www.remscheid.de.

Anmeldungen werden das ganze Jahr über entgegengenommen. Sie müssen grundsätzlich schriftlich erfolgen.

Anmeldeformulare sind in der Verwaltung der Musik- und Kunstschule im Kommunalen Bildungszentrums, Scharffstr. 4-6, 42853 Remscheid, erhältlich.

Sie erreichen uns telefonisch unter 02191 16-2529 oder 02191 16-3007.

Unsere Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag	9 - 13 Uhr
Dienstag und Donnerstag zusätzlich	14 - 18 Uhr

Weitere Informationen zu den Unterrichtsangeboten, den Lehrkräften und den Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage der Musik- und Kunstschule unter www.mks-remscheid.de.

Impressum

1. Semester 2026

Herausgeber

Stadt Remscheid
Kommunales Bildungszentrum
Abteilung Weiterbildung (VHS)
Scharffstraße 4-6, 42853 Remscheid

Konzeption und Layout

Stadt Remscheid
4.62.3 Mediengestaltung
Theodor-Heuss-Platz 1, 42853 Remscheid

Druck

Karl Müller Druck & Medien GmbH & Co. KG
An der Hasenjagd 6, 42897 Remscheid

Anzeigenwerbung

Presse-Informations-Agentur
Volker Reischert
Birkenstraße 30, 40233 Düsseldorf

Bildnachweis

Titelseite: © iStock- Pepe Laguarda
Seite 156: © iStock- Photosvit

Erscheinungsjahr: 2026

Inserenten

1. Semester 2026

- Gottlieb Schmidt
- H2O Remscheid
- Buchhandlung Thalia
- WDR