

PROGRAMM



1.
HALBJAHR
2026





Gesellschaft & Politik

Gesamtprogramm im 1. Halbjahr 2026 • **Am Montag, 12. Januar, ist Semesterstart**

Sa, 17.01.2026, ab 15:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1904
Vom Ei zum Pinguin

Do, 22.01.2026, ab 19:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-1001
Oper: Die Zauberflöte

Do, 22.01.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1170
VHS-Lesezimmer – Impulsgeber im Alltag für Frauen

Sa, 24.01.2026, ab 11:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1090
Offener Tag am alten ara-Gelände –
auf neuen Sohlen in die Zukunft

Sa, 24.01.2026, ab 13:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1515
Rund um den Hund: Hilfe, ein Welpen zieht ein

Mo, 02.02.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1007
Online-Vortragsreihe Energie: Neue Heizung –
Wärmepumpe und ihre Alternative

Do, 19.02.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1000
Jüdisches Leben in Langenfeld – Mitmachen bei
„Jewish Places“

Mo, 23.02.2026, ab 17:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1402
Behinderten- und Bedürftigentestament – rechtssichere
Vorsorge für Angehörige in besonderen Lebenslagen

Do, 26.02.2026, ab 16:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1155
Leben mit Demenz – Schulungskurs für Angehörige

So, 01.03.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-1002
Oper: Le nozze di Figaro

Di, 03.03.2026, ab 15:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1156
Führung im Stadtmuseum für Menschen mit Demenz

Fr, 06.03.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1150
Die Macht der Bilder – Frauen im Film und hinter der Kamera

Mi, 11.03.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1008
Online-Vortragsreihe Energie: Energetisch sanieren –
vom Keller bis zum Dach

Mi, 11.03.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1157
Gelassen pflegen – Konfliktbewältigung und Selbstfürsorge
bei Demenz

Mi, 11.03.2026, ab 17:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1507
Über den Wolken: Hinter den Kulissen eines Pilotenalltags

Fr, 13.03.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1012
Kreislaufwirtschaft verstehen und nachhaltig handeln –
Impulse für den Alltag und die Gesellschaft

Do, 19.03.2026, ab 19:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-1103
ACK-Forum 2026: Wie kann Frieden werden?

Do, 19.03.2026, ab 15:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1142
FrauenZeit: Frauenbilder in Poesiealben entdecken

Fr, 20.03.2026, ab 15:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1311
Einblicke: Atelier für Gemälderestaurierung im
Waldhof-Hackhausen

Sa, 21.03.2026, ab 14:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1516
Rund um den Hund: So werden wir ein gutes Team
(ab 6 J. mit Begleitung)

Di, 24.03.2026, ab 20:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1551
Seminarreihe: Aktuelles aus der Astronomie

Sa, 28.03.2026, ab 08:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1301
Studienfahrt: Lüttich – das Herz der Wallonie

Do, 02.04.2026, ab 14:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1313
Einblicke: Hinter den Kulissen der Deutschen Oper
am Rhein – Familienführung

Sa, 11.04.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1905
Luftballon-Werkstatt

Sa, 11.04.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1534
Wir entdecken Wildgemüse und Frühlingsblüher im
Wäldchen am Burbach

Di, 14.04.2026, ab 15:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1143
FrauenZeit: Mit weiblichem Blick unterwegs auf dem
Waldfriedhof Langenfeld

Do, 16.04.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1009
Online-Vortragsreihe Energie: Sonnenstrom vom Dach

Fr, 17.04.2026, ab 16:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1154
Wenn Erinnerungen verblassen – Menschen mit Demenz
verstehen und begleiten

Fr, 17.04.2026, ab 14:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1250
Frau sein im besten Alter: Lebensmutig und gelassen
älter werden

Sa, 18.04.2026, ab 07:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1302
Studienfahrt: Namur – Hauptstadt der Wallonie

Sa, 18.04.2026, ab 19:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-1003
Oper: Elektra

So, 19.04.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1215
Wertschätzende Kommunikation –
Angriff ist die schlechteste Verteidigung



© bro sart & foxs

Mi, 22.04.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1315
Einblicke: Alltub Deutschland

Do, 23.04.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1370
Mexiko – jenseits der Klischees

Mi, 29.04.2026, ab 16:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-1535
Kräuterwanderung: Essbare Wildpflanzen
(ab 7 Jahren mit Begleitung)

Sa, 02.05.2026, ab 07:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1303
Studienfahrt: Jardins d'Eau d'Annevoie und Dinant

Di, 05.05.2026, ab 08:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1351
Exkursion: Wewelsburg – Hermann – Externsteine:
Konstruktion und Missbrauch des Germanenmythos

Di, 05.05.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1520
Faszination Honigbiene

Sa, 09.05.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1050
Fahrradtour gegen das Vergessen – NS-Verbrechen in Langenfeld

Di, 12.05.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1010
Online-Vortragsreihe Energie: Sonnenstrom vom Balkon

Mi, 20.05.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1521
Der Weg zur eigenen Imkerei – Grundlagen und erste Schritte

Sa, 23.05.2026, ab 19:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-1004
Oper: Die Königin von Saba

Fr, 29.05.2026, ab 17:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1213
Farb-, Typ- und Stilberatung für Frauen – Farbe bekennen
und Stil zeigen

Sa, 06.06.2026, ab 14:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1522
Exkursion: Zu Besuch am Bienenstand
(ab 5 Jahren in Begleitung)

Sa, 13.06.2026, ab 07:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1304
Studienfahrt: Frankfurter Paulskirche

Sa, 13.06.2026, ab 19:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-1005
Oper: Wozzeck

Mo, 15.06.2026, ab 08:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1330
Bürgerreise nach Gostynin in Kooperation mit
dem Partnerschaftskomitee

Di, 16.06.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1011
Online-Vortragsreihe Energie: Spitze bei Hitze –
Das hitzerobuste Haus

Sa, 20.06.2026, ab 9:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1214
Berufsende in Sicht – und dann? Gut vorbereitet in
die neue Lebensphase Ruhestand

So, 21.06.2026, ab 11:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1312
Einblicke: Hinter den Kulissen der Deutschen Oper am Rhein

Do, 02.07.2026, ab 15:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1144
FrauenZeit: Was Frauen sich für das Alter wünschen

Sa, 04.07.2026, ab 14:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1514
Rund um den Hund: Es muss nicht immer Chemie sein

Sonntag, 05.07.2026, ab 14:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1536
Further Moor – verborgene Schönheiten
(ab 7 Jahren mit Begleitung)

Do, 16.07.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1550
Die partielle Sonnenfinsternis 2026

Fr, 07.08.2026, ab 16:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-1537
Wildfrüchte – essbar oder giftig? Exkursion am
Sportpark Langfort (ab 8 Jahren in Begleitung)





Di, 13.01.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2406
Excel – Grundlagenkurs

Mi, 21.01.2026, ab 10:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2800W
QuickSteps: MS Word mit KI-Unterstützung

Do, 22.01.2026, ab 10:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2801W
QuickSteps: MS Excel mit KI-Unterstützung

Do, 29.01.2026, ab 17:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2500W
Webinar: Canva-Workshop: Grundkurs

Do, 29.01.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2900
Jobcenter ME-aktiv: Sprechstunde „Zurück in den Beruf“

Fr, 30.01.2026, ab 13:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2200W
SAP® Grundlagen: Navigation

Do, 05.02.2026, ab 10:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2802W
QuickSteps: Social Media Marketing mit Instagram

Fr, 06.02.2026, ab 13:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2201W
Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA

Sa, 07.02.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2503W
Webinar: Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media

Do, 19.02.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2507W
Webinar: KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Do, 19.02.2026, ab 10:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2803W
QuickSteps: Design Thinking – Kreativität und Innovation als Prozess

Sa, 21.02.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2001
Präsentations- und Vortragstechniken

Mo, 23.02.2026, ab 17:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2400
Benutzeroberfläche und Grundfunktionen von Windows 11

Mi, 25.02.2026, ab 17:45 Uhr • Kurs-Nr. 261-2501W
Webinar: Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen

Mi, 25.02.2026, ab 16:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2705
Plötzlich unsichtbar? – Wie Googles KI die Spielregeln für Sichtbarkeit verändert

Fr, 27.02.2026, ab 13:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2202W
SAP® Grundlagen: Navigation

Di, 03.03.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2407
Excel – Grundlagenkurs

Di, 03.03.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2514W
Webinar: Superhirn – Namen und Gesichter merken

Di, 03.03.2026, ab 10:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2804W
QuickSteps: Liberating Structures – „kommunikative“ Meetings

Do, 05.03.2026, ab 10:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2805W
QuickSteps: Elevator Speech – Überzeugen in 3 Minuten

Do, 05.03.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2403
LibreOffice zum Kennenlernen – Textverarbeitung und Tabellenkalkulation

Fr, 06.03.2026, ab 13:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2203W
Einkauf in SAP® S/4HANA

Fr, 06.03.2026, ab 17:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2704
Vom Tipp zum Treffer: Prompting kompakt

Mo, 09.03.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2101W
XPERT Business Webinar: Finanzbuchführung 2

Mo, 09.03.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2104W
XPERT Business Webinar: Lohn und Gehalt 2

Mo, 09.03.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2106W
XPERT Business Webinar: Einnahmen-Überschussrechnung

Mo, 09.03.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2107W
XPERT Business Webinar: Kosten- und Leistungsrechnung

Mo, 09.03.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2109W
XPERT Business Webinar: Controlling

Mo, 09.03.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2110W
XPERT Business Webinar: Betriebliche Steuerpraxis

Mo, 09.03.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2111W
XPERT Business Webinar: Personalwirtschaft

Di, 10.03.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2100W
XPERT Business Webinar: Finanzbuchführung 1

Di, 10.03.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2108W
XPERT Business Webinar: Bilanzierung

Di, 10.03.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2105W
XPERT Business Webinar: Lohn und Gehalt 3 mit DATEV

Di, 10.03.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2102W
XPERT Business Webinar: Finanzbuchführung 3 mit DATEV

Di, 10.03.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2103W
XPERT Business Webinar: Lohn und Gehalt 1

Di, 10.03.2026, ab 10:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2806W
QuickSteps: Ready for Future – KI-Assistenzen im Büromanagement

Di, 10.03.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2515W
Webinar: Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sa, 14.03.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2701
Künstliche Intelligenz für Büroangestellte

Mo, 16.03.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2411
Bildungsurlaub: Microsoft Office für den Büroalltag: Word, Excel und PowerPoint

Mo, 16.03.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2600
Das freie Bildbearbeitungsprogramm GIMP

Mo, 16.03.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2512W
Webinar: Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten

Di, 17.03.2026, ab 16:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2516W
Webinar: Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schülerinnen und Schüler

Di, 17.03.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2807W
QuickSteps: Erfolgreiches Design mit Canva – Profi-Workflows

Mi, 18.03.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2402
Übertragen und Verwalten von Fotos vom Smartphone auf den Computer



Do, 19.03.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2808W
QuickSteps: Erfolgreiche Kampagnen mit Instagram –
Profi-Workflows

Do, 19.03.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2700W
Fortgeschrittenen-KI-Workshop: Professioneller Einsatz
von ChatGPT, CoPilot & Co

Do, 19.03.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2703
KI – Wie künstliche Intelligenz unsere Welt verändert

Di, 24.03.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2518W
Webinar: Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Di, 24.03.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2504W
Webinar: KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Fr, 27.03.2026, ab 13:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2204W
SAP® Grundlagen: Navigation

Sa, 28.03.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2519W
Webinar: Superhirn – 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Mo, 30.03.2026, ab 16:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2410
Osterferien: Computerschreiben in vier Stunden für
Schülerinnen und Schüler

Di, 14.04.2026, ab 10:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2809W
QuickSteps: MS Outlook zur Organisation und
Kommunikation

Di, 14.04.2026, ab 17:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2502W
Webinar: Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

Di, 14.04.2026, ab 16:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2517W
Webinar: Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt
für Schülerinnen und Schüler

Sa, 18.04.2026, ab 13:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2409
Computerschreiben in vier Stunden

So, 19.04.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2002
Präsentations- und Vortragstechniken: Gesprächs-
und Verhandlungsführung

Di, 21.04.2026, ab 17:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2508W
Webinar: KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer

Di, 21.04.2026, ab 10:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2810W
QuickSteps: MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement

Mi, 22.04.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2520W
Webinar: KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr
Lebensqualität

Mi, 22.04.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2300W
Geprüfte/r Immobilienmakler/in mit Zertifikat DFI (Hybrid)

Do, 23.04.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2405
Serienbriefe und Serien-E-Mails mit Word

Fr, 24.04.2026, ab 13:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2205W
SAP® Grundlagen: Navigation

Sa, 25.04.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2811W
QuickSteps: Agiles Projektmanagement mit Scrum
(mit „KI-Hacks“)

Mo, 27.04.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2302W
Geprüfte/r Wertermittler/in mit Zertifikat DFI (Hybrid)

Di, 28.04.2026, ab 17:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2505W
Webinar: KI trifft PowerPoint:
Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Mo, 04.05.2026, ab 17:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2513W
Webinar: Der Medienführerschein für Kinder (9 -14 Jahre)

Sa, 09.05.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2812W
QuickSteps: WordPress – einfach genial & genial einfach

Mo, 18.05.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2401
Benutzeroberfläche und Grundfunktionen von Windows 11

Fr, 22.05.2026, ab 13:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2206W
SAP® Grundlagen: Navigation

Di, 09.06.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2408
Excel – Grundlagenkurs

Do, 11.06.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2404
Office – für den Büroalltag (Word, Excel, Dateiverwaltung) –
Grundlagenkurs

Fr, 12.06.2026, ab 13:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2207W
Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA

Fr, 12.06.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2510W
Webinar: KI von A bis Z: Künstliche Intelligenz verstehen
und anwenden

Sa, 13.06.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2702
Online-Veranstaltungen: Grundlagen, Methoden und
Werkzeuge

Di, 16.06.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2509W
Webinar: KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf

Mi, 17.06.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2301W
Geprüfte/r Wohnimmobilienverwalter/in mit Zertifikat DFI
(Hybrid)

Sa, 20.06.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2813W
QuickSteps: MS Excel im kaufmännischen
Büromanagement (mit „KI-Hacks“)

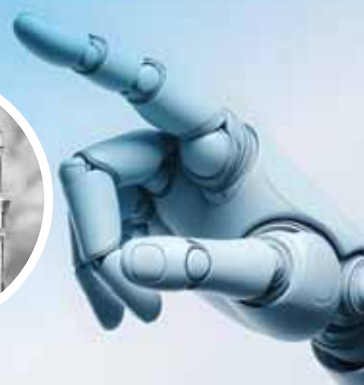
Mo, 22.06.2026, ab 17:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2511W
Webinar: Zoom: Professionell präsentieren & begeistern

Fr, 26.06.2026, ab 13:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2208W
SAP® Grundlagen: Navigation

Mi, 08.07.2026, ab 16:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-2506W
Webinar: KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz

Fr, 10.07.2026, ab 13:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2209W
Einkauf in SAP® S/4HANA

Fr, 24.07.2026, ab 13:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-2210W
SAP® Grundlagen: Navigation





Sa, 31.01.2026, ab 09:45 Uhr • Kurs-Nr. 261-3001
Deutsche Gebärdensprache – Workshop 2

Mi, 14.01.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3126-1
Deutsch B2 Mittelstufe – am Vormittag

Mi, 06.05.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3126-2
Deutsch B2 Mittelstufe – am Vormittag

Di, 24.03.2026, ab 15:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3130ET
Einbürgerungstest

Di, 19.05.2026, ab 15:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3131ET
Einbürgerungstest

Di, 14.07.2026, ab 15:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3132ET
Einbürgerungstest

Di, 13.01.2026, ab 18:25 Uhr • Kurs-Nr. 261-3202
Englisch A1 – für Einsteiger ab Lektion 7

Do, 22.01.2026, ab 18:25 Uhr • Kurs-Nr. 261-3221
Englisch A2 – Wiederholung ab Lektion 1

Mo, 12.01.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3222
Englisch A2/B1 – am Vormittag

Mo, 12.01.2026, ab 17:35 Uhr • Kurs-Nr. 261-3231
Englisch B1 – Refresher

Mi, 14.01.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-3232
Englisch B1 – Let's Enjoy English B1.2 – ab Lektion 1

Di, 27.01.2026, ab 10:40 Uhr • Kurs-Nr. 261-3233
Englisch B1 – ab Lektion 6 – am Vormittag

Do, 22.01.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3234
Englisch B1 – für Leute ab 55 – am Vormittag

Mo, 26.01.2026, ab 10:45 Uhr • Kurs-Nr. 261-3235
Englisch B1 – Konversation am Vormittag

Do, 22.01.2026, ab 10:45 Uhr • Kurs-Nr. 261-3236
Englisch B1 – Konversation am Vormittag

Di, 27.01.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3237
Englisch B1 – Konversation am Vormittag

Di, 13.01.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-3238
Englisch B1 – Business English

Mo, 12.01.2026, ab 20:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3242
Englisch B2 – Konversation

Do, 05.02.2026, ab 18:15 Uhr • Kurs-Nr. 261-3243
Englisch B2 – Conversations with an Englishman

Mo, 19.01.2026, ab 10:40 Uhr • Kurs-Nr. 261-3244
Englisch B2 – American English – Konversation am Vormittag

Di, 13.01.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3301
Bonjour Langenfeld! – Französisch für Einsteiger

Di, 13.01.2026, ab 09:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-3321
Französisch A2 – ab Lektion 1

Di, 20.01.2026, ab 10:35 Uhr • Kurs-Nr. 261-3322
Französisch A2 – ab Lektion 2 – am Vormittag

Di, 14.04.2026, ab 09:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-3323
Französisch A2 – ab Lektion 6

Mi, 28.01.2026, ab 18:25 Uhr • Kurs-Nr. 261-3324
Französisch A2 – ab Lektion 12

Do, 15.01.2026, ab 11:15 Uhr • Kurs-Nr. 261-3331
Französisch B1 – ab Lektion 1

Mi, 28.01.2026, ab 17:20 Uhr • Kurs-Nr. 261-3332
Französisch B1 – ab Lektion 7

Mo, 26.01.2026, ab 10:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-3333
Französisch B1 – ab Lektion 10 – am Vormittag

Mi, 21.01.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3334
Französisch B1 – Einführung in die Konversation – am Vormittag

Di, 20.01.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3335
Französisch B1 – Conversation facile – am Vormittag

Do, 29.01.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-3336
Französisch B1/B2 – ab Lektion 5

Mo, 26.01.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3341
Französisch B2 – ab Lektion 3 – am Vormittag

Mi, 28.01.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3361
Französisch C2 – conversation et littérature – am Vormittag

Mi, 28.01.2026, ab 10:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-3362
Französisch C2 – conversation et littérature moderne – am Vormittag

Di, 13.01.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3401
Italienisch A1 – Einsteigerkurs ab Lektion 3

Mo, 12.01.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3402
Italienisch A1 – Einsteigerkurs ab Lektion 8

Mo, 12.01.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3403
Italienisch A1 – ab Lektion 9 – am Vormittag

Mi, 14.01.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-3404
Italienisch A1 – Wiederholungskurs

Mo, 12.01.2026, ab 17:15 Uhr • Kurs-Nr. 261-3421
Italienisch – Wiederholung A1-A2 – ab Lektion 8

Di, 13.01.2026, ab 19:45 Uhr • Kurs-Nr. 261-3431
Italienisch B1 – ab Lektion 4

Di, 13.01.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-3441
Italienisch B2 – Conversazione e approfondimento linguistico

Do, 15.01.2026, ab 19:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-3451
ITALIENISCH STAMMTISCH – Sprachniveau A2

Di, 03.02.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3601
Spanisch A1 – ab Lektion 3

Do, 05.02.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3602
Spanisch A1 – ab Lektion 6 – am Vormittag

Di, 10.02.2026, ab 18:15 Uhr • Kurs-Nr. 261-3603
Spanisch A1 – ab Lektion 10

Mo, 02.02.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3621
Spanisch A2 – ab Lektion 1

Mo, 02.02.2026, ab 10:40 Uhr • Kurs-Nr. 261-3622
Spanisch A2 – ab Lektion 1 – am Vormittag

Mi, 04.02.2026, ab 10:40 Uhr • Kurs-Nr. 261-3623
Spanisch A2 – am Vormittag

Mo, 02.02.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3624
Spanisch A2 – ab Lektion 13 – am Vormittag

Mo, 26.01.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-3625
Spanisch A2 – ab Lektion 7

Di, 10.02.2026, ab 17:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3626
Next Level Spanisch – A1 Wiederholung & A2 Start

Mo, 09.02.2026, ab 18:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-3631
Spanisch B1 – Revisar la gramática y mejorar la conversación

Mi, 04.02.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3641
Spanisch C1 – für Romanisten Arte – Historia – temas culturales muy interesantes

Do, 15.01.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3651
SPANISCH STAMMTISCH

Mi, 25.02.2026, ab 18:15 Uhr • Kurs-Nr. 261-3911
Chinesisch für Anfänger

Mi, 21.01.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3912
Saudade – Dein Einstieg ins Portugiesische (A1)

Di, 27.01.2026, ab 17:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3921
Niederländisch A1 – für Anfänger ab Lektion 3

Mi, 04.02.2026, ab 18:25 Uhr • Kurs-Nr. 261-3922
Niederländisch A2/B1 – Fortführung 21 – ab Lektion 6

Mo, 02.02.2026, ab 18:25 Uhr • Kurs-Nr. 261-3923
Niederländisch B1/B2 – für Fortgeschrittene – Fortführung 21

Mi, 14.01.2026, ab 20:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3931
Polnisch A2

Mi, 25.02.2026, ab 18:35 Uhr • Kurs-Nr. 261-3941
Hebräisch Einstiegskurs A1.1

Mo, 26.01.2026, ab 18:50 Uhr • Kurs-Nr. 261-3951
Schwedisch A2 – Blitzstart – ab Lektion 17

Di, 27.01.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3952
Schwedisch B1 – Konversation und Lektüre

Mo, 26.01.2026, ab 16:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3961
Griechisch A1 – für Anfänger

Mo, 12.01.2026, ab 17:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-3962
Griechisch B1 – ab Lektion 1

Sa, 28.02.2026, ab 11:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-3971
Dänisch B1 – ab Lektion 5

Di, 20.01.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-3981
Rumänisch A1 – für Einsteiger/innen
ohne oder mit geringen Vorkenntnissen



Stammtische (Kostenfrei)



Italienisch Stammtisch



Anna Maria Altendorf

Ristorante „La Grappa“, Zum Stadion 73,
Langenfeld (Langfort)

Termine: Do, 15.01./19.02./19.03. und
16.04.2026, jeweils 19:30–21:00 Uhr



Spanisch Stammtisch



Raquel Wagner

„Steakhaus La Plaza II“, Düsseldorfer Str. 2
Langenfeld

Termine: Do, 15.01./05.03./16.04. und
07.05.2026, jeweils 19:00–20:30 Uhr





Sa, 10.01.2026, ab 09:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4514
Klöppeln für Fortgeschrittene

Mo, 12.01.2026, ab 19:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4503
Nähen und Schneidern für Fortgeschrittene –
individuelle Stücke 1

Mo, 12.01.2026, ab 17:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4105
Ölmalerei am Montag

Mo, 12.01.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4106
Ölmalerei am Montag

Di, 13.01.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4001
Zeichnen leicht gemacht – Praktisches Basiswissen
ohne Voraussetzungen

Mi, 14.01.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4107
Acrylmalerei am Mittwoch

Mi, 14.01.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4841
Der perfekte Number Cake: Technische Kniffe und
Knowhow für die perfekte Torte

Sa, 17.01.2026, ab 09:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4150
Faszination Aquarell

Sa, 17.01.2026, ab 13:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4512
Nähen für Anfänger: Navigation durch die Schnittzeitung

Mi, 21.01.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4619
Kochen wie in der Türkei

Do, 22.01.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4520
Projektzeit Nähen für Anfänger und Wiedereinsteiger:
Praktisches und Schönes für den Alltag

Fr, 23.01.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4203
Tuschmalerei und Chinesische Kalligraphie

Sa, 24.01.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4613
Kreativ-Workshop: Visionboard gestalten mit Achtsamkeit

Sa, 24.01.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4450
Auf dem Holzweg – Intuitives Arbeiten mit Holz

Sa, 31.01.2026, ab 09:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4151
Faszination Aquarell

Sa, 31.01.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4040
Achtsamkeitsskizzenbuch – Flow: Spieltrieb Kreative
Zeichenimpulse zu Ruhe und Inspiration

Sa, 07.02.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4350
Deine Schreibreise: Schreibend ins neue Jahr
Kreativ und achtsam deine eigene Schreibstimme erfahren

Sa, 07.02.2026, ab 13:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4513
Nähen für Anfänger: Worauf achten beim Zuschneiden?

Mi, 11.02.2026, ab 17:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4651
Ikebana der Sogetsu Schule für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 14.02.2026, ab 09:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4152
Faszination Aquarell

Mi, 18.02.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4115
Kreativ-Workshop: Ein Abend – ein Bild
Malen im Stadtmuseum • Inspiration aus der
Sonderausstellung „Künstlerkolonie Heikendorf“

Do, 19.02.2026, ab 16:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4600
Naturkosmetik: Badekugeln für ein schönes Baderlebnis
(14 - 99 Jahre)

Do, 19.02.2026, ab 16:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4402
Keramik am Donnerstag (14 - 99 Jahre)

Do, 19.02.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4403
Keramik am Donnerstag

Fr, 20.02.2026, ab 17:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4205
Faszination Pastellmalerei – Hunde & Katzen porträtieren

Sa, 21.02.2026, ab 09:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4156
Aquarell expressiv

Sa, 21.02.2026, ab 14:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4118
Friedamanie – Porträtmalerei auf Leinwand

Sa, 21.02.2026, ab 10:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4404
Keramikworkshop am Wochenende (14 - 99 Jahre)

Sa, 21.02.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4510
Erste Stiche: Nähmaschinen-Führerschein (14 - 99 Jahre)

Mo, 23.02.2026, ab 19:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4504
Nähen und Schneidern für Fortgeschrittene –
individuelle Stücke 2

Mi, 25.02.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4110
Acrylmalerei nach Feierabend – Stillleben

Sa, 28.02.2026, ab 09:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4153
Faszination Aquarell

Sa, 28.02.2026, ab 14:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4010
Unsichtbares Zeichnen / Vom Spüren zur Linie –
Aktzeichnen mit allen Sinnen

Sa, 28.02.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4451
Steine aufwecken – Gestalten mit Speckstein und Alabaster

Di, 03.03.2026, ab 11:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4050
Kleine Auszeit: Zeichnen am Vormittag/Grundlagen des
Zeichnens für Anfänger und Interessierte

Di, 03.03.2026, ab 14:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4130
Kleine Auszeit: Farbe erleben/Grundlagen der Farbgestaltung
für Anfänger und Fortgeschrittene

Fr, 06.03.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4301
Fotografieren leicht gemacht 1

Sa, 07.03.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4515
Erste Stiche: Wir nähen ein Jersey-Shirt (14 - 99 Jahre)

Sa, 07.03.2026, ab 15:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4610
Kreativ-Workshop: Scrapbooking – deine persönliche
Reportageseite

Sa, 14.03.2026, ab 14:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4320
Bühnenluft schnuppern: Theater zum Ausprobieren

Sa, 14.03.2026, ab 09:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4154
Faszination Aquarell

Sa, 14.03.2026, ab 14:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4109
Acrylmalerei am Wochenende

Do, 19.03.2026, ab 16:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4601
Naturkosmetik: Feste Körperbutter selber herstellen



Sa, 21.03.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4351

Deine Schreibreise: Frühjahrsputz / Kreativ und achtsam deine eigene Schreibstimme erfahren

So, 22.03.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4770

Kunst gemeinsam entdecken – vom Sehen zum Erleben – mit Museumsexkursion

Mo, 23.03.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4750

KULTour: Zwei Klöster – Zwei Geschichten – inkl. Kaffee und Kuchen

Mo, 13.04.2026, ab 19:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4505

Nähen und Schneidern für Fortgeschrittene – individuelle Stücke 3

Do, 16.04.2026, ab 16:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4602

Naturkosmetik: Deocreme aus wenigen Zutaten günstig und ressourcenschonend herstellen

Sa, 18.04.2026, ab 15:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4611

Kreativ-Workshop: Scrapbooking für Fortgeschrittene – deine kreative Reportageseite mit Deko-Elementen

Sa, 18.04.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4511

Erste Stiche: Nähmaschinen-Führerschein (14 - 99 Jahre)

Sa, 18.04.2026, ab 09:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4519

Erste Maschen – Einstieg ins Häkeln (14 - 99 Jahren) Granny-Spaß - für Anfänger und Wiedereinsteiger

Di, 21.04.2026, ab 14:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4131

Kleine Auszeit: Stilleben gestalten

Mi, 22.04.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4116

Kreativ-Workshop: Ein Abend – ein Bild – Frühling

Do, 23.04.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4521

Projektzeit Nähen: Kleidung leicht gemacht

Do, 23.04.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4706

Lesung mit Konzert: Geschichte in Klängen – Komponisten als Chronikschreiber – F. Poulenc, S. Prokofiev und D. Schostakowitsch

Sa, 25.04.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4614

Kreativ-Workshop: Karten gestalten mit Achtsamkeit – Kreative Herzengrüße

Sa, 25.04.2026, ab 09:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4155

Faszination Aquarell

Sa, 25.04.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4042

Dein Achtsamkeitsskizzenbuch – Flow: Vertrauen Kreative Zeichenimpulse zu innerer Ruhe und Inspiration

Sa, 25.04.2026, ab 14:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4002

Crashkurs Zeichnen

So, 26.04.2026, ab 11:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4752

KULTour: Künstler, Gräber und Gelehrte – Düsseldorfer Nordfriedhof

So, 26.04.2026, ab 14:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4753

KULTour: Der jüdische Friedhof Richrath

Di, 28.04.2026, ab 09:45 Uhr • Kurs-Nr. 261-4410

Kreative Auszeit mit Ton

Mi, 29.04.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4240

Malerei mit Temperafarben – eine Einführung Die brillante, leuchtende Farbe

Mi, 06.05.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4108

Acrylmalerei am Mittwoch

Fr, 08.05.2026, ab 15:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4755

KULTour: Die Wasserburg Haus Graven

Sa, 09.05.2026, ab 09:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4149

Faszination Aquarell

Sa, 09.05.2026, ab 09:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4518

Erste Maschen – Einstieg ins Stricken (14 - 99 Jahren) Schnupperworkshop für Anfänger und Wiedereinsteiger

Sa, 16.05.2026, ab 14:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4612

Kreativ-Workshop: Scrapbooking für Fortgeschrittene – Kreative Reportageseite mit Azza Studio Set

Mi, 20.05.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4117

Kreativ-Workshop: Ein Abend – ein Bild – Monets Seerosen

Sa, 30.05.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4303

Fotosafari rund um Haus Graven – Motive entdecken, Perspektiven finden

Sa, 30.05.2026, ab 11:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4756

KULTour: Verborgene Räume in der Düsseldorfer Altstadt (Teil 2)

Mo, 01.06.2026, ab 19:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4506

Nähen und Schneidern – individuelle Stücke 4

Mi, 10.06.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4141

Acrylmalerei nach Feierabend – Landschaften

Do, 11.06.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4522

Projektzeit Nähen: Nähen à la carte

Fr, 12.06.2026, ab 15:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4757

KULTour: Hochhausführung mit Auffahrt

Do, 18.06.2026, ab 16:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-4603

Naturkosmetik: Naturkosmetik to go – Lippenpflege und Handcreme selber herstellen

Sa, 20.06.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4043

Dein Achtsamkeitsskizzenbuch – Flow: Klarblick Kreative Zeichenimpulse zu innerer Ruhe und Inspiration

Fr, 26.06.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4302

Fotografieren leicht gemacht 2 Das Zusammenspiel von Zeit, ISO und Blende verstehen und anwenden

Sa, 27.06.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4352

Deine Schreibreise: Sommerfreuden im Café Kreativ und achtsam deine eigene Schreibstimme erfahren

Sa, 04.07.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4353

Deine Schreibreise: Nature Writing Kreativ und achtsam deine eigene Schreibstimme erfahren

Sa, 04.07.2026, ab 11:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4230

Plein air – Freiluftmalen im Benrather Schlosspark mit Picknick – Figürliches Gestalten

So, 05.07.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-4051

Zeichenworkshop für Fortgeschrittene: Linien und Licht – Zeichnen auf der Wasserburg Haus Graven





Do, 08.01.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5810
Veganuary – die vegane Challenge zum neuen Jahr 2026

Mo, 12.01.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5304
Pilates

Mo, 12.01.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5307
Pilates zum Aufwachen

Mo, 12.01.2026, ab 17:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-5001
Ganzheitliches Yoga

Mo, 12.01.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5002
Ganzheitliches Yoga

Mo, 12.01.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5201
Fit und flott 55+

Mo, 12.01.2026, ab 11:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5202
Gesundheit – Stretch und mobil – Steigere Deine Beweglichkeit

Mo, 12.01.2026, ab 17:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5203
Wirbelsäulengymnastik

Mo, 12.01.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5204
Wirbelsäulengymnastik

Di, 13.01.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5205
Wirbelsäulengymnastik

Di, 13.01.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5206
Wirbelsäulengymnastik

Di, 13.01.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5004
Die gesundheitlichen Vorteile des Lachens –
Lach-Yoga-Schnupperkurs

Di, 13.01.2026, ab 19:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-5403
Body-Fit

Di, 13.01.2026, ab 18:15 Uhr • Kurs-Nr. 261-5502
Latino Aerobic

Mi, 14.01.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5501
Power-Fitness-Training

Mi, 14.01.2026, ab 18:15 Uhr • Kurs-Nr. 261-5207
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Mi, 14.01.2026, ab 16:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-5208
Feldenkrais für Anfänger – Bewusstheit durch Bewegung

Do, 15.01.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5401
Fit für den Tag

Do, 15.01.2026, ab 17:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-5601
Orientalischer Tanz: Fit und gesund durch Bauchtanz

Do, 15.01.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5811
Basisch-Lecker-Gut: Basen-betontes Essen und Trinken
(Theorieseminar)

Do, 15.01.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5852
Brot aus Dinkel-Natursauerteig

Fr, 16.01.2026, ab 10:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-5402
Dance-Workout-Fitness

Fr, 16.01.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5103
Tai Chi Chuan

Fr, 16.01.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5301
Pilates

Fr, 16.01.2026, ab 17:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-5003
Rücken-Yoga und Klang erleben

Fr, 16.01.2026, ab 19:15 Uhr • Kurs-Nr. 261-5101
Qigong – Entspannt ins Wochenende im Hybrid-Format

Di, 20.01.2026, ab 17:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-5105
Autogenes Training

Di, 20.01.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5812
Basisch-Lecker-Gut: Leckere Rezepte zum
Säure-Basen-Haushalt

Fr, 23.01.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5801
Vegane indische Küche – Aromatische Vielfalt entdecken

Di, 27.01.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5006
Lachtraining zur Steigerung Ihrer Lebensfreude

Do, 29.01.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5842
Tartes und Quiches

Mo, 02.02.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5308
Pilates zum Aufwachen

Di, 03.02.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5843
Brotvielfalt: Baguette, Focaccia, Ciabatta selber backen

Mi, 04.02.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5821
Türkische Esskultur – Kochen wie in der Türkei
Türkische und deutsche Frauen kochen gemeinsam

Di, 10.02.2026, ab 12:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-5302
Pilates

Do, 19.02.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5303
Pilates

Fr, 20.02.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5802
Festliche Hyderabadi-Küche aus dem Herzen Südiindiens
(mit Fleisch)

Do, 26.02.2026, ab 17:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-5831
Gesund Essen 55+ für Frauen und Männer – Gewusst wie!

Sa, 28.02.2026, ab 14:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5876
Kaffeervielfalt entdecken – Mit dem Röstmeister auf
aromatischer Entdeckungsreise

Mo, 02.03.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5309
Pilates zum Aufwachen

Mi, 04.03.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5404
Outdoor-Fitness

Mi, 11.03.2026, ab 16:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5900
Ärzte im Dialog: Wenn das Knie nicht mehr laufen will
Therapie bis zum Kunstgelenk

Do, 12.03.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5813
Vegetarische Frühjahrsküche

Do, 19.03.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5870
Das kleine Weinmaleins: Eine Einführung in die Weinwelt

Do, 19.03.2026, ab 14:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-5106
Ganzheitliches Gedächtnistraining für Ältere.
Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

Fr, 20.03.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5803
Ayurveda auf dem Teller: Gesund & Lecker (vegetarisch)

Sa, 21.03.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5701
Krav Maga – Selbstverteidigung und Selbstschutz für Frauen und Mädchen (ab 13 Jahren)

Sa, 21.03.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5875
Braukurs für angehende Selbstbrauer

Mo, 23.03.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5829
One-Pot-Gerichte

Di, 24.03.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5700
Bildungsurlaub: Kopf hoch! Resilienz im Job stärken, besser durch den Alltag kommen

Mi, 25.03.2026, ab 17:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-5832
Das Beste zu Ostern – frische Köstlichkeiten für den Osterbrunch

Do, 26.03.2026, ab 17:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5854
Macarons – bunt, lecker, österlich – Die Klassiker der französischen Patisserie

Mo, 13.04.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5310
Pilates zum Aufwachen

Mo, 13.04.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5305
Pilates

Di, 14.04.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5007
Die gesundheitlichen Vorteile des Lachens – Lach-Yoga-Schnupperkurs

Mi, 15.04.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5822
Türkische Esskultur – Kochen wie in der Türkei

Do, 16.04.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5871
Weinland Frankreich – Genussvoll lernen, vielfältig probieren

Fr, 17.04.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5804
Indisch Kochen – genieße die Vielfalt (mit Fleisch)

Fr, 17.04.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5306
Pilates

Di, 21.04.2026, ab 19:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5877
Kaffeewissen vom Röstmeister:
Die Stellschrauben für die perfekte Tasse Kaffee

Do, 23.04.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5814
Tapas – Viva la Vida

Fr, 24.04.2026, ab 19:15 Uhr • Kurs-Nr. 261-5102
Qigong – Entspannt ins Wochenende im Hybrid-Format

Di, 28.04.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5005
Lachtraining zur Steigerung Ihrer Lebensfreude

Di, 28.04.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5840
Mexikanische Küche – Tacos & Salsas

Mo, 04.05.2026, ab 17:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-5830
Männerkochkurs: Ab an den Herd

Mo, 04.05.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5311
Pilates zum Aufwachen

Mi, 20.05.2026, ab 17:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-5833
Entzündungshemmend Kochen mit den richtigen Gewürzen und Lebensmitteln



Fr, 22.05.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5805
Vegane Indische Küche – Aromatische Vielfalt entdecken

Sa, 30.05.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5834
Kochen im Doppelpack: Familienküche – schnelle und gesunde Gerichte, die allen schmecken – mit kinderleichten Rezepten (ab 6 Jahren mit Begleitung)

Mo, 01.06.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5312
Pilates zum Aufwachen

Mi, 10.06.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5828
Türkische Meze – Kleine Köstlichkeiten, große Vielfalt

Sa, 13.06.2026, ab 09:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-5855
Macarons – bunt, lecker, trendy

Mi, 17.06.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5823
Türkische Esskultur – Kochen wie in der Türkei

Fr, 19.06.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5806
Goa auf dem Teller – Küstengenüsse aus Westindien (Fleisch und Meeresfrüchte)

Sa, 27.06.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5702
Krav Maga – Selbstverteidigung, die funktioniert! (ab 16 Jahren)

Mi, 01.07.2026, ab 18:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5825
Kochen wie in der Türkei – Türkische und deutsche Frauen kochen gemeinsam

Fr, 03.07.2026, ab 09:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5313
Pilates zum Aufwachen

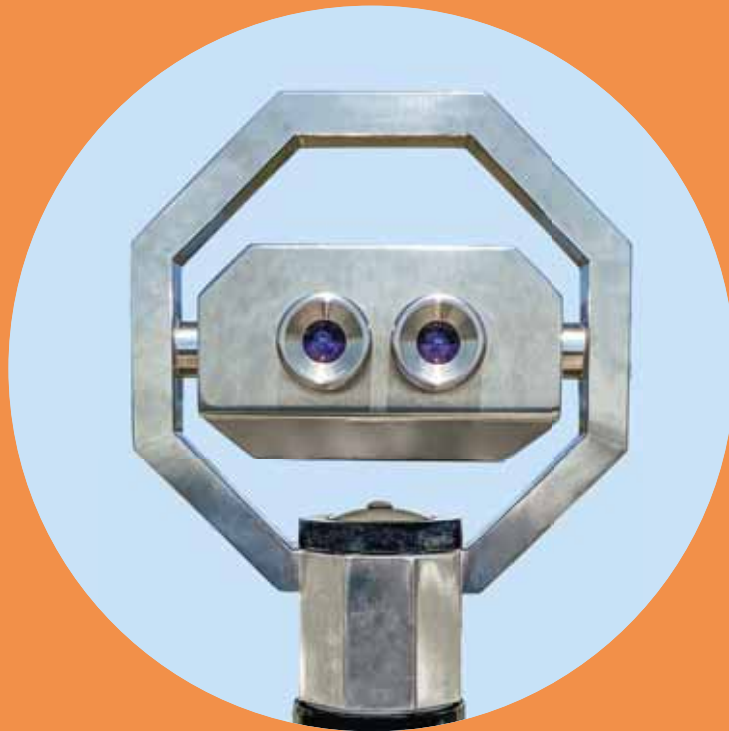
Di, 21.07.2026, ab 17:30 Uhr • Kurs-Nr. 261-5109
Tai Chi im Park (Sommerferien)

Mi, 22.07.2026, ab 10:00 Uhr • Kurs-Nr. 261-5405
Fit für den Tag – Outdoor (Sommerferien)

Fr, 24.07.2026, ab 19:15 Uhr • Kurs-Nr. 261-5108
Qigong Open Air



STÖBERN>SUCHEN>FINDEN
WWW.VHS-LANGENFELD.DE



EDITION: KURSGESTÖBER® • NR. 07