



Leicht & Langsam

Langsam lernen – Bildungsangebote für alle

Ab dem aktuellen Semester finden Sie an dieser Stelle ein Programm, das speziell für alle entwickelt wurde, die sich **leicht verständliche Inhalte** und eine **entspannte Lernatmosphäre** wünschen. Unsere Kurse richten sich auch an Personen, die achtsam lernen und Neues entdecken möchten. Mit einem **Fokus auf Klarheit und Einfachheit** gestalten wir Angebote, die für jeden zugänglich sind. Hier können Sie in Ihrem **eigenen Tempo** lernen und von einer **unterstützenden Lernumgebung** profitieren. Egal ob Angebote aus dem Programmbereich Gesundheit, digitale Kompetenzen oder kreative Projekte – bei uns **lernen Sie gemeinsam** – langsam und entspannt.



Spielerisches Training und Entspannung für geistig behinderte junge Erwachsene

Mit anderen Spaß haben an Bewegung und dabei fit bleiben: Trainiert werden Ausdauer und Beweglichkeit mit unterschiedlichen Geräten und Materialien. Geübt wird auch mit einfachen Entspannungsübungen zur Ruhe zu kommen.

252-30239

Marina Beer, Alexander Hermel

9 x samstags, 12.00 – 13.30 Uhr, ab 13.09.25

Gebühr: 54,00 € (18 UStd.)

Sekundarschule, Sporthalle, Bahnhofstr. 67, Horrem



Yoga am Vormittag

252-30140K

Doris Meya

10 x mittwochs, 09.30 – 11.00 Uhr, ab 03.09.25

Gebühr: 100,00 € (20 UStd.)

VHS, Langemarkstr. 1 – 3

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk 55+ statt.

Kleingruppenkurs mit 6 – 8 Personen!

Hinweis: An diesem Kurs können Menschen jeden Alters sowie Personen mit Bewegungseinschränkungen teilnehmen.

Yoga ist Ankommen in Körper, Geist und Atem - ein ganzheitlicher Gesundheitsweg. Sie erleben und erfahren die Grundprinzipien des Yoga und unternehmen dabei eine Reise durch Ihren Körper. Durch die Asanas (Körperübungen) mit entsprechender Atemführung nehmen Sie Ihren Körper achtsam wahr, kräftigen und dehnen die Muskulatur. Die Übungen dienen der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems sowie der Beruhigung und Bündelung Ihres Geistes. Emotionale und mentale Verspannungen können sich lösen und Ihren Geist klären. Yoga hat eine ganzheitliche Wirkung und stärkt die persönlichen Ressourcen.

252-30142K

Doris Meya

10 x mittwochs, 11.15 – 12.45 Uhr, ab 03.09.25

Gebühr: 120,00 € (20 UStd.)

VHS, Langemarkstr. 1 – 3

Kleingruppenkurs mit 5 – 8 Personen!



Lernportal

Neue gebührenfreie Angebote im Bereich „Leicht und Langsam“

In unserem Programmheft findest du jetzt noch mehr gebührenfreie Angebote für dich. Diese findest du ab Seite 9 unter „vhs-Lernportal“ – dort gibt es viele Themen, die dir helfen können, Schritt für Schritt Neues zu lernen.

Diese Themen findest du zum Beispiel:

Schreiben – besser schreiben lernen

Rechnen – sicherer im Umgang mit Zahlen werden

Gesundheit – gut auf dich selbst achten

Gesunde Ernährung – was deinem Körper guttut

Wahlen und wählen – wie Wahlen funktionieren

Tagesschau in einfacher Sprache – Nachrichten leicht erklärt

Apoll-Zeitung – eine Zeitung, die einfach zu lesen ist

Außerdem gibt es spezielle Angebote für verschiedene Berufe:

Schreiben und Lesen für Hilfskräfte in der Pflege

Schreiben und Lesen für Fachkräfte in der Pflege

Schreiben und Lesen für Hotel und Gastgewerbe

Schreiben und Lesen für Berufskraftfahrer

Schreiben und Lesen für Lagerlogistik

Alles gebührenfrei – mach mit und entdecke Neues!





Kochen lernen – leicht und langsam

Einfache Gerichte für jede und jeden

Wir lernen kochen! - Wie lange kochen Kartoffeln?
Wie bereitet man Fleisch zu? Und was ist mit Nachtisch?

In diesem Kurs zeigt euch der erfahrene Koch Swen Kautz Schritt für Schritt, wie man ein richtig leckeres Essen zubereitet.

Wir arbeiten in einem langsamen Tempo, so dass jede und jeder gut mitkommt.

Alle machen mit – beim Schneiden, Rühren und Würzen.

Am Ende jedes Termins essen wir zusammen in gemütlicher Runde.

Danach räumen wir gemeinsam die Küche auf.

Das erwartet euch:

- 1. Termin:** Wir kochen eine cremige Kürbissuppe.
- 2. Termin:** Es gibt Schweinefiletsteak oder Putensteak mit einer feinen Soße, Möhren in Butter und knusprigen Rosmarinkartoffeln.
- 3. Termin:** Wir backen kleine Schokoküchlein.
- 4. Termin:** Wir kochen alle drei Gänge auf einmal und üben, wie man in 2 Stunden ein ganzes Menü zaubern kann – ganz entspannt.

Alle sind willkommen!

Wenn du Spaß am Kochen hast oder es ausprobieren möchtest, bist du hier genau richtig. Wir freuen uns auf dich!

252-30509K

Swen Kautz

4 x dienstags, (18 UStd.), ab 30.09.25

VHS, Langemarkstr. 1 – 3

30.09.25, 17.30 – 20.30 Uhr (4 UE)

07.10.25, 17.30 – 20.30 Uhr (4 UE)

28.10.25, 17.30 – 21.15 Uhr (5 UE)

04.11.25, 17.30 – 21.15 Uhr (5 UE)

Gebühr: 5,00 € inkl. Lebensmittelumlage (18 Ustd.)



Malen und Zeichnen ohne Eile:

Kreativ in deinem Tempo

Ganz ohne Vorkenntnisse kann hier jeder und jede mit Farben, Formen und verschiedenen Materialien experimentieren und die eigenen kreativen Fähigkeiten entfalten. Unter professioneller und einfühlsamer Anleitung einer erfahrenen Kunsttherapeutin und Heilpädagogin werden wir Schritt für Schritt einfache Techniken kennenlernen, um eigene kleine Kunstwerke zu gestalten. Im Vordergrund steht dabei der Spaß und die individuelle Kreativität – jeder und jede kann auf die eigene Art und Weise mitmachen!

Der Kurs richtet sich an Menschen mit unterschiedlichen Einschränkungen, die Freude am Malen haben und ihre kreativen Fähigkeiten entwickeln möchten.

Auch Betreuende und Begleitpersonen sind herzlich willkommen.

Bitte bringen Sie mit:

bequeme und farbfleckfreundliche Kleidung
(z.B. Malerkittel / altes Hemd).

Wer möchte, kann sich eine Leinwand (kein muss!) mitbringen.

Alle anderen Materialien werden von der Dozentin gestellt.

252-20709K

Stefanie Arnold

Freitag, 14.11.25, 17:45 – 20:00 Uhr

Freitag, 05.12.25, 17:45 – 20:00 Uhr

Gebühr: 66,00 EUR (6 UStd.)

VHS, Langemarkstr. 1 – 3

Kleingruppenkurs mit 5 – 7 Personen!





Foto: © 2023, DVV; Frank Schemmann

Kochen - leicht und langsam

Wir lernen kochen!

In diesem Kurs zeigt euch ein erfahrener Koch Schritt für Schritt, wie man ein richtig leckeres Essen zubereitet.

Wir arbeiten in einem langsamen Tempo, so dass jede und jeder gut mitkommt.

Alle machen mit – beim Schneiden, Rühren und Würzen.

Am Ende jedes Termins essen wir zusammen in gemütlicher Runde. Danach räumen wir gemeinsam die Küche auf.

Weitere Informationen: www.vhsdormagen.de

252-30509 | Swen Kautz

4 x dienstags, 17.30 - 20.30 Uhr
30.09., 07.10., 28.10., 04.11.25
Gebühr: 5,00 € inkl. Lebensmittelumlage

Kursort: vhs Dormagen
Anmeldung erforderlich bei
der Volkshochschule
Dormagen:
info-vhs@stadt-dormagen.de