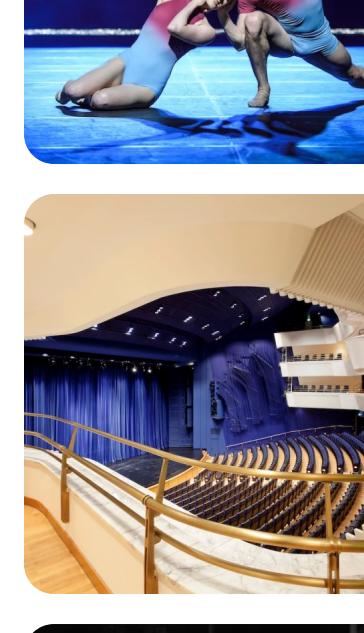
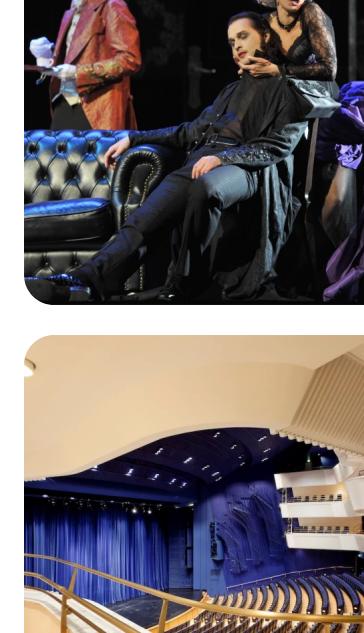
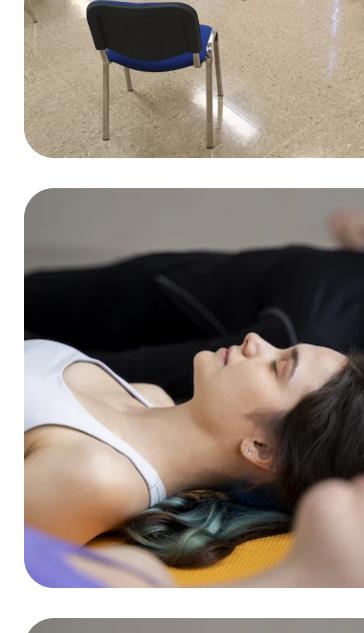
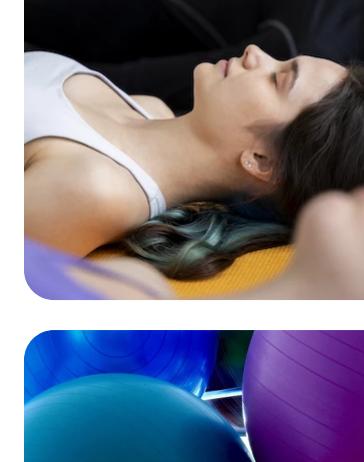
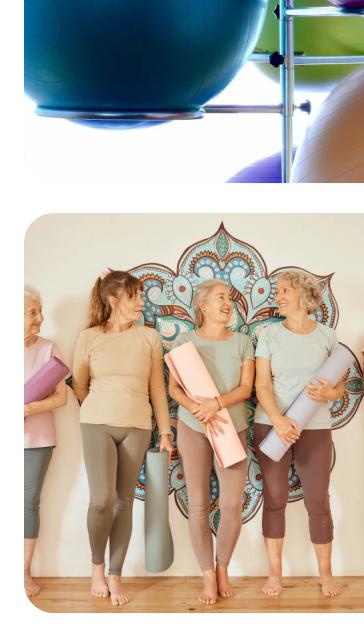
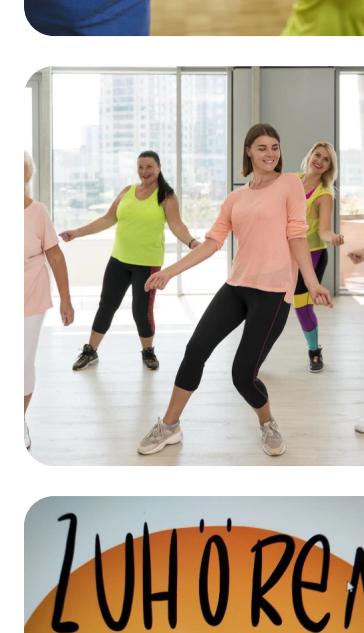
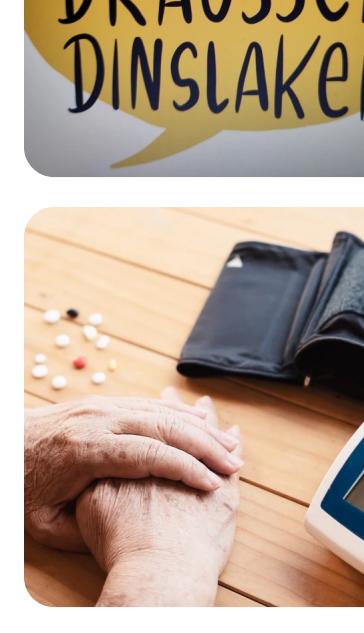
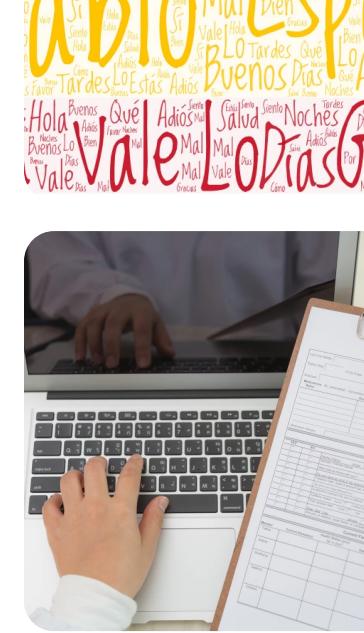
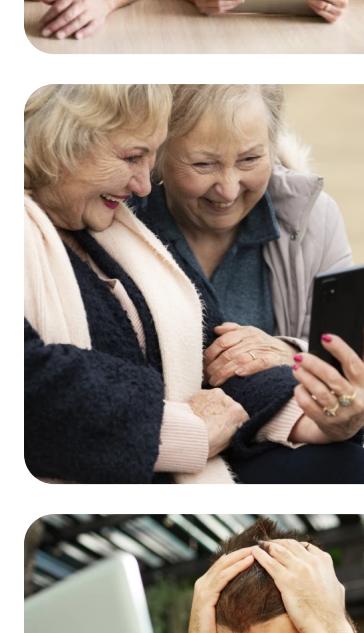
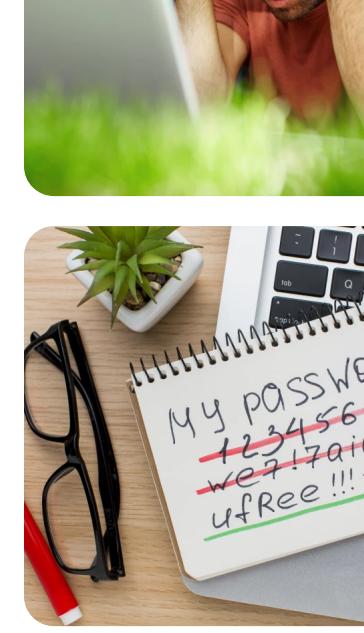
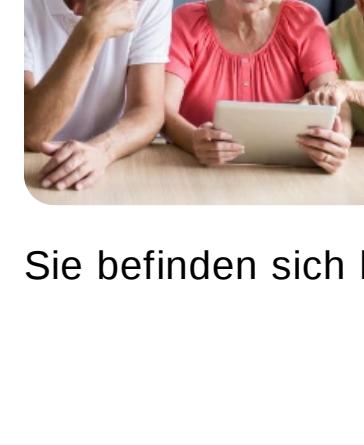


Senioren

Die vhs Dinslaken-Voerde-Hünxe lädt Sie herzlich dazu ein, aktiv, kreativ und fit zu bleiben! Unser speziell auf ältere Generationen abgestimmtes Kursprogramm reicht von sanften Bewegungskursen über kulturelle Highlights wie Opern- und Ballettfahrten bis hin zu spannenden Bildungsangeboten wie Sprachkursen oder Smartphone-Schulungen. Erleben Sie eine Gemeinschaft, in der Lernen, Bewegung und Austausch im Mittelpunkt stehen – alles in Ihrem Tempo und mit viel Freude.

Entdecken Sie jetzt die vielseitigen Veranstaltungen Ihrer vhs vor Ort für Senior*innen und bleiben Sie vital und inspiriert!

| | | |
|--|--|-------------------------------------|
|  | Geld vom Finanzamt - Steuererklärung für Rentenbezieher (251.10302) 08.04.25 (1-mal) 18:00 - 21:00 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | Geld vom Finanzamt - Steuererklärung für Rentenbezieher (251.10304) 03.06.25 (1-mal) 18:00 - 21:00 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | „Rate mal, wer dran ist!“ So schützen Sie sich vor Betrug und Trickdiebstahl (251.10308) Kooperation Stadtwerke Dinslaken 25.03.25 (1-mal) 10:00 - 11:30 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf (251.10309) 18.02.25 (1-mal) 18:00 - 20:45 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | LAST (Ballett) (251.21201) Fahrt zum Aalto-Theater Essen 21.02.25 (1-mal) 18:00 - 23:15 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | Nabucco (Oper von Giuseppe Verdi) (251.21202) Fahrt zum Aalto-Theater Essen 06.04.25 (1-mal) 16:30 - 21:45 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | Don Giovanni (Oper von W.A. Mozart) (251.21203) Fahrt zur Oper Duisburg 11.05.25 (1-mal) 17:00 - 22:30 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | Cinderella (Ballett) (251.21204) Fahrt zum Aalto-Theater Essen 27.06.25 (1-mal) 17:45 - 23:00 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | Gesang – Anfänger und Fortgeschrittene (251.21301) 04.02.25 - 08.04.25 (10-mal) 17:30 - 19:00 Uhr Voerde | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | Yoga auf/mit dem Stuhl (251.30150) 28.01.25 - 01.07.25 (20-mal) 12:00 - 13:00 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | Schlaftraining mit dem Sounder Sleep System (251.30164) 01.03.25 (1-mal) 11:00 - 14:00 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | Schlaftraining mit dem Sounder Sleep System (251.30165) 14.06.25 (1-mal) 11:00 - 14:00 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | Gymnastik für reifere Frauen (251.30201) 20.01.25 - 30.06.25 (18-mal) 10:30 - 12:00 Uhr Hünxe | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | So vital! Für reifere Ladies 65plus (251.30202) 17.02.25 - 30.06.25 (15-mal) 11:45 - 12:30 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | Herzkreislauftraining und Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv (251.30204) 28.01.25 - 13.05.25 (14-mal) 17:45 - 19:15 Uhr Hünxe | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | Fitness-Mix 50+ (251.30206) 30.01.25 - 03.07.25 (18-mal) 18:30 - 19:30 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | Zumbette für Oldies ab 65+ (251.30262) 30.01.25 - 03.07.25 (18-mal) 16:45 - 17:30 Uhr Voerde | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | Zuhören.Draussen (251.30301) Infoabend 27.03.25 (1-mal) 18:00 - 19:30 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | Leben mit Bluthochdruck - zwischen Tabletten und Salat (251.30309) 24.03.25 (1-mal) 18:30 - 20:00 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | Spanisch für Senioren Stufe A2 – Repetir y practicar (251.42216) 29.01.25 - 21.05.25 (15-mal) 10:30 - 12:00 Uhr Voerde | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | Spanisch für Senioren Stufe A2 – Auffrischung und Konversation mit Muße (251.42217) 28.01.25 - 20.05.25 (15-mal) 10:30 - 12:00 Uhr Voerde | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Die elektronische Patientenakte (251.50090) Wie die ePA unsere Gesundheitsversorgung verändert 13.02.25 (1-mal) 17:00 - 18:30 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Smartphone-Treff (251.50101) Offene Sprechstunde 14.02.25 - 13.06.25 (16-mal) 10:30 - 12:00 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Digitales für Späteinsteiger*innen (251.50120) Programmvorstellung und Beratung 28.01.25 (1-mal) 14:00 - 15:30 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Unser Leben in Hünxe - kreativ und digital (251.50135) 04.02.25 - 24.06.25 (18-mal) 10:00 - 11:30 Uhr Hünxe | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Betrugsversuche und Gefahren in der digitalen Welt erkennen (251.50170) 26.03.25 (1-mal) 16:30 - 18:00 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Das sichere Passwort und Passwortalternativen (251.50171) für Android-Smartphones 02.04.25 (1-mal) 15:30 - 17:00 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Sicherheitseinstellungen auf dem Smartphone (251.50172) für Android-Smartphones 07.05.25 (1-mal) 16:30 - 18:00 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Privatsphäre-Einstellungen auf dem Smartphone, WhatsApp, Facebook und Co. (251.50173) für Android-Smartphones 14.05.25 (1-mal) 16:30 - 18:00 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | App-Empfehlungen für den Alltag (251.50174) für Android-Smartphones 21.05.25 (1-mal) 16:30 - 18:00 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Android-Smartphones für Späteinsteiger*innen (251.50183) Grundkurs 18.03.25 - 08.04.25 (4-mal) 15:00 - 16:30 Uhr Voerde | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Android-Smartphones für Späteinsteiger*innen (251.50184) Aufbaukurs 06.05.25 - 27.05.25 (4-mal) 15:00 - 16:30 Uhr Voerde | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | iPhone und iPad für Späteinsteiger*innen (251.50188) Grundkurs 03.02.25 - 17.02.25 (3-mal) 18:15 - 20:30 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | iPhone und iPad für Späteinsteiger*innen (251.50189) Aufbaukurs 10.03.25 - 24.03.25 (3-mal) 18:15 - 20:30 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Android-Tablets für Späteinsteiger*innen (251.50190) Grundkurs 20.03.25 - 10.04.25 (4-mal) 15:00 - 16:30 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Android-Tablets für Späteinsteiger*innen (251.50191) Aufbaukurs 08.05.25 - 05.06.25 (4-mal) 15:00 - 16:30 Uhr Dinslaken | <input checked="" type="checkbox"/> |

Sie befinden sich hier: Senioren