



# PROGRAMM

## 2. Halbjahr 2023

Foto: aquatarkus/iStock

[vhs-vor-ort.de](https://vhs-vor-ort.de)



**VHS** vor Ort  
Zukunft | Bildung | Begeisterung



Seit 35 Jahren!

# die Sprach- werkstatt

**Wenn nicht jetzt, wann dann ?**

**Kaufmännische Umschulungen (IHK)**  
**Verschiedene Fachrichtungen**  
**Beginn: 01.02.2024 und 01.07.2024**  
in Vollzeit und Teilzeit

**Kaufmann/-frau im E-Commerce**  
**Fachinformatiker/-in - FR Systemintegration**  
ab 01.07.2024

Die Förderung durch einen **Bildungsgutschein** ist möglich.



**Lydia Spadi B.A.**  
05251/77999-13  
l.spadi@die-sprachwerkstatt.de

**Interesse geweckt?  
Wir beraten Sie gern!**



**Detlef Brüggemann**  
05251/77999-15  
d.brueggemann@die-sprachwerkstatt.de

Stettiner Straße 40-42 - 33106 Paderborn  
[www.die-sprachwerkstatt.de](http://www.die-sprachwerkstatt.de)

Klein-Konze der IHK AG  
**Viona**  
Die virtuelle Online-Akademie

Liebe Leser\*innen,

wir befinden uns in einer Zeit des gesellschaftlichen Umbruchs, vielleicht sogar der gesellschaftlichen Transformation. In solchen Zeiten haben viele Menschen das Gefühl, dass sich die Welt schneller verändert, als sie sich darauf einstellen können. Vielleicht fragen Sie sich aktuell auch, wie Sie mehr Kontrolle über Ihr Leben zurückgewinnen und mit der Vielzahl an äußeren Veränderungen umgehen können?



Als Volkshochschule sehen wir es als unsere Aufgabe, in dieser Situation Zuversicht zu vermitteln. Inmitten gesellschaftlicher Umbrüche ist es normal, dass es nicht auf jede Frage eine Antwort gibt. Wir müssen lernen, damit umzugehen, dass Antworten derzeit manchmal Mangelware sind und dass es legitim sein kann, auch einmal auf Sicht zu fahren. Genau hier setzt Bildung an: Sie hilft uns, mit Umbrüchen umzugehen, unsere Kompetenzen zu stärken und auch wieder Antworten zu finden. Natürlich hat auch Bildung nicht auf jede Frage eine passende Antwort, aber sie vermittelt die nötige Orientierung, um neue Ideen für mögliche Antworten zu entwickeln.

Alle guten Ideen entstehen zunächst in den Köpfen Einzelner. Orte, an denen sich diese Menschen austauschen können, sind daher von großer Bedeutung. Volkshochschulen sind solche Orte. Sie bieten Raum für Dialog, Begegnung, Wissens- und Erfahrungsaustausch. Hier kommen Menschen zusammen, um gemeinsam zu lernen, sich auszutauschen und voneinander zu profitieren – unabhängig von Herkunft und Status.

Hierzu möchten wir Sie herzlich einladen: reichlich Gelegenheiten bieten Ihnen unsere knapp 620 Kurse und Veranstaltungen mit einem Umfang von fast 6.400 Unterrichtsstunden. Und das ist noch nicht alles, denn im Laufe des Semesters kommen immer wieder neue Kurse hinzu, die Sie auf unseren Internetseiten unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) finden.

Gemeinsam mit unseren engagierten Kursleitenden blicken wir mit Vorfreude auf das kommende Semester. Wir freuen uns auf bekannte Gesichter und neue Teilnehmende, die sich mit Neugier, Anspruch und Spaß am Lernen gemeinsam weiterbilden möchten.

Bei der Suche nach Ihrem nächsten Kurs, Vortrag oder Webinar, sei es beim Blättern in diesem Programmheft oder beim Besuch unserer Internetseiten, wünsche ich Ihnen viel Erfolg und freue mich sehr, Sie bei dem einen oder anderen Kurs begrüßen zu dürfen.

Blieben Sie zuversichtlich, interessiert und vor allem gesund!

Im Namen des gesamten Teams der VHS vor Ort  
mit herzlichen Grüßen



Markus Krick, Leiter der VHS vor Ort

# INHALTSVERZEICHNIS

## Unser Bildungsangebot im 2. Semester 2023

- 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT ..... S. 19  
STUDIENFAHRTEN UND EXKURSIONEN | GESELLSCHAFT UND POLITIK | HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE | PHILOSOPHIE UND RELIGION | LEBENSKOMPETENZ | RECHT | FINANZEN UND VORSORGE | VERBRAUCHERFRAGEN UND SICHERHEIT | WOHNEN UND GARTEN | UMWELT UND TECHNIK
- 2 ELTERN UND FAMILIE ..... S. 51  
ERZIEHUNG UND FÖRDERUNG | NATUR, UMWELT UND TECHNIK ERLEBEN | KREATIVITÄT UND MUSIK | SPIEL, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG | ERNÄHRUNG
- 3 SPRACHEN DER WELT ..... S. 83  
TELC-SPRACHZERTIFIKATE | DEUTSCH | ENGLISCH | SPANISCH | ITALIENISCH | FRANZÖSISCH  
ANDERE SPRACHEN EUROPAS | ANDERE SPRACHEN DER WELT
- 4 BERUF UND EDV ..... S.117  
KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT | GRUNDLAGEN DER BÜCHFÜHRUNG | FORTBILDUNGEN FÜR TAGESPFLEGEPERSONEN | BERUFLICHE PRAXIS UND SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN | GRUNDLAGEN DER EDV UND 10-FINGER-TASTSCHREIBEN | OFFICE-ANWENDUNGEN | ONLINE UND KÜNSTLICHE INTELLIGENZ | SMARTPHONE, TABLET & CO. | DIGITALE FOTOGRAFIE UND MEDIENBEARBEITUNG | PROGRAMMIERUNG, ELEKTRONIK UND PHYSICAL-COMPUTING
- 5 KULTUR UND KREATIVITÄT .....S. 161  
LITERATUR UND KUNST | MALEN UND ZEICHNEN | NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN | PLASTISCH-HANDWERKLICHES GESTALTEN | MUSIK, TANZ UND THEATER | MODE UND TEXTIL
- 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN ..... S. 181  
KOCHEN UND MEHR... MIT KINDERN | KOCHEN | INTERNATIONALE KÜCHE | KULINARISCHE EVENTS
- 7 GESUNDHEIT UND FITNESS ..... S. 197  
GESUNDHEITSBILDUNG | PSYCHOLOGIE UND GEDÄCHTNIS | ENTSPANNUNG UND MEDITATION | YOGA | QI GONG & TAIJI | RÜCKEN, WIRBELSÄULE & BECKENBODEN | GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG | FITNESSTRAINING | FITNESS MIT CHOREOGRAPHIE | SCHWIMMEN UND AQUAFITNESS | ANDERE SPORTARTEN

## Weitere Rubriken

VORWORT .....	S. 3
INHALTSVERZEICHNIS .....	S. 4
ANMELDUNG UND KONTAKT .....	S. 6
HAUPTGESCHÄFTSSTELLE .....	S. 8
QUALITÄTSMANAGEMENT .....	S. 9
AKTUELLE INFORMATIONEN .....	S. 10
STICHWORTVERZEICHNIS .....	S. 241
DATENSCHUTZERKLÄRUNG .....	S. 246
ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN .....	S. 248

---

## Impressum

Das Veranstaltungsprogramm der VHS vor Ort

Herausgeber: VHS vor Ort, Lange Straße 56, 33154 Salzkotten

Verantwortlich: Markus Krick, Leiter der VHS

Gestaltung, Umsetzung und Druck:

d-Druck, Dienstleistung Druck GmbH

Karl-Schurz-Str.26 33100 Paderborn Tel: (PB)142 88-0 info@d-druck.net www.d-druck.net.

in Zusammenarbeit mit der VHS

Bildquellen: werden im Einzelnen ausgewiesen

Hinweis:

Die Verwendung urheberrechtlich geschützter Markenzeichen und Logos innerhalb des Programmheftes erfolgt mit Genehmigung des jeweiligen Rechteinhabers und im Rahmen bestehender Nutzungsbedingungen.

# ANMELDUNG UND KONTAKT

Die Mitarbeiter\*innen in den Bürger- und VHS-Büros unserer Verbandsstädte nehmen Ihre Anmeldungen gerne telefonisch oder persönlich entgegen. Die Veranstaltungsorte unserer Kurse und Veranstaltungen sind im weiteren Verlauf des Programmheftes zur besseren Übersicht ebenfalls in den unten dargestellten Farben gekennzeichnet.

**Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

## Bürgerbüro der Stadt Büren

Anschrift  
Rathaus Büren  
Königstraße 16  
33142 Büren  
Telefon 0 29 51 / 97 00

Öffnungszeiten  
Mo-Mi 08:00-13:00 und 14:00-17:00 Uhr  
Do 08:00-13:00 und 14:00-18:00 Uhr  
Fr 08:00-13:00 Uhr  
Sa 10:00-12:00 Uhr

**Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.**

## Bürgerbüro der Stadt Delbrück

Anschrift  
Stadtverwaltung Delbrück  
Lange Str. 45  
33129 Delbrück  
Telefon 0 52 50 / 99 61 93

Öffnungszeiten  
Mo-Mi 08:30-12:30 Uhr und  
14:00-16:30 Uhr  
Do 07:30-18:00 Uhr  
Fr 08:30-12:30 Uhr

**Abmeldungen sind schriftlich bis drei volle Werktage vor Kursbeginn möglich.**

## Bürgerbüro der Stadt Geseke

Anschrift  
Bachstr. 4  
59590 Geseke

Öffnungszeiten  
Mo-Fr 08:00-12:30 Uhr  
Mo-Di 14:00-16:00 Uhr  
Do 14:00-18:00 Uhr

Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort:  
Marie-Luise Leising, Angelika Koßmann\*  
Telefon 0 29 42 / 98 41 76 0  
E-Mail [marieluise.leising@geseke.de](mailto:marieluise.leising@geseke.de)

*\* In dringenden Fällen steht Frau Koßmann unter der Rufnummer 0 29 42 / 80 74 als Ansprechpartnerin vor Ort zur Verfügung*

**Sie erhalten eine Rechnung nach Kursbeginn.**

## **Einfach und unkompliziert: Unsere Online-Anmeldung!**

Als Alternative zur telefonischen oder persönlichen Anmeldung über die Bürger- und VHS-Büros können Sie sich auch online anmelden unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de). 24 Stunden, sieben Tage die Woche!

**Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

## **Bürgerservice der Gemeinde Hövelhof**

### **Anschrift**

Rathaus Hövelhof  
Schloßstraße 14  
33161 Hövelhof  
Telefon 0 52 57 / 5 00 92 14

### **Öffnungszeiten**

Mo, Mi, Fr	08:00-12:00 Uhr
Di	08:00-12:00 und 14:00-16:00 Uhr
Do	08:00-12:00 und 14:00-17:00 Uhr

**Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.**

## **Bürgerservice der Stadt Salzkotten**

### **Anschrift**

Rathaus Salzkotten  
Marktstraße 8  
33154 Salzkotten  
Telefon 0 52 58 / 5 07-0

### **Öffnungszeiten**

Mo-Fr	07:30-13:00 Uhr
Mo, Di, Fr	14:00-17:00 Uhr
Do	14:00-18:00 Uhr
Sa	10:00-12:00 Uhr

**Abmeldungen sind schriftlich bis drei volle Werktage vor Kursbeginn möglich.**

## **Rathaus Bad Wünnenberg**

### **Anschrift**

Poststraße 15  
33181 Bad Wünnenberg-Fürstenberg  
Telefon 0 29 53 / 7 09 15

### **Öffnungszeiten**

Mo-Fr	08:00-12:30 Uhr
Mo u. Di	14:00-16:00 Uhr
Do	14:00-17:30 Uhr

**Sie erhalten eine Rechnung nach Kursbeginn.**

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Anmelde-, Teilnahme- und Zahlungsbedingungen der VHS vor Ort (s. S. 248). Bitte beachten Sie auch die Datenschutzerklärung auf Seite 246.

# HAUPTGESCHÄFTSSTELLE

## Sitz der Hauptgeschäftsstelle

Lange Str. 56  
33154 Salzkotten



## Kontakt

Tel.: 0 52 58 / 9 37 96-0  
E-Mail: [info@vhs-vor-ort.de](mailto:info@vhs-vor-ort.de)  
Fax: 0 52 58 / 9 37 96-199

## Öffnungszeiten

Mo bis Fr 08.00 bis 12.00 Uhr  
Mo, Di, Do 14.00 bis 16.00 Uhr

## Ihre Ansprechpartner\*innen

### Markus Krick

Leiter der Volkshochschule

T 0 52 58 / 9 37 96-100  
E [markus.krick@vhs-vor-ort.de](mailto:markus.krick@vhs-vor-ort.de)



### Markus Discher

Stellv. Leiter der Volkshochschule  
Qualitätsmanagementbeauftragter

T 0 52 58 / 9 37 96-101  
E [markus.discher@vhs-vor-ort.de](mailto:markus.discher@vhs-vor-ort.de)



### Insa Burmann

Hauptamtliche pädagogische  
Mitarbeiterin

T 0 52 58 / 9 37 96-102  
E [insa.burmann@vhs-vor-ort.de](mailto:insa.burmann@vhs-vor-ort.de)



Wir sind  
gerne für  
Sie da!

### Sabine Hesse

Mitarbeiterin der Verwaltung

T 0 52 58 / 9 37 96-0  
E [sabine.hesse@vhs-vor-ort.de](mailto:sabine.hesse@vhs-vor-ort.de)



### Heike Schaub

Mitarbeiterin der Verwaltung

T 0 52 58 / 9 37 96-0  
E [heike.schaub@vhs-vor-ort.de](mailto:heike.schaub@vhs-vor-ort.de)





## Qualität heißt für uns:

- Die Zufriedenheit der Teilnehmer\*innen steht im Mittelpunkt der Qualitätsbestrebungen unserer Volkshochschule.
- Wir beraten Interessent\*innen in Fragen der Weiterbildung.
- Wir richten unsere Programmplanung an den Interessen der Teilnehmer\*innen und am gesellschaftlichen Bedarf aus.
- Bei der Auswahl der Lehrenden achten wir auf deren fachliche und pädagogische Kompetenz.
- In Zusammenarbeit mit unseren Verbandsstädten sorgen wir dafür, dass für den Lernerfolg geeignete Unterrichtsräume, Materialien und Medien zur Verfügung stehen.
- Im Rahmen unserer Zertifizierung durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung verpflichten wir uns, Qualität systematisch weiter zu entwickeln.



## Anregungen, Lob und Kritik nehmen wir gerne entgegen:

VHS vor Ort  
Lange Str. 56  
33154 Salzkotten

Telefon: 0 52 58 / 9 37 96-0  
Fax: 0 52 58 / 9 37 96-199  
E-Mail: [info@vhs-vor-ort.de](mailto:info@vhs-vor-ort.de)

Oder Sie nutzen unseren Online-Feedbackbogen unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de).



## VOM JUNKIE ZUM IRONMAN: ANDREAS NIEDRIG BEGEISTERT UND BEWEGT 120 ZUHÖRENDE



Foto: VHS vor Ort

Ironman-Triathlet Andreas Niedrig, hielt am 26. April 2023 einen bewegenden Vortrag in der Stadtbibliothek Salzkotten. Die Veranstaltung wurde von unserer VHS in Zusammenarbeit mit dem Orgateam des Salzkotten Marathon sowie der Stadtbibliothek Salzkotten durchgeführt und von der Techniker Krankenkasse unterstützt. Über 120 Personen waren anwesend – eine Rekordkulisse für die Stadtbibliothek. Inge Adrian von der Stadtbibliothek begrüßte die Zuhörernde, während unser VHS-Leiter Markus Krick als Moderator durch den Abend führte.

Andreas Niedrig erzählte seine Geschichte, wie er von der Drogensucht zum Ironman-Triathlon fand. Er betonte die Zeit, die es braucht, Gewohnheiten zu ändern, und dass

dies etwa dreimal so lange dauert wie die Zeit, in der man sie gelebt hat. Erst nach fünf Jahren Therapie setzte sein Vater Grenzen, was ihm sportliche Erfolge und weitere Motivation brachte. Niedrig betonte die Bedeutung des eigenen Selbstwertgefühls und der intrinsischen Motivation. Er würzte den Vortrag mit anschaulichen und humorvollen Anekdoten aus seinem Leben.

Für Andreas Niedrig selbst ist es ein großes Glück, dass er mit seinem Vortrag Menschen aus verschiedenen sozialen Schichten erreichen und seine Geschichte teilen kann. Der Abend und die Reaktionen des Publikums haben erneut gezeigt, dass seine Geschichte es wert ist, erzählt und gehört zu werden. Aus diesem Grund freuen wir uns ganz besonders, den Vortrag im kommenden Semester am 10. August ein zweites Mal in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse und der Wöhler Technik GmbH in Bad Wünnenberg anbieten zu können. Weitere Informationen zum neuen Vortrag „Vom Junkie zum Ironman“ sind im Fachbereich 7 „Gesundheit und Fitness“ unter der Kursnr. 77000 zu finden.



Foto: VHS vor Ort

## KOOPERATION ZU GESUNDER ERNÄHRUNG MIT DEM KREISSPORTBUND PADERBORN E. V. UND DEM PROJEKT „GESUNDE KOMMUNE“



Foto: VHS vor Ort

Gemeinsam mit dem Kreissportbund Paderborn e. V. und dem Projekt „Gesunde Kommune“ haben wir im ersten Halbjahr 2023 eine Initiative zur gesunden Ernährung im Alltag gestartet. In verschiedenen Workshops konnten die Teilnehmenden erlernen, eine auf verschiedene Lebenssituationen abgestimmte gesunde und ausgewogene Ernährung nachhaltig in den vielfach stressigen Alltag zu integrieren. Alle Angebote wurden von einer staatlich geprüften und VDD-zertifizierten Diätassistentin geleitet. Die

Themenvielfalt reichte von „Die gesunde Brotbox“ über „Heißhunger adé“ bis hin zu „Gesund essen im Homeoffice“. **Wir freuen uns, die Zusammenarbeit auch im neuen Semester fortsetzen zu können. Die neuen Workshops sind im Fachbereich 6 „Ernährung und Kochen“ ab Kursnr. 61005 zu finden und werden in verschiedenen Verbandsstädten unserer VHS vor Ort angeboten.**

Gesunde Kommune ist ein gemeinsames Projekt des KreisSportBundes Paderborn e. V., des Kreises Paderborn und der Techniker Krankenkasse (TK). Es zielt darauf ab, die Kommunen im Kreis Paderborn dabei zu unterstützen, die Gesundheit ihrer Bürger\*innen und zu fördern.



## VIEL LOS AUF DEM SÄLZERFEST! VHS-TEAM FREUT SICH ÜBER VIELE BESUCHER\*INNEN

Am 2. April 2023 hatte das VHS-Team eine tolle Zeit auf dem Sälzerfest! Gemeinsam mit Illustratorin und VHS-Dozentin Charlotte Hofmann durften wir viele Besucher\*innen persönlich am Stand der VHS begrüßen. Auch Bürgermeister Christian Carl aus unserer Verbandsstadt Bad Wünnenberg ließ es sich gemeinsam mit seiner Frau nicht nehmen, spontan eine Porträtkarikatur von sich zeichnen zu lassen.



Fotos: VHS vor Ort

Die glücklichen Gewinner\*innen unseres Schätzspiels haben sich über einen Kochkurs, VHS-Gutscheine oder Freikarten für unsere Soirée Chocolat am 7. November 2023 in der Stadthalle Delbrück gefreut. **Nähere Informationen zum Soirée Chocolat, einer Veranstaltung mit Eventcharakter zum Thema Nachhaltigkeit, sind unter der Kursnummer 11000 zu finden.**

Unser Team stand auf dem Sälzerfest den ganzen Tag für Fragen und Beratungen rund um unser Bildungsangebot zur Verfügung. Wir haben uns sehr über die vielen netten Gespräche und das positive Feedback zu unserem Stand sowie unseren Kursen und Veranstaltungen im Allgemeinen gefreut. Schön, dass so viele Besucher\*innen da waren!

## ALS STEVE JOBS SEINEN KINDERN DAS IPAD VERBOT

Fast 50 interessierte Eltern und Pädagog\*innen haben sich am 22.03.2023 in der Mensa der Gesamtschule Salzkotten versammelt, um sich über die Herausforderungen und Chancen des digitalen Zeitalters für Kinder und Jugendliche zu informieren. Die Veranstaltung „Zwischen zwei Welten - Kinder im Medienzeitalter“

## AKTUELLE INFORMATIONEN

unserer VHS wurde von dem Medienpädagogen und Filmproduzenten Wilfried Brüning und seiner Frau Astrid geleitet.

Die beiden Referenten zeigten den Zuhörer\*innen, wie wichtig ein ausgewogener Umgang mit digitalen Medien für die kindliche Entwicklung ist. Insbesondere das freie Spiel von Kleinkindern ermögliche eine grundlegende Sinnesentwicklung, die für das spätere Leben entscheidend sei. Dabei sei es jedoch wichtig, eine gesunde Balance zwischen realer und digitaler Welt zu finden. Dies veranschaulichte das Ehepaar Brüning mit ihrem Modell der „2-Welten-Waage“, die das Gleichgewicht zwischen realer und digitaler Welt veranschaulicht. Es komme darauf an, die Vorteile der digitalen Medien zu nutzen, ohne die realen Erfahrungen und Beziehungen zu vernachlässigen.



Foto: VHS vor Ort

Ein besonderes Beispiel dafür sei auch Steve Jobs, der die Nutzung digitaler Endgeräte für seine eigenen Kinder auf ein notwendiges Minimum beschränkt habe. Dies zeige, dass auch Experten der digitalen Welt die Bedeutung einer ausgewogenen Nutzung erkannt haben.

Die Veranstaltung bot Eltern und Pädagog\*innen viele anschauliche Beispiele und bot wichtige Impulse und Anregungen, wie Kinder stark und selbstbewusst auf die digitale Zukunft vorbereitet werden können.

## ERRFOLGREICHES FORMAT MIT HERZ! 10 JAHRE ERZÄHLCAFÉ

Anlässlich des 10-jährigen Bestehens der Bildungsreihe „Erzählcafé“ hat unsere VHS gemeinsam mit der Stadtbibliothek Salzkotten zu einer Feierstunde für die zum Teil langjährigen Teilnehmenden und weitere Gäste geladen. Nach der kurzen Begrüßung durch Hausherrin Maria Breuer, Leiterin der Stadtbibliothek, dankte Salzkottens Bürgermeister und VHS-Verbandsvorsteher Ulrich Berger im Rahmen einer Ansprache allen seit 2013 an der Organisation und Durchführung der Erzählcafés Beteiligten für ihr langjähriges Engagement.



Foto: VHS vor Ort

Dazu zählten insbesondere die beiden ebenfalls anwesenden Moderatorinnen Gisela Buschmeier und Dr. Margarita Hense, die zugleich auch Ideengeberinnen für das Format eines Erzählcafés in Salzkotten waren und sich im Jahr 2012 an unsere VHS und die Stadtbibliothek gewandt haben. Mehr als 70 Erzählcafés haben beide seit 2013 für die Zielgruppe älterer Menschen moderiert und diesen dadurch einen Raum des gemeinsamen Erinnerns, Erzählens und Zuhörens eröffnet. Beim Erzählcafé handelt es sich um ein Format der Biographiearbeit, welches sich zu einem anerkannten Feld der Erwachsenenbildung gewandelt hat.

Bürgermeister Berger bedankte sich in seiner Rede ferner für die finanzielle Unterstützung zunächst durch die Bürgerstiftung Salzkotten im Premierienjahr 2013 und ab 2014 durch den Förderverein der Stadtbibliothek. Diese Unterstützung ermöglichte es unserer VHS von Anfang an, auf die Erhebung von Gebühren für die Durchführung der Erzählcafés zu verzichten.

Auch VHS-Leiter Markus Krick richtete ein paar Worte an die knapp 30 anwesenden Gäste und erinnerte daran, dass während der Corona-Pandemie die Erzählcafés nicht in gewohnter Form stattfinden konnten

und stattdessen das „Erzählcafé to go“ angeboten wurde. Im weiteren Verlauf der Feierstunde kamen auch die Teilnehmenden zu Wort, die persönliche Erzählbeiträge speziell für den Anlass vorbereitet hatten. Alle Teilnehmenden brachten ihre Freude auf die weiteren bereits geplanten Erzählcafés der VHS zum Ausdruck, die bis zum Semesterende und darüber hinaus in den Räumlichkeiten der Stadtbibliothek stattfinden werden.

**Die Erzählcafés des 2. Halbjahres 2023 sind im Fachbereich 1 „Mensch und Gesellschaft“ ab der Kursnr. 14000 zu finden.**

## BUDO-MINIS: SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR KINDER IM VORSCHULALTER

Auf Initiative des Familienzentrums Kunterbunt in Thüle führte die VHS mehrere Selbstverteidigungsangebote für Kinder im Vorschulalter durch. Die Workshops basierten auf einem Kinderselbstschutzkonzept, das von Fachleuten über Jahre entwickelt wurde und sich besonders für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren eignet. Es beinhaltete eine psychologische Schulung der Kinder mit Verhaltens- und Kommunikationsformen sowie leicht erlernbaren, sehr effektiven und dennoch kindgerechten Selbstverteidigungstechniken.



Foto: VHS vor Ort

Die Kinder und auch ihre Eltern waren sehr überrascht, welche vielfältigen Möglichkeiten es für ein körperlich stark unterlegenes Kind gibt, sich gegen einen übermächtigen Erwachsenen erfolgreich zur Wehr zu setzen. Trotz der Ernsthaftigkeit des Themas wurde in den Kursen viel Wert auf einen hohen Spaßfaktor für alle teilnehmenden Kinder und Eltern gelegt. Kursleiter Stefan Gröger ist unter anderem Fachsportlehrer für Kampfkunst, hat langjährige Erfahrung als Kindertrainer für Kampfsport und Selbstverteidigung und besitzt eine staatliche Lizenz als Selbstverteidigungstrainer.

**Die Workshops zur Selbstverteidigung für Kinder im Vorschulalter („Budo-Minis“, 4-6 Jahre) und im Grundschulalter („Budo-Juniors“, 3. und 4. Klasse) werden interessierten Einrichtungen wie Kindergärten, Familienzentren und Grundschulen auf Anfrage angeboten. Anfragen können jederzeit an die VHS unter 0 52 58 | 9 37 96-0 oder [info@vhs-vor-ort.de](mailto:info@vhs-vor-ort.de) gerichtet werden.**

## ESF-GEFÖRDERTE PROJEKTE FÜR MENSCHEN MIT MIGRATIONSHINTERGRUND UND SCHÜLER\*INNEN

Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW stellt für die Weiterbildung Mittel aus dem Europäischen Sozialfond (ESF) zur Verfügung. Gefördert werden zusätzliche Bildungsangebote, die die individuelle Beschäftigungsfähigkeit sowie die persönlichen und beruflichen Handlungskompetenzen verbessern. Die Teilnehmenden sollen befähigt werden, aktiv am wirtschaftlichen und sozialen Leben teilzuhaben. Als anerkannte Einrichtungen nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW hat unsere Volkshochschule die Möglichkeit, von diesen Fördermitteln zu partizipieren.



Foto: VHS vor Ort

# AKTUELLE INFORMATIONEN

Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern führten wir folgende Projekte durch.

So wurden im Projektbereich „Weiterbildung geht zur Schule“ seit August 2022 in der Gesamtschule Salzkotten drei Gruppen mit Schüler\*innen aus ukrainischen Flüchtlingsfamilien in der deutschen Sprache unterrichtet. Die Maßnahmen liefen bis zum Beginn der Sommerferien 2023 geplant und ermöglichten eine entsprechend nachhaltige Vermittlung von deutschen Sprachkenntnissen. In zwei weiteren Projekten an der Profilschule Fürstenberg sowie in einem weiteren Kurs an der Franz-Stock-Realschule in Hövelhof erwarben die teilnehmenden Schüler\*innen schwerpunktmäßig EDV- und IT-Kenntnisse für den beruflichen Werdegang. Diese Projekte wurden im Zeitraum von November 2022 bis zu den Sommerferien 2023 durchgeführt. An der Profilschule Fürstenberg konnte durch die vermittelten Projektinhalte zudem die gerade neugegründete Schülerfirma „Kiosk“ in vielen praktischen Bereichen profitieren.

Im Projektbereich „Grundbildung mit Erwerbsswelterfahrung“ setzte unsere VHS zwei Projekte um:



Foto: VHS vor Ort

die Teilnehmenden in Deutschland. Nach fünf Monaten kontinuierlicher Arbeit wurde der Einsatz aller Beteiligten mit überdurchschnittlich guten Ergebnissen in einer international anerkannten Deutschprüfung (telc) belohnt. Bei der Zertifikatsübergabe gratulierten Delbrücks Bürgermeister Werner Peitz und VHS-Leiter Markus Krick zu diesem Erfolg.

Eine zweites Projekt hat unsere Einrichtung über einen Zeitraum von sieben Monaten in Büren durchgeführt. Die Teilnehmenden verbesserten in dieser Zeit nicht nur ihre Deutschkenntnisse, sondern lernten auch typische Aufgaben der Altenpflege in Theorie und Praxis kennen. Ein Schwerpunkt lag auf der berufsbezogenen Kommunikation, wie Gesprächen mit Patient\*innen und Angehörigen. In Zusammenarbeit mit dem Caritasverband Büren hatte die Gruppe außerdem die Möglichkeit in Sozialstation und Tagespflege zu hospitieren. So konnten die Teilnehmenden das Berufsfeld der Altenpflege unter authentischen Bedingungen kennenlernen und erste Erfahrungen im Arbeitsleben sammeln. Auch an einem Erste-Hilfe-Kurs und einem Bewerbungstraining nahm die Gruppe im Rahmen des Kurses teil. Ziel des Projekts war die Vorbereitung auf eine mögliche Arbeits- oder Ausbildungsaufnahme im Bereich der Altenpflege. Der Kurs endete im Mai 2023 nach insgesamt 350 Unterrichtsstunden.



Foto: VHS vor Ort

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## WELCHER SPRACHKURS IST DER RICHTIGE? SCHNUPPERN ERWÜNSCHT!

Sie möchten einen Kurs besuchen, um eine neue Sprache zu lernen oder um vorhandene Sprachkenntnisse zu vertiefen? Wenn Sie sich unsicher sind, welches unserer Angebote im Sprachenbereich für Sie passend ist, bieten wir Ihnen die Möglichkeit unverbindlich in einen Sprachkurs „hineinzuschnuppern“:

**Am ersten Kurstermin können Sie probeweise an einem Sprachkurs Ihrer Wahl teilnehmen. Dafür ist nur eine vorherige telefonische Anmeldung in der Hauptgeschäftsstelle der VHS vor Ort (05258 93796-0) notwendig. Nach dem ersten Kurstag teilen Sie uns mit, ob Sie den Kurs auch weiterhin besuchen möchten. So finden Sie ganz unkompliziert den passenden Kurs und können schon bald (wieder) sprachlich durchstarten!**



Zusätzlich können Sie auch unsere unverbindliche Sprachlernberatung in Anspruch nehmen. Vereinbaren Sie dafür einfach einen Termin mit Frau Burmann, um Ihren individuellen Sprachstand festzustellen und einen genau darauf abgestimmten Kurs zu finden.

Eine Terminvereinbarung ist telefonisch (05258 93796-102) oder per E-Mail (insa.burmann@vhs-vor.ort.de) möglich. Beide Angebote können Sie kostenfrei nutzen.

## QUALIFIZIERUNG UND FORTBILDUNG VON KINDERTAGESPFLEGERPERSONEN



*Erfolgreiche Absolventinnen der Kindertagespflege-  
Qualifizierung 160+ / Foto: VHS vor Ort*

passgenaue Fortbildungsmaßnahmen zu unterstützen und somit die Qualitätsentwicklung in der Kindertagespflege voranzutreiben, haben wir gemeinsam mit dem Kreisjugendamt Paderborn für das Jahr 2023 erneut ein gemeinsames Fortbildungsangebot zusammengestellt. Der Katalog für das Jahr 2023 liegt beim Kreisjugendamt Paderborn und in der VHS-Hauptgeschäftsstelle aus und ist auf unseren Internetseiten unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) zu finden.

*Weitere Informationen finden Sie unter den Kursnummern 40150 bis 40175 im Fachbereich 4: Beruf und EDV.*

Im April 2023 haben 14 Teilnehmerinnen an unserer VHS erfolgreich ihre Kindertagespflege-Qualifizierung 160+ durch ein Kolloquium abgeschlossen. In einer kleinen Feierstunde überreichte unser stellv. VHS-Leiter Markus Discher die Zertifikate des Bundesverbandes für Kindertagespflege an die Teilnehmerinnen, die sich innerhalb eines Jahres tätigkeitsbegleitend vor allem abends und an Wochenenden dieser Herausforderung gestellt haben. Der Ausbau der Kindertagespflege und eine entsprechende Qualifikation der Kindertagespflegepersonen haben einen hohen Stellenwert für unsere VHS auch für das Jugendamt des Kreises Paderborn. Um Kindertagespflegepersonen tätigkeitsbegleitend durch



# AKTUELLE INFORMATIONEN

## NETZWERKTREFFEN GESUNDHEITSFORUM BAD WÜNNENBERG



Foto: Stadt Bad Wünnenberg

Nach der tollen Resonanz im vergangenen Jahr, haben sich auch in diesem Jahr wieder die Akteure zum Austausch von Ideen zum zweiten Netzwerktreffen des Gesundheitsforum Bad Wünnenberg im KuGA getroffen. In enger Zusammenarbeit zwischen der Stadt Bad Wünnenberg, unserer VHS vor Ort und weiteren Akteuren wird die Idee kontinuierlich weiterentwickelt, um Gesundheitsangebote in einem „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ zu bündeln.

Weitere Informationen zu den Angeboten sind im Fachbereich 7 „Gesundheit und Fitness“ zu finden.

## INFORMATIONEN ZUR TEILNAHME AN ONLINE-KURSEN

Die Möglichkeit, online an Kursen und Veranstaltungen der VHS vor Ort teilzunehmen, hat sich etabliert. Viele Teilnehmende schätzen es, ihren Kurs oder Vortrag bequem von zuhause aus zu verfolgen. Die Teilnahme erfolgt i. d. R. über ein etabliertes und einfach zu handhabendes Konferenzsystem wie z. B. ZOOM, Microsoft Teams oder eine andere vergleichbare Lösung.



Grafik: Alexandra Koch auf Pixabay

### Welche technischen Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um an Online-Kursen teilzunehmen?

- Laptop, stationärer PC oder Tablet mit einem aktuellen Internet Browser; wir empfehlen Google Chrome®, Microsoft Edge® oder Apple Safari®
- WebCam, Mikrofon sowie Lautsprecher oder Kopfhörer
- stabile Internetverbindung (mindestens 6.000 Mbit, möglichst über LAN)

### Wie kann ich einer Videokonferenz als Teilnehmer\*in beitreten?

Rechtzeitig vor Beginn Ihres Online-Kurses erhalten Sie die Zugangsdaten zu Ihrem Online-Kurs per E-Mail von der VHS vor Ort. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie sich bis zum angegebenen Anmeldeschluss zu dem betreffenden Kurs angemeldet haben.

Wenn Sie unsicher sind, ob Online-Kurse das Richtige für Sie sind oder ob Sie alle technischen Voraussetzungen erfüllen, stehen Ihnen die Mitarbeiter\*innen der VHS-Hauptgeschäftsstelle unter der Rufnummer 05258 93796-0 oder per E-Mail unter [info@vhs-vor-ort.de](mailto:info@vhs-vor-ort.de) gerne als Ansprechpartner\*innen zur Verfügung.

## KURSLEITER\*IN BEI DER VHS VOR ORT WERDEN: INFO-ABENDE



Foto: Prostock-Studio/istock

Um unser Programm weiter ausbauen und frische Ideen umsetzen zu können, sind wir stets auch auf der Suche nach neuen Dozent\*innen. Als Kursleitung an unserer Volkshochschule können Sie das teilen, was Sie bewegt und begeistert: ob sprachbegabt, computeraffin, sportlich aktiv oder verrückt nach Kreativem – bei uns können Sie Ihr Wissen und Ihre Leidenschaft weitergeben. Unsere Dozent\*innen sind mehr als Unterrichtende: sie geben der VHS vor Ort ein Gesicht und stehen für Angebotsvielfalt, Kompetenz und Engagement.



Aber welche Voraussetzungen sollten Sie als Dozent\*in erfüllen? Wie finden Sie das richtige Thema und Format für Ihre Veranstaltung? Und wie kommen eigentlich die Teilnehmer\*innen in den Kurs? Diese und weitere Fragen beantworten wir Ihnen gerne bei einem unverbindlichen Info-Abend im September unter dem Motto „Dozent\*in bei der VHS werden: So geht's!“. Anschaulich und kompakt beschreiben wir Ihren Weg zur Dozententätigkeit bei der VHS, erklären, was Sie dabei beachten sollten und sprechen über die organisatorischen Rahmenbedingungen an unserer Einrichtung. Selbstverständlich bleibt auch genügend Raum für Ihre Fragen und einen offenen Austausch.

**Neben Insa Burmann, hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin der VHS, lernen Sie auch erfahrene Kursleitende kennen, die aus ihrer Praxis berichten. Anmeldungen zum Info-Abend sind telefonisch (05258 93796-0) oder über unsere Internetseite möglich. Sie finden den Info-Abend, der am 12. September stattfinden wird, unter der Kursnummer 40200.**



Foto: ThisisEngineering auf/Unsplash

Wenn Sie schon vorher mit uns ins Gespräch kommen möchten, können Sie auch unsere Online-Bewerbung auf der Internetseite der VHS vor Ort nutzen. Unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) finden Sie das Formular unter dem Stichwort „Dozenten“. Nachdem Sie es ausgefüllt und abgeschickt haben, melden wir uns zeitnah bei Ihnen.

*Ob bei unserem Info-Abend oder über das Online-Formular: Wir freuen uns, vielleicht schon bald mit Ihnen als neue\*r Dozent\*in bei der VHS vor Ort zusammenarbeiten zu dürfen!*

## BILDUNGSSCHECK NRW: BIS ZU 500 € ZUSCHUSS FÜR BERUFLICHE WEITERBILDUNG

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Den Durchblick haben.

Durch berufliche Weiterbildung –  
gefördert mit dem **BILDUNGSSCHECK**.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes  
Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)

Mit dem Bildungsscheck.NRW können Erwerbstätige, die an einer beruflichen Weiterbildung teilnehmen möchten, eine finanzielle Unterstützung für ihr Vorhaben erhalten. Wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind, können 50 Prozent der Kosten für Kurs- oder Prüfungsgebühren gefördert werden. Der Förderhöchstbetrag liegt bei einer Summe von 500,00 €.

Die VHS vor Ort ist anerkannte Beratungsstelle für den Bildungsscheck.NRW. Interessent\*innen können sich an unsere Hauptgeschäftsstelle in Salzkotten wenden, um sich über die Fördermöglichkeiten für ihre berufliche Weiterbildung beraten zu lassen. Beim Bildungsscheck.NRW können auch Unternehmen mit bis zu 50 Mitarbeitenden von einer Förderung profitieren, um ihre Wettbewerbsfähigkeit durch gut qualifiziertes Personal zu stärken. Der Bildungsscheck ist ein Förderinstrument des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen und wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert.

*Als Ansprechpartner für die Weiterbildungsberatung im Rahmen des Bildungsschecks NRW steht Ihnen Herr Discher unter der Rufnummer 0 52 58 93796-0 gerne zur Verfügung.*

# WDR **2** PODCAST



8:27

29:00



# Pistor grätscht rein



## EINFACH FUSSBALL

Der Podcast mit Leidenschaft.  
Starke Gäste, verblüffende Einblicke.

JETZT IN DER  
WDR 2 APP HÖREN

# 1 Mensch und Gesellschaft

Die Kurse und Veranstaltungen fördern demokratische Werte und Handlungskompetenzen für eine nachhaltige und gesellschaftliche Entwicklung

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## Mensch und Gesellschaft - Unsere Weiterbildungsangebote für gesellschaftliche Partizipation und politische Beteiligung

Der Fachbereich Mensch und Gesellschaft dient der Herausbildung und Weiterentwicklung von aktiver gesellschaftlicher Partizipation und politischer Beteiligung. In diesem Fachbereich fassen wir sowohl in der Veranstaltungsform als auch inhaltlich vielfältigste Kursangebote unterschiedlichster Ausrichtungen zu einem Fachbereich zusammen. Wir bieten Bildungsveranstaltungen als Vorträge, Exkursionen und Seminare aus Themenbereichen wie Politik, Länderkunde, Geschichte, Philosophie, Religion, Umwelt und Technik an, aber auch Kompetenzen zu den Themen Verbraucherfragen zu Sicherheit, Recht, Finanzen und Vorsorge finden in diesem Fachbereich ihren Platz. Weltanschaulich und parteipolitisch neutral, wie es unserem Bildungsauftrag nach dem Weiterbildungsgesetz Nordrhein-Westfalen entspricht, stellen wir die genannten Themen vor und nehmen ihre Inhalte im Dialog mit den Teilnehmer\*innen kritisch unter die Lupe.

Die Persönlichkeitsentwicklung und Verantwortung als Bürger\*in in einer demokratischen Gesellschaft sollen durch die Kursangebote gestärkt werden. Der Fachbereich „Mensch und Gesellschaft“ ist daher besonders darauf ausgerichtet, unsere Volkshochschule als Ort der Auseinandersetzung mit sich und seinen Lebensbedingungen zu betrachten sowie die eigene Stellung in der Gesellschaft zu reflektieren. Besonders auch für die im Weiterbildungsgesetz Nordrhein-Westfalen verankerte Bildung für nachhaltige Entwicklung möchten wir ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vorhalten. Die Veranstaltungen sind geprägt durch einen offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Durchgeführt werden die Bildungsangebote unserer VHS durch qualifizierte Referent\*innen. Die Bildungsziele und Lerninhalte der einzelnen Angebote können Sie den Programminformationen entnehmen, neben dem beruflichen Nutzen sind die Kursangebote für alle Bürger\*innen offen.

## STUDIENFAHRTEN UND EXKURSIONEN



**Home-Schooling war gestern!**

**24. Oktober 2023**  
**Tatort Münster - Auf den Spuren von Boerne, Thiel und Wilsberg**

**30. November 2023**  
**Goslar - Geschichte und Geschichten**

**20. März 2024**  
**NDR-Landesfunkhaus Hannover**

**10. bis 12. April 2024**  
**Hamburg - Das Tor zur Welt**

**STUDIENFAHRTEN**  
**INFOABEND AM DI, 15. AUGUST 2023**  
[www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) | 05258 93796-0

**VHS vor Ort**  
Zukunft | Bildung | Begeisterung

**vhs-vor-ort.de**

### 10001 | SALZKOTTEN

#### Infoabend Studienfahrten

*Peter Hoffmann, Stefanie Hoffmann*

Im Rahmen des Infoabends berichten Stefanie und Peter Hoffmann über ihre anstehenden Studienfahrten nach Münster und Goslar. Darüber hinaus informieren sie über weitere Exkursions-Angebote in den folgenden Semestern, wie z.B. die Studienreise nach Hamburg im April 2024.

**Di, 15.08.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 10002 | ÜBERÖRTLICH

### Tatort Münster - Auf den Spuren von Boerne, Thiel und Wilsberg

*Peter Hoffmann, Stefanie Hoffmann*

Seit vielen Jahren lösen Boerne, Thiel und Wilsberg rätselhafte Verbrechen in Münster. Besuchen Sie Original-Drehorte und erfahren Sie bei unserer Tour Details und Hintergründe zu diesen Erfolgsgeschichten. Lassen Sie sich bei der Führung aber auch von echten Verbrechen berichten, die die Münsteraner Bevölkerung in Angst und Schrecken versetzte und die mitunter Rechtsgeschichte geschrieben haben. Nach Ende der Führung bleibt genügend Zeit, um Münsters Innenstadt noch auf eigene Faust zu erkunden, bevor Sie sich im Münsteraner Hafenviertel erneut auf Spurensuche begeben.

**Di, 24.10.2023, 07:00-18:00 Uhr**

1x, 3 UStd.

Treffpunkt; Parkplatz Sälzerhalle  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30  
Anmeldeschluss: Fr, 06.10.2023

**89,00 €**



Foto: P. Hoffmann

## 10003 | ÜBERÖRTLICH

### Goslar - Geschichte und Geschichten

*Peter Hoffmann, Stefanie Hoffmann*

Entdecken Sie bei einem geführten Stadtrundgang den historischen Stadtkern Goslars. Verborgene Winkel, faszinierende Details, die schönsten Sehenswürdigkeiten und natürlich Geschichte und Geschichten vergangener Zeiten erleben Sie bei der interessanten Stadtführung durch das UNESCO-Weltkulturerbe. Im Anschluss an die Stadtführung folgt ein Besuch des Weihnachtsmarktes mit Glühweinumtrunk im Weihnachtswald.

**Do, 30.11.2023, 06:00-20:00 Uhr**

1x, 18,67 UStd.

Treffpunkt; Parkplatz Sälzerhalle  
Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 30  
Anmeldeschluss: Fr, 10.11.2023

**89,00 €**

## 10004 | ÜBERÖRTLICH

### NDR-Landesfunkhaus - Hannover

*Peter Hoffmann, Stefanie Hoffmann*

Die Studienfahrt zum NDR-Landesfunkhaus findet im nächsten Semester statt. Sie können sich aber bereits jetzt gerne vormerken lassen. Weitere Informationen zu Inhalten und Kosten der Studienfahrt erhalten Sie im nächsten VHS-Programmheft.

**Mi, 20.03.2024, 07:00-19:00 Uhr**

## 10005 | ÜBERÖRTLICH

### Hamburg - Das Tor zur Welt

*Peter Hoffmann, Stefanie Hoffmann*

Die Studienfahrt „Hamburg - Das Tor zur Welt“ findet im nächsten Semester statt. Sie können sich aber bereits jetzt gerne vormerken lassen. Weitere Informationen zu Inhalten und Kosten der Studienfahrt erhalten Sie im nächsten VHS-Programmheft.

**Mi, 10.04.2024 bis 12.04.2024**

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## GESELLSCHAFT UND POLITIK



Foto. DGB-NRW

### 10006 | HÖVELHOF

**Ausstellung „Vergiss nie, hier arbeitet ein Mensch“**

**Montag, 16.10.2023 bis 22.10.2023**  
Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof  
**gebührenfrei**

### 10007 | HÖVELHOF

**Vortrag „Vergiss nie, hier arbeitet ein Mensch“**  
*Sarab Aclan*

**Di, 17.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**  
Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30  
**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



Foto: DGB-NRW/S. Aclan

### **Ausstellung und Vortrag: „Vergiss nie, hier arbeitet ein Mensch“**

Die Gewalt gegen Beschäftigte im öffentlichen und privatisierten Sektor hört nicht auf. Nun macht der Deutsche Gewerkschaftsbund (DGB) mit der öffentlichkeitswirksamen Initiative „Vergiss nie, hier arbeitet ein Mensch“ auf ein wichtiges Thema aufmerksam. „Die täglichen Erfahrungen unserer Kolleg\*innen sprechen eine deutliche Sprache. Verbale Entgleisungen, psychische und physische Gewalt sind für die Beschäftigten, die unsere Gesellschaft tagtäglich stützen, längst keine Seltenheit mehr“. Die Ursachen für Übergriffe sind vielfältig und das Miteinander im öffentlichen Raum ist rauer geworden - über diesen Missstand wird die Ausstellung informieren.

*Die Ausstellung findet in Zusammenarbeit mit der Sennebücherei Hövelhof und dem Deutschen Gewerkschaftsbund Region Ostwestfalen-Lippe statt.*



# Bequem eingerichtet. Sicher finanziert.

## **Kredit auf Nummer Sparkasse.**

Mit uns finanzieren Sie Ihre Wünsche schnell, transparent und flexibel. Bequem online oder mit Top-Beratung in der Filiale.

Jetzt Kredit sichern unter:  
**[sparkasse-pdh.de/privatkredit](https://sparkasse-pdh.de/privatkredit)**

Ihren Vertrag schließen Sie mit der S-Kreditpartner GmbH (Prinzregentenstraße 25, 10715 Berlin), einem auf Ratenkredite spezialisierten Unternehmen der Sparkassen-Finanzgruppe. Die Sparkasse wurde von der S-Kreditpartner GmbH mit der Beratung und Vermittlung von Kreditverträgen betraut und ist als Vermittler nicht ausschließlich für die S-Kreditpartner GmbH, sondern für mehrere Kreditgeber tätig.



**Sparkasse  
Paderborn-Detmold  
Höxter**

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE



Foto: J. Bluhm

### 11000 | DELBRÜCK

#### Soirée Chocolat. Schokoladen-Weltreise mit Verkostung

Jürgen Bluhm, Buchautor und Key Note-Speaker

Die „Soirée Chocolat“ ist eine (be)sinnliche Reise rund um die Welt. Buchautor Jürgen Bluhm folgt in seinem aufwendig produzierten Live-Vortrag dem Zauber der Schokolade in die tropischen Regenwälder Amerikas. Auf seiner Reise in die Heimat der Kakaobäume spürt er den wertvollsten Samen der Welt und der Erfindung ihrer Veredlung nach. Dabei folgt er der zentralen Frage: Kann man mit Schokolade die Welt retten? Auf vier Genussetappen erfahren Sie das Terroir der Kakaobäume und lernen die Menschen hinter der Schokolade kennen. Schnuppern, tasten und schmecken Sie sich über drei Kontinente und erleben Sie, wie aus kleinen Kakaobohnen handwerklich hergestellte Schokoladen werden. Kakao ist der Rohstoff für eines der beliebtesten Lebensmittel und zugleich abhängig von einem hochsensiblen ökologischen System. Der Erhalt der Regenwälder ist nicht nur für die Herstellung von Schokolade existenziell - das Glück der Menschen hängt auch in tieferem Sinne daran. Die Soirée Chocolat vermittelt die Lernziele für nachhaltige Entwicklung am Beispiel der Schokolade. Der bildgewaltige Vortrag ist eine Liebeserklärung an die schätzenswerte Artenvielfalt der tropischen Regenwälder und eine Hommage an die Menschen, denen wir den Genuss der Schokolade verdanken.

Die „Soirée Chocolat“ ist ein multimedial ergänzter und unterhaltsamer Multivisionsvortrag inklusive Schokoladenverkostung. Ab Dienstag, 7. November sind freie

Plätze nur noch an der Abendkasse gegen eine Gebühr von 10,00 € erhältlich. Einlass in die Stadthalle ist ab 18:30 Uhr. Es besteht freie Platzwahl.

**Di, 07.11.2023, 19:00-21:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

Teilnehmerzahl: min. 30 / max. 100

Anmeldeschluss: Mo, 06.11.2023

**8,00 €**



Foto: J. Bluhm

### ÜBER JÜRGEN BLUHM

Der Sachbuchautor und gefragte Key Note-Speaker Jürgen Bluhm folgte im Alter von 20 Jahren dem Ruf der weiten Welt, ohne zu ahnen, dass er ausgerechnet in der Heimat der Schokolade sein neues Zuhause finden würde. In den tropischen Wäldern Mittelamerikas besuchte er verwunschene Tempel, spürte seltene Kakaobäume auf und sprach mit Archäologen. Die geheimnisvolle Hochkultur der Maya faszinierte ihn und zog in ihren Bann. Zurück in Deutschland machte Jürgen Bluhm sich daran, der Natur und den Menschen eine Stimme zu verleihen.

### 11001 | DELBRÜCK

#### Delbrücker Geschichte mit dem Fahrrad erleben

Manfred Köllner

Die geschichtsträchtigen Orte der heutigen Stadt Delbrück befinden sich nicht ausschließlich im Stadtkern. Um solche Orte aufzusuchen, eignet sich eine Radtour. Die Tour beginnt an der Delbrücker Pfarrkirche St. Johannes Baptist, führt an historischen Orten vorbei zum Römerlager in Anreppen, weiter nach Boke zu sagenumwobenen Plätzen und zurück nach Delbrück. Die Länge der Radtour beträgt ca. 17 km und dauert etwa 3 Stunden.



**Sa, 23.09.2023, 14:00-17:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Treffpunkt, St. Johannes Baptist, Kirchplatz

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

**10,00 €**

## 11002 | BAD WÜNNENBERG

### Exkursion in den Steinbruch Düstertal

*Guido Mausbach*

Bad Wünnenberg befindet sich auf höchst interessantem geologischen Boden. Im Ortsteil Bleiwäsche wurde bereits im 16. und 17. Jahrhundert Blei abgebaut. Der dortige Steinbruch Düstertal weist heute eine Vielzahl von Mineralien und Erzen auf, ein Paradies für Hobbygeologen. Diplom-Bergbauingenieur Dr. Guido Mausbach, Mitarbeiter der Sauerländer Hartkalkstein-Industrie / SHI, informiert über die heutige Nutzung des Steinbruchs, in dem viel von der Entstehungsgeschichte der Erde sichtbar wird, Mineralienfunde sind zu erwarten.

*Bitte festes Schuhwerk tragen!*

**So, 24.09.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**9,50 €**

## 11003 | DELBRÜCK

### Von Poggen und Höppern, Mäkens und Lütens. Auf den Spuren des Plattdeutschen in Ostwestfalen-Lippe.

*Nadine Wallmeier*

Das Plattdeutsche schwindet heute immer mehr aus dem Alltagsleben der Menschen in Ostwestfalen-Lippe, dennoch sind seine Spuren unverkennbar zum Beispiel in Orts- und Familiennamen. In dem Vortrag soll zum einen die Geschichte des Plattdeutschen in der Region beleuchtet werden, zum anderen soll aber auch ein Blick in die heutige Zeit geworfen werden. Wer spricht eigentlich noch Platt? Welche regionalen Unterschiede finden sich zum Beispiel im Wortschatz? Welche Spuren des Plattdeutschen finden sich eigentlich in der heutigen Umgangssprache. Im Vortrag sollen auch erste Ergebnisse und Karten des Dialektatlas Mittleres Westdeutschland (DMW) vorgestellt werden. Der DMW ist ein auf 17 Jahre angelegtes Projekt (Start: 2016), das an den Universitäten Bonn, Münster, Paderborn und Siegen durchgeführt wird. Das Forschungsprojekt untersucht erstmals umfassend die

Dialekte - und somit auch das Plattdeutsche - in ganz Nordrhein-Westfalen und in angrenzenden Teilen von Rheinland-Pfalz und Niedersachsen. Ziel des Projektes ist es, den noch fassbaren Dialektbestand zu dokumentieren und zu analysieren, auf diese Weise ein Stück Kulturgut dauerhaft zu sichern und in Form eines digitalen, dynamischen, sprechenden Sprachatlas für die Nachwelt zu erhalten.

**Di, 17.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



Grafik: N. Wallmeier

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## PHILOSOPHIE UND RELIGION

### 13000 | BAD WÜNNENBERG

#### Alpha-Kurs - Entdecke Leben, Glauben, Sinn

Michael Kramps

Alpha Team des pastoralen Raumes Wünnenberg-Lichtenau. Dies überkonfessionelle Angebot ist ein interaktiver Kurs zu Lebens- und Glaubensfragen. Alpha ist eine Reihe von Treffen, bei denen in entspannter Atmosphäre Fragen rund um das Leben und den christlichen Glauben thematisiert werden. Jedes Treffen beginnt mit einem gemeinsamen Essen, die beste Art miteinander zu starten und sich gegenseitig kennenzulernen. Dann erfolgt ein Video-Impuls der so gestaltet ist, dass sich daraus ein spannendes Gespräch entwickeln kann. Die Impulse sind ca. 20 bis 30 Minuten lang und befassen sich mit Fragen rund um das Leben und den christlichen Glauben. Themen sind z.B.: Hat das Leben mehr zu bieten? Wer ist Jesus? Wie kann ich glauben? Wie führt mich Gott? Anschließend werden in kleinen Gesprächsrunden eigene Gedanken und Fragen zum Thema diskutiert und Meinungen ausgetauscht.

**Mi, 16.08.-15.11.2023, 19:30-21:15 Uhr**  
11x, 33 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



### 13001 | BÜREN

#### Pilgern statt wandern

Franz-Josef Bertels

Der Wegeautor und ausgebildete Pilgerführer Franz-Josef Bertels lädt Sie dieses Mal zu einem Pilgernachmittag ins Aftetal zwischen Büren und Hegensdorf ein. Er nimmt Sie mit auf einen Pilgerweg mit wunderschönen idyllischen Wegstrecken und magischen Orten, die die Sinne einladen inne zu halten und hinein zu spüren was sich im Herzen zeigen will. Ein Weg, der die Natur in ihrer Ursprünglichkeit, aber auch in ihrer immerwährenden Veränderung in diesem besonderen Teil des Aftetales zeigt und damit immer wieder daran erinnert, wie wichtig und wertvoll es ist, im Gehen sich selbst und der Welt zu begegnen. Neben spirituellen und meditativen Impulsen an besonders ausgewählten Wegepunkten, wird in dieser wertvollen Auszeit vom Alltag genügend Zeit für Pausen sein, um Körper und Seele einzuladen, äußerlich sowie innerlich aufzutanken. Startpunkt ist der Parkplatz an der Stadthalle Büren an der Fürstenberger Straße. Er liegt ganz in der Nähe der Afte und ist somit ein idealer Startpunkt für diese Pilgertour. Am Ende bietet sich noch die Möglichkeit z.B. in einem Café am Marktplatz in Büren den Tag bei Kaffee und Kuchen ausklingen zu lassen. Bitte beachten Sie, dass die Kosten hierfür nicht im Angebot der VHS enthalten sind.

*Die Route beträgt 12 Kilometer (Rundweg). Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung und Verpflegung*

**Sa, 30.09.2023, 12:00-16:30 Uhr**

1x, 6 UStd.

Parkplatz an der Stadthalle Büren,  
Fürstenberger Straße 1.

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

**23,00 €**



Fotos: F.-J. Bertels

## LEBENSKOMPETENZ

### 14000 | SALZKOTTEN

#### Erzählcafé am Morgen / Bedeutsame Naturerfahrungen

*Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier*

Zu den Momenten in denen wir uns im Einklang mit uns und der Welt erfahren, zählen auch bedeutsame Naturerfahrungen. Es sind Erfahrungen dazu, dass die Natur uns etwas geben kann, sie zu uns sprechen kann, sie uns berühren kann, wir sie auf vielfältige Weise erleben. In ihren Erscheinungsformen kann sie in uns auslösen: Gefühle des Staunens, des Einklangs und des Eingebundenseins, jeweils ein glücklicher Moment. In diesem Erzählcafé können wir unsere Naturerfahrungen miteinander austauschen und so der Natur neu begegnen.

*Das Erzählcafé ist eine Form der Biographiearbeit und wird in Kooperation mit der Stadtbibliothek Salzkotten sowie mit finanzieller Unterstützung des Fördervereins der Stadtbibliothek durchgeführt.*

**Mi, 16.08.2023, 09:00-11:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### 14001 | SALZKOTTEN

#### Erzählcafé am Morgen / Erstes selbstverdientes Geld

*Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier*

Geld hat im Leben der meisten Menschen einen besonderen Stellenwert. Über Geld zu verfügen ist die Voraussetzung zur Erfüllung so mancher Wünsche. Wie erging es uns mit dem ersten selbstverdienten Geld? Haben wir es angespart oder damit einen lang gehegten Wunsch erfüllt? In diesem Erzählcafé steht das erste selbstverdiente Geld im Mittelpunkt unserer Erinnerungen und Erzählungen.

*Das Erzählcafé ist eine Form der Biographiearbeit und wird in Kooperation mit der Stadtbibliothek Salzkotten sowie mit finanzieller Unterstützung des Fördervereins der Stadtbibliothek durchgeführt.*

**Mi, 04.10.2023, 09:00-11:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### 14002 | SALZKOTTEN

#### Erzählcafé am Morgen / Begegnung mit Kunst

*Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier*

In den Museen, Theatern und Konzertsälen, aber auch in den Kinos und anderen vergleichbaren Orten, suchen und finden wir immer wieder aufs Neue Momente des Berührt, - des Bewegt - und Ergriffenwerdens. Wir haben hier die Möglichkeit, uns in einem Gemälde, einer Skulptur, einem Film, einer Melodie ansprechen und anrühren zu lassen. Es geht um Erfahrungen, die uns überwältigen, hinreißen und sprachlos machen. In diesem Erzählcafé können wir unsere Begegnungen mit Kunst miteinander erzählend austauschen.

*Das Erzählcafé ist eine Form der Biographiearbeit und wird in Kooperation mit der Stadtbibliothek Salzkotten sowie mit finanzieller Unterstützung des Fördervereins der Stadtbibliothek durchgeführt.*

**Mi, 15.11.2023, 09:00-11:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### 14003 | SALZKOTTEN

#### Erzählcafé am Morgen / Meine Lieblingsfarben

*Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier*

Es sind Farben mit denen wir Gefühle mitteilen können. Wir sehen Rot vor Wut und werden Gelb vor Neid. Wir sehen Schwarz beim Blick in die Zukunft und das Glück scheint uns Golden. Das ganze Leben wird von Farben untermalt. Was ist deine Lieblingsfarbe und was verbindest du damit? Haben sich deine Vorlieben für eine Farbe im Laufe deines Lebens verändert? Welche Farbe entspricht deinem Leben zurzeit? Freuen Sie sich auf ein farbenfrohes vorweihnachtliches Erzählcafé!

*Das Erzählcafé ist eine Form der Biographiearbeit und wird in Kooperation mit der Stadtbibliothek Salzkotten sowie mit finanzieller Unterstützung des Fördervereins der Stadtbibliothek durchgeführt.*

**Mi, 20.12.2023, 09:00-11:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: R. Wode

## Letzte Hilfe Kurs - Am Ende wissen, wie es geht!

Reinhold Wode

Jeder kennt Erste-Hilfe-Kurse und viele haben an diesen teilgenommen, um Leben zu retten, egal ob bei der eigenen Familie, im Arbeitsumfeld oder im Freundeskreis. Wie sieht es jedoch am Lebensende aus, wie sind wir darauf vorbereitet, zu helfen, wenn Leben zu Ende geht und es dennoch so viel zu tun gibt. Was können wir dann machen, vorbereiten, organisieren und was heißt das eigentlich? Wie begleitet man einen Menschen am Lebensende und wo kann man sich Hilfe holen? Antworten hierzu bietet der Letzte Hilfe Kurs an. Ein Kurs der Basiswissen und praktische Fertigkeiten in Palliativversorgung und Umsorgen am Lebensende vermittelt, besonders für Menschen, die keine Vorkenntnisse haben. Viele haben Angst sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen und mit Angehörigen, Freunden und Nachbarn darüber zu reden. Aus der Erfahrung heraus wissen wir, dass man dann nicht den Kopf frei genug hat, um alles in Ruhe zu besprechen, sich umfassend beraten zu lassen und zu organisieren, wenn sich die Situation einstellt. Dieser Kurs ist ein Vorbereitungskurs um sich dem Thema anzunähern und ähnlich wie bei der Ersten Hilfe, sollte jeder auch am Lebensende Bescheid wissen. Das Seminar ist aufgliedert in 4 Module über 4 Zeitstunden, die sich wie folgt zusammensetzen: Sterben als ein Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern und Abschied nehmen vom Leben. Die Kursleiterinnen kooperieren mit dem Ambulanten Hospizdienst St. Johannisstift e.V.

*Bitte Verpflegung mitbringen.*

## 14004 | DELBRÜCK

Sa, 04.11.2023, 10:00-14:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Familienzentrum Pustebblume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 14005 | HÖVELHOF

Sa, 11.11.2023, 10:00-14:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



Grafik: Runeer/ iStock

## 14006 | ONLINE

### Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen (Online-Kurs)

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

Viele Menschen sind heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden. Neue Freunde und Partner zu finden ist daher nicht ganz einfach. Auch wird das Kennenlernen von neuen Freunden aufgrund der gemachten Erfahrungen und genaueren Vorstellungen und Wünsche im Alter nicht leichter. Gleichzeitig bietet das Internet heute eine große Bandbreite an Möglichkeiten neue Kontakte zu schließen. Heutige Internet- Angebote bieten Ihnen die Möglichkeit leicht einen neuen Partner zu finden oder jemanden für gemeinsame Freizeitaktivitäten kennenzulernen. Sie können sich unverbindlich mit Leuten in Ihrer Umgebung treffen, welche Ihre eigenen Interessen teilen. Die Bandbreite an Themen ist hierbei unerschöpflich, von Outdoor & Abenteuer, Familie, Essen & Trinken usw. Vielleicht suchen Sie eine Urlaubsbegleitung oder Unterstützung bei einem bestimmten Problem. Auch wenn Sie noch

keine konkrete Idee für eine Kontaktaufnahme über das Internet haben, zeigen wir Ihnen die Vielfalt der Möglichkeiten neue Wege auszuprobieren. Dieser Vortrag zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen. Die folgenden Bereiche werden während des Vortrages abgedeckt: sich mit Gleichgesinnten zu interessanten Themen austauschen; gemeinsam Reisen planen und anschließend durchführen; den Partner für bestimmte Stunden oder das Leben treffen; Hilfestellungen zu bestimmten Fragestellungen erhalten; gemeinsam schöne Abende mit interessanten Menschen erleben; auf Reisen bei lokalen Gastgebern unterkommen; neue Aktivitäten gemeinsam erfahren.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mo, 04.12.2023, 18:30-21:00 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Fr, 01.12.2023

**15,00 €**

## RECHT, FINANZEN UND VORSORGE

.....

### Haftung von Vereinsvorständen

*Ulrich Gerken*

Viele Menschen sind bereit, sich ehrenamtlich in Vereinen und deren Vorständen zu engagieren. Über die damit verbundenen Haftungsrisiken sind die betreffenden Personen häufig aber nur unzureichend informiert. Nur wenigen ist bewusst, dass mit der Annahme eines Vorstandsamtes auch die Übernahme sehr weitreichender persönlicher Verantwortung verbunden sein kann. In seinem Fachvortrag zeigt Rechtsanwalt Ulrich Gerken auf, welche Haftungsrisiken bestehen, wie relevant die Risiken in der Praxis überhaupt sind und wie die Risiken minimiert und/oder vermieden werden können.

### 15000 | BÜREN

**Di, 26.09.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

**10,00 €**

### 15001 | GESEKE

**Di, 24.10.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

**10,00 €**



**Wirbelsäulentherapie**  
**Klassische Homöopathie**

**Naturheilpraxis**  
*Stefanie Erhardt - Eich*  
Heilpraktikerin

Pfarrer Drees Straße 11  
33154 Salzkotten-Upsprunge  
Tel. 05258 - 97 45 77

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: Gerd Altmann/Pixabay

## 15002 | Online Künstliche Intelligenz - was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unsere Alltag verändern? (Online-Kurs)

*Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik*

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, in dem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar. Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein: Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)? Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz? Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln? Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen? Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze? Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits? Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen? Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz? Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft? Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

**Mo, 06.11.2023, 18:30-21:00 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Fr, 03.11.2023

**15,00 €**

## 15003 | HÖVELHOF

### Die Immobilie bei Trennung und Scheidung

*Juliane Brauckmann, Rechtsanwältin und*

*Fachanwältin für Familienrecht*

In dieser Veranstaltung sollen die Rechtsfolgen bezüglich einer gemeinsamen Immobilie der Eheleute dargestellt werden, wenn eine Trennung ansteht. Es wird sowohl betrachtet, wie eine Regelung zur bestehenden Finanzierung gefunden werden kann, als auch Problemlösungen aufgezeigt, wenn gemeinsame Darlehen bestehen. Auch der Fall der Zahlungsschwierigkeiten während der Trennung und die drohende Kündigung des Darlehens werden Thema sein. Ein weiterer Schwerpunkt soll der Frage gewidmet werden, wer die Immobilie nach der Trennung und Scheidung nutzen kann. Es werden die rechtlichen Voraussetzungen für eine Wohnungszuweisung, d.h. wer das Haus nutzen darf, aufgezeigt und dabei insbesondere die Interessen und das Wohl der Kinder berücksichtigt. Auch die Frage, wer die Immobilie nach der Scheidung bekommt, wird unter Berücksichtigung der Klärung der Zugewinnungsgemeinschaft aufgezeigt. Die Teilung der Immobilie durch Zwangsversteigerung wird das abschließende Thema sein. Die Referentin ist Fachanwältin für Bank- und Kapitalmarktrecht und Familienrecht und kann daher insbesondere neben den familienrechtlichen Problemen auch die Darlehenseite fachlich vertieft darstellen.

**Mi, 18.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 20

**8,00 €**



Foto: Währung iStock

## 15004 | ONLINE

### ETF I: Geld anlegen leicht gemacht!

#### (Online-Vortrag)

*Michael Brockhoff, Dipl.-Kfm. und Wirtschaftspädagoge*

Exchange Traded Funds (börsengehandelte Indexfonds) erfreuen sich bei Sparern jeden Alters zunehmender Beliebtheit. Mit ihren geringen Kosten, hoher Transparenz und einfacher Handhabung bieten ETF's viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten und werden von Verbrau-

chershützern und von Finanztest empfohlen. Doch was ist dran an dieser Geldanlageform? Wie ist sie entstanden und wo liegen die Unterschiede zu klassischen Geldanlagen? Wo liegen die Vor- und Nachteile? Die Antworten auf die wichtigsten Fragen bekommen Sie in dem Vortrag.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 19.10.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

Anmeldeschluss: Mi, 18.10.2023

**8,20 €**

**RALF DITTRICH GEBÄUDETECHNIK**

- Badsanierung barrierefrei
- Kundendienst
- Altbausanierung
- Ihr Ansprechpartner bei Grünbeck Wasserenthärtung und Kundendienst

**Telefon** 05258 - 21666

**Mobil** 0163 - 9857566

**E-Mail** [ralf.dittrich@t-online.de](mailto:ralf.dittrich@t-online.de)

**Web** [www.ralf-dittrich.de](http://www.ralf-dittrich.de)

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

## 15005 | ONLINE

### ETF II: Die richtige Auswahl aus 1.800 ETF's und Co. treffen (Online-Vortrag)

Michael Brockhoff, Dipl.-Kfm. und Wirtschaftspädagoge

ETF (Exchange Traded Funds) sind ideal für den Vermögensaufbau und die Altersvorsorge. Sie sind einfach zu verstehen und haben auf lange Sicht beste Renditechancen bei überschaubarem Risiko. Mit ihren geringen Kosten, ihrer hohen Transparenz und einfachen Handhabung bieten ETF viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten. Sie werden von Verbraucherschützern und von der Zeitschrift Finanztest empfohlen. Jede\*r Anleger\*in kann im Rahmen seiner\*ihrer finanziellen Möglichkeiten mit kleinen Raten sparen oder größere Summen investieren. In dem Online-Vortrag von Diplom-Kaufmann und Wirtschaftspädagoge Michael Brockhoff erfahren Sie, wie Sie anhand von Auswahlkriterien geeignete ETF finden. Im Anschluss des Vortrags sind Sie in der Lage, sich ein Depot und ein Portfolio anzulegen.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 26.10.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 40

Anmeldeschluss: Mi, 25.10.2023

**8,20 €**

Diplom-Kaufmann und Wirtschaftspädagoge Michael Brockhoff erfahren Sie, wie Sie anhand von Auswahlkriterien geeignete Immobilien für die Vermietung finden und bewerten. Sie sind im Anschluss des Vortrags in der Lage, den Erwerb einer Immobilie zum Vermögensaufbau wirtschaftlich zu beurteilen.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 02.11.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 40

Anmeldeschluss: Mi, 01.11.2023

**10,20 €**



Foto: Kanchanaprat/Pixabay

## 15006 | ONLINE

### Vermögensaufbau mit Wohnimmobilien - Rendite mit Betongold (Online-Vortrag)

Michael Brockhoff, Dipl.-Kfm. und Wirtschaftspädagoge

Die Investitionen in Immobilien sind weder Schwankungen an der Börse noch der Inflation unterworfen. Sie können durch die niedrigen Zinsen profitieren. Immobilien sind eine wertbeständige Anlage und auf lange Sicht ist mit einer Wertsteigerung zu rechnen. Wer richtig investiert, baut sich eine lukrative zusätzliche passive Einnahmequelle und eine optimale Altersvorsorge durch die Vermietung auf. Mit dem Erwerb von Wohnimmobilien kommen Sie auch in den Genuss von Steuervorteilen. Doch wie gehen Sie vor und wie rechnet man die Kosten, Erträge und Renditen aus? Welche rechtlichen Dinge gibt es zu beachten und wie bekommen Sie einen günstigen und fairen Kredit von der Bank? Wie viel Eigenkapital benötigen Sie? In dem Vortrag von

## 15007 | DELBRÜCK

### Geldanlagen - richtig gemacht

Uli Jörg Lotter, Journalist und Finanzbuchautor

Lange Zeit galt die Geldanlage in Aktien nahezu alternativlos. Die jüngsten Krisen ließen die Kurse aber zwischenzeitlich deutlich sinken. Ist die Anlage an der Börse noch alternativlos? Im Vortrag werden die verschiedenen Geldanlagemöglichkeiten samt Vor- und Nachteilen vorgestellt. Hierzu gehören die Geldanlagen in Immobilien, Gold, Börse (Aktien, ETFs, Optionen etc.), Festverzinsliches.

**Mi, 08.11.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R204

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

**8,00 €**



## 15008 | ONLINE Neue Trends in der Geldanlage (Online-Kurs)

Hartmut Nehme

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Jahren sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bank-Filialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren. Folgende Punkte werden im Kurs besprochen: Allgemeiner Überblick über Anlageklassen, Risikobetrachtungen und Möglichkeiten der Diversifikation, Kostenaspekte bei der Geldanlage, passiv investieren mit ETFs, FinTec Unternehmen und deren Angebote, Möglichkeiten der neuen Robo Advisor, optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen, Vor- und Nachteile von Crowdfunding, aktive Investments über Social-Trading Plattformen, Kryptowährungen als zusätzliche Anlageform, Möglichkeit der ökologisch nachhaltigen Geldanlage.

*Der Kurs richtet sich an Anleger\*innen mit ersten Erfahrungen. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 28.09.2023, 18:30-21:00 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Mi, 27.09.2023

**15,00 €**

## 15009 | ONLINE Investieren in Aktien (Online-Kurs)

Hartmut Nehme

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger\*innen die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer\*innen im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger\*innen „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld. In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein: Psychologie bei der Aktienanlage, mögliche Anlagestrategien, Auswahlkriterien für Aktien, wichtige Unternehmenskennzahlen, Chartanalyse nutzen, Blick auf die Besonderheiten einzelner Branchen, Berücksichtigung ökologischer Gesichtspunkte, Zugang zu Finanzinformationen, Umsetzung der Anlagestrategie.

*Der Kurs richtet sich an Anleger\*innen mit und ohne Vorkenntnisse. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Sa, 11.11.2023, 09:00-13:00 Uhr**

1x, 5 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Do, 09.11.2023

**25,00 €**



Foto: vm/iStock

Dozent\*in werden!  
Online bewerben  
unter vhs-vor-ort.de

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## 15010 | ONLINE NFTs & Metaverse (Online-Kurs)

Hartmut Nehme

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, welchen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird. NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. In Videospiele können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche dem Spieler Vorteile ermöglichen. NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar. Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein: Einführung in die Welt der NFTs; die technologischen Grundlagen von NFTs; NFTs selbst erstellen; Handelsplätze für NFTs; Vorstellung von NFTs Projekten; Einführung in das Thema Metaverse; technische Voraussetzungen für die Nutzung (des Metaverse); Kryptowährungen als Zahlungsmittel; Möglichkeiten von NFTs im Metaverse; Anwendungsbeispiele für das Metaverse.

*Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mo, 27.11.2023, 18:30-21:00 Uhr**

1x, 3,33 UStd.  
Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25  
Anmeldeschluss: Fr, 24.11.2023

**15,00 €**

## Rechtliche Betreuung - Entmündigung oder Unterstützung?

Barbara Heusipp, Sylke Menne

Wenn Volljährige ihre Angelegenheiten nicht mehr eigenständig regeln können, bestellt das Amtsgericht auf Antrag eine\*n rechtliche\*n Betreuer\*in. Noch immer löst die Bestellung eines Betreuers Sorge um den Verlust der Selbstständigkeit oder auch Angst vor Bevormundung aus. Ob dieses begründet ist oder diese Ängste zu Unrecht bestehen, darum geht es in diesem Kurs. Außerdem wird über die Voraussetzungen für eine rechtliche Betreuung informiert, die Kriterien bei der Auswahl der Betreuungsperson, das Betreuungsverfahren erläutert und die unterschiedlichen Aufgabenkreise erklärt. Die Betreuungsvereine der Diakonie und der AWO begleiten und unterstützen ehrenamtliche Betreuer. Wie dies erfolgt, wird ebenfalls erläutert. Die Veranstaltung richtet sich an Interessierte, aber auch an bereits tätige ehrenamtliche Betreuer.

## 15012 | SALZKOTTEN

**Sa, 21.10.2023, 13:00-16:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 201

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 15013 | HÖVELHOF

**Sa, 11.11.2023, 13:00-16:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament

Barbara Heusipp

Jeder gesunde Mensch kann durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation in eine Situation geraten, in der er nicht mehr in der Lage ist, eigenverantwortlich zu handeln und selbstbestimmt zu entscheiden. Ebenso kann in einer späteren Lebensphase die Frage von Bedeutung sein: Wer handelt für mich, wenn ich selber nicht mehr kann? Es können vielfältige Entscheidungen anstehen, z. B. in Vermögensangelegenheiten oder bei der Gesundheits- und Behandlungsvorsorge. Um

eine rechtliche Betreuung zu vermeiden, gibt es die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht.

*Bei dieser Veranstaltung werden Ihnen die Vorsorge-möglichkeiten vorgestellt. Außerdem erhalten Sie Informationsmaterial zum Thema.*

## 15014 | SALZKOTTEN

**Di, 19.09.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 15015 | BÜREN

**Mi, 20.09.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 15016 | DELBRÜCK

**Mo, 16.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 15017 | BAD WÜNNENBERG

**Di, 17.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 15018 | HÖVELHOF

**Mi, 25.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 10

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 15019 | ONLINE

Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

**Mo, 20.11.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



Foto: Währung iStock

## Vorsorge, Vertretung und Testament

*Frank d Alquen, Rechtsanwalt und Notar, Fachanwalt für Erb- und Familienrecht, als Dozent deutschlandweit tätig*

Was muss ich tun, damit ich im Krisenfall bestmöglich vertreten werde? Wer darf entscheiden, wenn ich selbst nicht mehr entscheiden kann? Fachanwalt für Erb- und Familienrecht Frank d Alquen referiert an diesem Abend ausführlich über Betreuung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und zu dem seit dem Januar 2023 geltenden Notvertretungsrecht für Ehegatten. Im zweiten Teil des Vortrags gibt der Referent eine Einführung in die gesetzliche Erbfolge. Anhand einfacher Beispiele erläutert er, wie eine Erbensetzung erfolgen kann und wie ein Testament wirksam errichtet wird.

## 15020 | BÜREN

**Mi, 27.09.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**10,00 €**

## 15021 | DELBRÜCK

**Mi, 25.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 20

**10,00 €**

## 15022 | SALZKOTTEN

**Mi, 22.11.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 214

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

**10,00 €**

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## Übertragen und Vererben

Jeder steht irgendwann vor der Entscheidung, wie das mühsam erarbeitete Familienvermögen an die nächste Generation weitergegeben werden soll. Soll das Vermögen bereits zu Lebzeiten oder erst im Todesfall an die Nachkommen weitergegeben werden? Welche Möglichkeiten der Absicherung des Übertragenden gibt es, wenn die Nachfolgeplanung nicht erwartungsgemäß verläuft? Welche steuerlichen Belastungen sind die Folge einer Nachfolgeregelung? Was beinhaltet eine Patientenverfügung, was ist eine Vorsorgevollmacht? Diese und ähnliche Fragen werden immer wieder gestellt, bleiben aber oft unbeantwortet. Die Rechtsanwältinnen werden in ihren Fachvorträgen aktuelle Informationen und praktische Tipps zu diesem Thema geben.

### 15023 | BAD WÜNNENBERG

Ringo Grenz

**Di, 07.11.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,  
Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

**10,00 €**

### 15024 | BÜREN

Ringo Grenz

**Do, 09.11.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**10,00 €**

### 15025 | GESEKE

Ringo Grenz

**Di, 14.11.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

**10,00 €**

### 15026 | DELBRÜCK

Daniel Radix

**Di, 07.11.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 15

**10,00 €**

### 15027 | HÖVELHOF

Daniel Radix

**Di, 14.11.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.02

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 20

**10,00 €**

### Steuern, Abgaben, Versicherungen: Wie geht das?

Jeannette Wiedenbeck

Die Schule bereitet uns auf das Leben vor - oder vielleicht doch nicht? Egal ob Sie die Schule gerade abgeschlossen haben oder schon eine Weile in der Arbeitswelt sind: hier erhalten Sie den Durchblick zu grundlegenden Fragen rund um das Thema Steuern (Einkommensteuer, Lohnsteuer, Umsatzsteuer, u.a.) und Versicherungen (z.B. Abgaben in der Lohnabrechnung): Welche verschiedenen Steuerarten gibt es? Was sind die Unterschiede und wie berechnen sich diese? Welche Vor- und Nachteile ergeben sich aus dem Wechsel der Lohnsteuerklasse? Welche Steuerklassenwahl habe ich? Was ist der Unterschied zwischen Umsatzsteuer, Vorsteuer und Mehrwertsteuer? Bin ich in einem Minijob krankenversichert? Welche Abzugsmöglichkeiten habe ich in der Einkommensteuer? Was bedeutet Werbungskostenpauschale? Nur wer diese Grundlagen versteht, findet sich im „Steuerdschungel“ zurecht und kann im Kontakt mit Behörden (z.B. Finanzamt) oder im Austausch mit dem Arbeitgeber sicher auftreten. Wichtige Begriffe und Definitionen werden verständlich von einer Steuerfachangestellten erklärt und anschaulich voneinander unterschieden. Auf Fragen und Wünsche der Teilnehmenden wird dabei gerne eingegangen.

*Ein begleitendes Handout bekommen Sie vor Veranstaltungsbeginn per Email zugeschickt. Bitte bringen Sie dieses (digital oder ausgedruckt) mit zum Kurs.*

### 15028 | SALZKOTTEN

**Mi, 18.10.-08.11.2023, 18:00-19:30 Uhr**

3x, 6 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 208

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**25,00 € / Ermäßigung möglich**

## 15029 | GESEKE

**Mi, 15.11.-29.11.2023, 18:00-19:30 Uhr**

3x, 6 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**25,00 € / Ermäßigung möglich**

## VERBRAUCHERFRAGEN UND SICHERHEIT

### 16000 | ONLINE

**Energiekosten senken: Vielfältige Möglichkeiten!**

*Sascha Gödecke, Leiter Kommunalmanagement  
Westfalen Weser*

Wie der Stromverbrauch zu Hause sinkt - und mit ihm die Kosten - zeigt ein Vortrag von Westfalen Weser. Die erfolgreichste Strategie für klima- und kontofreundliche Energieeinsparungen setzt meist an mehreren Punkten an. Das ist nicht gleichbedeutend mit viel Aufwand, wie Kommunalmanagementleiter Sascha Gödecke mit zahlreichen leicht umzusetzenden Tipps zeigt. Die Inhalte reichen von grundsätzlichen Themen, wie einfachen Hinweisen um Energie einzusparen bis hin zu den Vorteilen der Nutzung von erneuerbaren Energien. Der Vortrag richtet sich an alle interessierten Bürger\*innen, die einen eigenen Beitrag zur Energiewende leisten wollen!

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mi, 13.09.2023, 18:30-20:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

Anmeldeschluss: Di, 12.09.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



Foto: Stock Snap/Pixabay

### 16001 | ONLINE

**Photovoltaik vom Balkon. Alles über PV-Kleinanlagen für zuhause**

*Sascha Gödecke, Leiter Kommunalmanagement  
Westfalen Weser*

Wie kann ich mich als Privatperson aktiv an der Energiewende beteiligen? Es muss nicht gleich die großflächige Photovoltaikanlage auf dem Dach oder auf der Wiese sein. Das zeigen kleine Heim-PV-Anlagen, die mittlerweile auf großes Interesse stoßen. Mit Stecker-Solargeräten können auch Mieter und Wohnungseigentümer selbst Strom für den Eigenbedarf produzieren und dabei langfristig Kosten sparen. Die Inhalte dieses Online-Vortrags reichen von grundsätzlichen Themen, wie der Funktionsweise der Photovoltaik, über praktische Dinge, wie die Montage und die Sicherheit der Balkon-PV-Anlagen, bis hin zur Anmeldung der Anlage bei der Bundesnetzagentur.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Di, 21.11.2023, 18:30-20:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

Anmeldeschluss: Mo, 20.11.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## WOHNEN UND GARTEN

### 18000 | ONLINE

#### Online-Kurs: Interior-Design-Workshop: Plane dein Traum-Zuhause

Jane Silburn

In diesem Kurs geht es darum herauszufinden, wie SIE in Ihrem Zuhause leben möchten und wie Sie es nach Ihren Ansprüchen und Vorlieben gestalten können. Ein Zuhause einzurichten oder umzugestalten, kann chaotisch sein. In dem Moment, in dem Sie einen Plan in den Händen halten, wird alles viel einfacher und das Chaos der Ideen fügt sich zu einem großen Ganzen zusammen. Dieser Kurs ist für jedes Budget geeignet. Es geht darum, das Beste aus Ihrem Zuhause zu machen. Dieser Kurs führt Sie von der Idee und Vision hin zur Erstellung eines Plans mit Möbellayout. Zusätzlich lernen wir Grundlegendes über Farbwirkungen, Texturen und Design.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.*

**Do, 09.11.-14.12.2023, 18:00-19:30 Uhr**

6x, 12 UStd.

Online über die vhs.cloud

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Fr, 03.11.2023

**49,80 €**

### Gartenplanung Schritt für Schritt

Angelika Haneball, Landschaftsarchitektin (Dipl.-Ing.)

Planen Sie eine Neu- oder Umgestaltung Ihres Gartens? Dann sollten Sie der Umsetzung eine gründliche Vorbereitung vorausschicken. Kursleiterin Angelika Haneball, Diplom-Ingenieurin der Fachrichtung Landespflege, vermittelt Ihnen hierzu die Grundlage der klassischen Gartenplanung und zeigt die richtige Herangehensweise an das Projekt.

Besondere Berücksichtigung finden wesentliche Faktoren und Elemente der Gartenplanung, wie Raumgliederung, Raumstruktur, Dimension, Proportion, Blickachsen, Schwerpunkte, Rhythmik, Ästhetik, sodass aus Ihrer Freifläche ein Garten(t)raum nach Ihren individuellen Wünschen entstehen kann.

*Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan (Maßstab 1:100 oder 1:50), einen weichen Bleistift, Buntstifte, Transparentpapier, Lineal und Schere mit zum Kurs.*

### 18001 | SALZKOTTEN

**Mi, 13.09.-27.09.2023, 19:00-21:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 208

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

**56,70 € / Ermäßigung möglich**

### 18002 | DELBRÜCK

**Di, 17.10.-31.10.2023, 19:00-21:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R203

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

**56,70 € / Ermäßigung möglich**

### 18003 | BÜREN

**Di, 07.11.-21.11.2023, 19:00-21:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

**64,20 € / Ermäßigung möglich**



Foto: VHS vor Ort

### 18004 | SALZKOTTEN

#### Der eigene Bio-Gemüsegarten

Franz Glahe, Bio-Landwirt

In diesem Workshop erlernen Sie die Anlage und den Betrieb eines eigenen Bio-Gemüsegartens in Theorie und Praxis. Sie erlangen Kenntnisse und Fertigkeiten beim Anbau der Lebensmittel und im Umgang mit der Erde. Fachkundig angeleitet werden Sie dabei von einem professionellen und erfahrenen Bio-Landwirt. Im Workshop wird die „No-Dig“-Methode vermittelt, die von dem preisgekrönten Bio-Gärtner und Buchautor Charles Dowding entwickelt wurde. Um das Bodenleben nicht

zu schädigen, wird dabei nicht mehr umgegraben. Dadurch ist die Anlage des Gemüsegartens ferner mit weniger körperlicher Anstrengung verbunden als üblich. Stattdessen wird eine Mulchschicht aus Kompost aufgetragen, die dem Bodenleben als reichhaltige Nahrung dient. Der Gedanke dahinter ist, den Boden zu düngen und nicht die Pflanze, sodass eine gesunde Basis für gutes Pflanzenwachstum geschaffen wird. Alle vorgestellten Arbeitsschritte und Techniken werden auf dem Gelände des Mitmachgartens in Verne demonstriert und praktisch eingeübt.

*Bitte wetterangepasste Arbeitskleidung inkl. Gummistiefeln tragen. Alle notwendigen Arbeitsgeräte werden gestellt. Auf Wunsch besteht die Möglichkeit eines individuellen Beratungstermins vor Ort in Ihrem eigenen Garten. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie auf Anfrage bei der VHS.*

**Mo und Mi, 04.09.-13.09.2023, 18:00-19:30 Uhr**  
4x, 8 UStd.

Solawi Mitmachgarten in Verne, Verner Holz  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**62,40 € / Ermäßigung möglich**



Foto: VHS vor Ort

## DER BIO-GEMÜSEGARTEN IM JAHRESVERLAUF

Je nach Jahreszeit sind andere Arbeitsschritte zur Bewirtschaftung des eigenen Bio-Gemüsegartens notwendig. Die nachfolgenden Workshops thematisieren die im jeweiligen Monat anfallenden Arbeiten und vermitteln theoretische und praktische Fertigkeiten unter Anleitung des erfahrenen Verner Bio-Landwirts Franz Glahe. Die Workshops eignen sich sowohl für Einsteiger\*innen als auch erfahrene Bio-Gärtner\*innen und bieten eine ideale Möglichkeit, das ggf. vorhandene Wissen gezielt zu erweitern und zu vertiefen.

### 18005 | SALZKOTTEN

#### Der Bio-Gemüsegarten im Jahresverlauf -

#### August: Salate und mehr

*Franz Glahe, Bio-Landwirt*

Der Workshop vermittelt die wichtigsten Arbeitsschritte, die im Spätsommer erfolgen sollten: Was kann man pflanzen und aussäen? Was kann man jetzt ernten? Auch dem Thema Salat widmen wir uns. Denn es gibt viel mehr Sorten, als die bekannten Kopf- und Eisbergsalate.

*Bitte wetterangepasste Arbeitskleidung inkl. Gummistiefeln tragen. Alle notwendigen Arbeitsgeräte werden gestellt. Der Workshop eignet sich für Einsteiger\*innen als auch erfahrene Bio-Gärtner\*innen, die ihr Wissen themenspezifisch erweitern oder vertiefen möchten.*

**Do, 31.08.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Solawi Mitmachgarten in Verne, Verner Holz  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**15,60 €**

## ZAUN KREISEL

GITTERZÄUNE  
HOLZZÄUNE  
CARPORTS  
SICHTSCHUTZ  
RANKANLAGEN  
GABIONEN  
SCHIEBE- UND  
ROLLTORANLAGEN

ZAUN KREISEL GmbH  
Zum Strothbach 22 | 33175 Bad Lippspringe  
Tel. 05252 915420  
[www.zaun-kreisel.de](http://www.zaun-kreisel.de)

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## 18006 | SALZKOTTEN

### Der Bio-Gemüsegarten im Jahresverlauf - September: Gewächshaus

Franz Glahe, Bio-Landwirt

Der Workshop widmet sich der Frage, was im Gewächshaus zu tun ist. Es werden Sommer- und Winterkulturen speziell für das Gewächshaus vorgestellt und deren Handhabung besprochen.

*Bitte wetterangepasste Arbeitskleidung inkl. Gummistiefeln tragen. Alle notwendigen Arbeitsgeräte werden gestellt. Der Workshop eignet sich für Einsteiger\*innen als auch erfahrene Bio-Gärtner\*innen, die ihr Wissen themenspezifisch erweitern oder vertiefen möchten.*

**Do, 21.09.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Solawi Mitmachgarten in Verne, Verner Holz  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**15,60 €**



Foto: Brett Charlton/iStock

## 18007 | SALZKOTTEN

### Der Bio-Gemüsegarten im Jahresverlauf - Oktober: Planung ist alles!

Franz Glahe, Bio-Landwirt

Die wichtigsten Arbeitsschritte bis zum Jahresende werden vorgestellt. Außerdem widmen wir uns bereits der Planung für das kommende Jahr, denn das vergangene Jahr ist uns noch gut in Erinnerung.

*Bitte wetterangepasste Arbeitskleidung inkl. Gummistiefeln tragen. Alle notwendigen Arbeitsgeräte werden gestellt. Der Workshop eignet sich für Einsteiger\*innen als auch erfahrene Bio-Gärtner\*innen, die ihr Wissen themenspezifisch erweitern oder vertiefen möchten. Aufgrund der früh einsetzenden Dämmerung beginnt dieser Workshop bereits um 17:00 Uhr.*

**Do, 19.10.2023, 17:00-18:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Solawi Mitmachgarten in Verne, Verner Holz  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**15,60 €**

## 18008 | HÖVELHOF

### Obstbaumschnitt

Matthias Schütz

Dieser Kurs richtet sich an Gartenbesitzer\*innen und Inhaber\*innen von Streuobstwiesen, welche die richtige Pflege und den Schnitt von Obstbaumhochstämmen und Halbstämmen erlernen möchten. Der richtige Schnitt von Obstbäumen ist viel einfacher, als oft gedacht wird. Jede\*r Teilnehmer\*in wird individuell betreut und kann nach dem Kurs den Schnitt von Jung- und Altbäumen selber durchführen.

*Eigenes Gartenwerkzeug (Astscherer, Astsäge) kann mitgebracht werden, wird aber auch durch den Kursleiter gestellt. Der ausreichende Unfallversicherungsschutz ist durch die Teilnehmer\*innen selbst zu gewährleisten. Der Praxisteil kann nach Absprache im Garten eines Teilnehmenden stattfinden. Bitte bei der Anmeldung angeben.*

**Sa, 28.10.2023, 09:00-12:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Hof Krukenmeyer, Krukenhorst 6, Hövelhof-Espeln  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**20,00 €**



Foto: Joke van der Leij/Pixabay

## 18009 | HÖVELHOF

### Der Garten als Biotop und Nahrungsquelle

Matthias Schütz

Vor dem Hintergrund der klimatischen Veränderungen werden Grünflächen in Innenstädten, aber auch im ländlichen Raum, immer wichtiger, um dem starken Rückgang der Artenvielfalt in Flora und Fauna entgegenzuwirken. Leider ist aktuell ein Trend zu



immer mehr privaten Kies- und Steingärten zu beobachten. Ich möchte die Teilnehmer dieser Veranstaltung ermutigen, ihre Grünflächen und Gärten wieder zu einem Biotop werden zu lassen, um eine Vielfalt an Pflanzenarten für Fauna und insbesondere für Insekten anzubieten. Zudem kann man den Garten sehr gut zur eigenen Versorgung nutzen. Als Grundprinzip gilt dafür der Permakultur-Garten. Hierzu werden Grundkenntnisse zu folgenden Themen vermittelt: Bodenkunde, Übersicht heimische Gehölze und deren Bedeutung für die Tierwelt, Anbaumethoden (z.B. Hochbeet), Was ist Kompost und wie mache ich ihn selbst? Übersicht über robuste Obstsorten und bevorzugte Baumformen, Übersicht über Beerenobst, Kräuter, Gemüsesorten, Anlage von Sonderbiotopen (Trockenmauer, Gartenteich), Nisthilfen für Insekten und Vögel.

**Sa, 04.11.2023, 09:00-12:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**20,00 €**

Dozent\*in werden!  
Online bewerben  
unter [vhs-vor-ort.de](https://www.vhs-vor-ort.de)



**17.000 Mitglieder  
statt Egonummer.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Die großen Aufgaben unserer Zeit lösen wir nur zusammen. Deshalb entscheiden wir mit unseren Mitgliedern gemeinsam, wie wir als Bank handeln. Und obwohl diese Idee schon älter als 170 Jahre ist, könnte sie kaum moderner sein.

 **Volksbank  
Delbrück-Hövelhof eG**



SANITÄTSHAUS

Bockholt & Stappert

Die Gesundheitsmanufaktur

**Bockholt & Stappert GbR**

Siebentalweg 1  
Lichtenau-Henglar

☎ 05292 9321980

✉ [info@bockholt-stappert.de](mailto:info@bockholt-stappert.de)

🌐 [www.bockholt-stappert.de](http://www.bockholt-stappert.de)



## UNSERE LEISTUNGEN:



SANITÄTSHAUS



FUSSORTHOPÄDIE



ORTHOPÄDIETECHNIK

# DIE GESUNDHEITS- MANUFAKTUR

AUS DEM ALTENAUTAL

### Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. von 09:00 – 13:00 Uhr  
14:30 – 17:30 Uhr

Mi. nur von 09:00 – 13:00 Uhr

## UMWELT UND TECHNIK

### Schutz vor Starkregen (Online-Seminar)

Lernen Sie, wie Sie Ihr Haus wirksam vor den Folgen von Starkregen schützen können. In diesem Online-Seminar erhalten Sie fundiertes Wissen zum Thema Starkregen. Angesichts der zunehmenden Häufigkeit von extremen Unwettern, bei denen große Regenmengen in kurzer Zeit fallen, ist es wichtig zu wissen, wie man sein Haus vor den Folgen von Rückstau schützen kann. Darüber hinaus erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie Ihre Immobilie rechtzeitig vor unvorhergesehenen Rückstauereignissen und Überschwemmungen bei Starkregen schützen können.

*Das Seminar wird in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW angeboten. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

#### 19000 | ONLINE

*Sara Lutz, Starkregenexpertin der Verbraucherzentrale NRW*

**Di, 05.09.2023, 17:30-19:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100

Anmeldeschluss: Mo, 04.09.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

#### 19001 | ONLINE

*Fatma Özkan, Starkregenexpertin der Verbraucherzentrale NRW*

**Mi, 27.09.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100

Anmeldeschluss: Mo, 25.09.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### BAFA-Förderungen und individuelle Sanierungspläne für Bestandsgebäude

*Silvia Helle, Architektin, Energieeffizienzexpertin für Förderprogramme des Bundes*

Wer eine bestehende Immobilie energetisch saniert, wird dafür vom Staat belohnt. Ob Einzelmaßnahmen wie der Einbau einer neuen Heizung, die Sanierung des Daches, die Dämmung der Fassade oder die komplette Konzeption eines Effizienzhauses: Barzuschüsse sind beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle „BAFA“ erhältlich. Die Paderborner Architektin Silvia Helle informiert über Fördermöglichkeiten und einen individuellen Sanierungsfahrplan. Je höher der Beitrag der Maßnahme zur Energieeinsparung ist, desto höher fällt die Förderung aus. Damit die Zuschüsse fließen, sind einige Vorgaben zu beachten: So muss zum Beispiel vor der Maßnahme die Energieeffizienz durch eine\*n Energieberater\*in oder Architekt\*in berechnet und ein Antrag gestellt werden. Welche Maßnahmen sinnvoll sind, muss im Einzelfall entschieden werden. Silvia Helle, Mitglied im Kompetenznetzwerk energieXperten e.V. Paderborn, gibt Tipps, wie geplante Maßnahmen qualitativ hochwertig umgesetzt werden können.

*Der Vortrag wird in Zusammenarbeit mit den energieXperten (Kompetenznetzwerk Paderborn e. V.) durchgeführt.*

#### 19002 | SALZKOTTEN

**Mi, 27.09.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 207

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

**6,00 €**

#### 19003 | HÖVELHOF

**Mi, 18.10.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

**6,00 €**

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT



Foto Prostock-Studio/iStock

## Motorsägenführerschein - Grundkurs

*Jens Fiebig, Forstwirt und Bereichsausbilder für Bediener Motorsägen (THW)*

Der Kurs orientiert sich an den Vorgaben der Berufsgenossenschaft und der Waldarbeitschule. Den Teilnehmer\*innen werden durch einen anerkannten Forstwirt und Bereichsausbilder für Bediener Motorsägen (THW) folgende Inhalte vermittelt: Einführung in die Unfallverhütungsvorschriften, Umgang, Wartung und Pflege der Motorsäge, Vorstellung wichtiger Haunngswerkzeuge, Bestandteile der Schutzausrüstung, Umgang mit Betriebsstoffen, Demonstration von Fäll- und Schneidetechniken, richtiges Verhalten im Wald. Die erfolgreiche Teilnahme am Kurs berechtigt zum Aufarbeiten und Einschneiden von liegendem Holz bis zu 40 cm Durchmesser im Bestand sowie am Wegesrand.

*Für den praktischen Teil des Kurses sind mitzubringen: Schnitsschutzhose und Schnitsschutzschuhe mit Motorsägen-Piktogramm gem. UVV-Forsten, Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Warnweste oder Waldarbeitsjacke, Handschuhe sowie Motorsäge (falls vorhanden). Das Mindestalter von 18 Jahren ist zwingende Voraussetzung für die Teilnahme.*

## 19004 | SALZKOTTEN

**Fr, 22.09.2023, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa, 23.09.2023, 09:00-15:30 Uhr**

2x, 12 UStd.

Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16,

Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**54,00 €**

## 19005 | SALZKOTTEN

**Fr, 06.10.2023, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa, 07.10.2023, 09:00-15:30 Uhr**

2x, 12 UStd.

Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16,

Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**54,00 €**

## Motorsägenführerschein - Aufbaukurs

*Jens Fiebig, Forstwirt und Bereichsausbilder für Bediener Motorsägen (THW)*

Der Kurs ist eine Erweiterung des Grundkurses und orientiert sich an den Vorgaben der Berufsgenossenschaft und der Waldarbeitschule. Ein anerkannter Forstwirt und Bereichsausbilder für Bediener Motorsägen (THW) vermittelt den Teilnehmer\*innen folgende Inhalte: Ansprache des zu fällenden Baumes, fachgerechte Fälltechniken, Arbeits- und Gefährdungssituationen, sicheres Fällen aufgehängter Bäume, Beurteilung des technischen Zustandes einer Motorsäge, UVV-Forsten, Holzernste. Die erfolgreiche Teilnahme am Kurs berechtigt zum Fällen und Aufarbeiten von Bäumen (BHD bis maximal 35 cm) im Bestand.

*Für den praktischen Teil des Kurses sind mitzubringen: Schnitsschutzhose und Schnitsschutzschuhe mit Motorsägen-Piktogramm gem. UVV-Forsten, Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Warnweste oder Waldarbeitsjacke, Handschuhe sowie Motorsäge (falls vorhanden). Das Mindestalter von 18 Jahren ist zwingende Voraussetzung für die Teilnahme.*

## 19006 | SALZKOTTEN

**Fr, 03.11.2023, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa, 04.11.2023, 09:00-15:30 Uhr**

2x, 12 UStd.

Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16,

Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**85,00 €**

## 19007 | SALZKOTTEN

**Fr, 01.12.2023, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa, 02.12.2023, 09:00-15:30 Uhr**

2x, 12 UStd.

Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16,

Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**85,00 €**

## Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine

Heinz Hoffmann

An diesem Abend erhalten Sie Informationen über das deutsche Führerscheinwesen für Sportboote, die angebotenen Theoriekurse zum Sportbootführerschein (Geltungsbereiche: Binnen- oder Seeschiff-fahrtsstraßen) und zusätzlich entstehende Kosten für Lehrmaterial, Prüfungsgebühren, Prüfungsvor- aussetzungen (ärztl. Bescheinigung der Sehschärfe, des Hör- und Farbunterscheidungsvermögens rot/ grün) und eine weitere praktische Ausbildung.

*Der Besuch dieser Informationsveranstaltung ist kostenfrei und unverbindlich. Die Teilnahme wird vor der Anmeldung zu einem Sportbootführerscheinkurs drin- gend empfohlen.*

### 19008 | BÜREN

**Mo, 11.09.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 15

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### 19009 | SALZKOTTEN

**Di, 12.09.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 201

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## Sportbootführerschein Binnen

Heinz Hoffmann

Für das Befahren von Binnengewässern mit Motor- booten ab fünf bzw. fünfzehn PS ist der amtliche Sportbootführerschein vorgeschrieben. Im Kurs wer- den die für die theoretische Prüfung erforderlichen Kenntnisse in den Bereichen Verkehrsrecht, Motor- kunde, Segeltheorie, Seemannschaft und Sicherheit vermittelt, so dass die Teilnehmer\*innen am Ende des Kurses in der Lage sind, die theoretische Teil- prüfung abzulegen. Im Anschluss an den Kurs kann eine praktische Ausbildung und Prüfung organisiert werden. Der Kursleiter verfügt über weiterführende Nachweise, wie den Sporthochseeschifferschein und entsprechende praktische Kenntnisse.

*Vor der Anmeldung zu diesem Kurs wird der Besuch des Infoabends empfohlen. (Kurs 19010 findet nicht am 01.11. statt, sondern wird auf den 31.10. verschoben.)*

### 19010 | BÜREN

**Mi, 20.09.-06.12.2023, 19:00-20:45 Uhr**

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

**63,55 €**

### 19011 | SALZKOTTEN

**Do, 21.09.-07.12.2023, 19:00-20:45 Uhr**

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 201

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

**63,55 €**



Foto: Mondoberfläche/iStock

### 19012 | ONLINE

**Astronomie neu entdecken**

Rolf Becker

In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich an aktuellen Sternhimmel zurechtfinden. Sie kön- nen Planeten von Sternen unterscheiden, orientie- ren sich an den wichtigsten Sternbildern und erhal- ten Tipps, wie, wann und wo kosmische Highlites zu finden sind. Ein reizvoller Einstieg ist es, den täg- lichen Lauf und die Phasen des Mondes zu verfolgen. So ist beispielsweise der zunehmende Halbmond ideal, um die Krater und Gebirge unseres Trabanten mit dem Fernglas zu entdecken. Wichtige Infos zum praktischen Beobachten und zu nützlichen Hilfsmit- teln wie Sternkarten und Apps runden den Vortrag ab.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook mög- lich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.*

**Mi, 25.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online über die vhs.cloud

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Do, 19.10.2023

**12,50 €**

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## 19013 | ONLINE

### Online-Kurs: Astronomische Runde für alle

Rolf Becker

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die sich mit den vielfältigen Aspekten der ältesten Wissenschaft beschäftigen wollen. Beispielhafte Themen sind: Der aktuelle Sternhimmel: Was ist gerade mit bloßem Auge, Fernglas oder Amateur-Teleskop zu beobachten? Vom glühenden Gas zum blühenden Leben – die faszinierende Geschichte des Universums vom Urknall bis heute. Sternbilder und ihre Mythen – Geschichten aus den Tiefen der Seele, am Himmel verewigt. Von der Himmelsscheibe von Nebra bis zum Hubble-Weltraumteleskop – wie wir unseren Platz im Kosmos fanden.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.*

**Mi, 08.11.-06.12.2023, 19:00-19:45 Uhr**

5x, 5 UStd.

Online über die vhs.cloud

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Do, 02.11.2023

**20,00 €**

## 19014 | ONLINE

### Hubbies Reise zum Mond (Online-Vortrag)

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

Mit Hubble, dem Neffen des Hubble-Teleskops, der in der Bad Driburger Sternwarte wohnt, schauen wir die Mondgesichter an und den Mann im Mond, und sehen, wie der Mond zu- und abnimmt und sich sogar verfinstern kann. Wir blicken in gewaltige Krater, schauen den Astronauten bei der Arbeit zu und erleben, wie die chinesische Mondsonde Chang'e 5 Steine von dort zur Erde transportiert hat. Zur Vertiefung der naturwissenschaftlichen Kenntnisse, geeignet für Kinder ab Klasse 3.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mi, 11.10.2023, 18:00-19:00 Uhr**

1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: Di, 10.10.2023

**8,00 €**

## 19016 | ONLINE

### Weihnachtliche Sternenreise bis zum Stern von Betlehem (Online-Vortrag)

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

Einen spannenden Blick auf den Weihnachtshimmel mit seinen Planeten und Sternen, Sternhaufen und Gasnebeln, die oft schon mit dem Fernglas zu beobachten sind, bietet Horst Thiel, Gründer und Leiter der Bad Driburger Sternwarte, und gibt eine Anleitung, wie man sich dort zurechtfindet. Höhepunkte des diesjährigen Weihnachtshimmels sind die Planeten Jupiter und Saturn, die schon vor 2000 Jahren die Könige aus dem Morgenland nach Betlehem führten. Mit seinem Planetariumsprogramm zeigt er die damaligen astronomischen Vorgänge, welche die Menschen weltweit faszinieren, und zeigt Bilder von seiner Reise nach Betlehem im Februar 2023. Zur Vertiefung der naturwissenschaftlichen Kenntnisse, geeignet für Kinder ab Klasse 3.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mo, 11.12.2023, 19:00-20:00 Uhr**

1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: So, 10.12.2023

**8,00 €**

Einfach jederzeit:  
Online-Anmeldung  
unter [vhr-ort.de](http://vhr-ort.de)

# WIR NEHMEN ES IMMER PERSÖNLICH.

Wir finden einen Weg,  
wie Sie besser Hören  
und Verstehen können.  
Genießen Sie die  
individuelle Beratung  
und modernste  
Hörlösungen von  
Hörakustik Vollbach.



## IHRE PERSÖNLICHEN HÖREXPERTEN VOR ORT.

### **PADERBORN**

Riemekestr. 12, 052 51.27480  
Husener Str. 48, 052 51.1423607

### **DELBRÜCK**

Lange Str. 10, 052 50.54327

### **SALZKOTTEN**

Lange Str. 52, 052 58.9912630



► [hoerakustik-vollbach.de](http://hoerakustik-vollbach.de)

20. BÜRENER

# Wanderwoche

**2. – 6. OKTOBER**  
**MONTAG BIS FREITAG AB 9 UHR**

Streckenlänge: 10 km und 20 km | Dauer: ca. 3,5 – 5 Stunden  
anschließend gemütliche Einkehr



# Home-Schooling war gestern!

**24. Oktober 2023**

**Tatort Münster - Auf den Spuren  
von Boerne, Thiel und Wilsberg**

**30. November 2023**

**Goslar - Geschichte und Geschichten**

**20. März 2024**

**NDR-Landesfunkhaus Hannover**

**10. bis 12. April 2024**

**Hamburg - Das Tor zur Welt**

## STUDIENFAHRTEN

**INFOABEND AM DI, 15. AUGUST 2023**

[www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) | 05258 93796-0

# Stadthalle

Delbrück

## Unser Herbst Abo 2023

Alle Veranstaltungen sind auch einzeln buchbar!



**09.09.2023**  
**Kabarett - Theater DISTEL**



**29.09.2023**  
**Die 4. Delbrücker Lachnacht**  
Moderation:  
COMEDY & KABARETT  
by [www.ziegehorn.de](http://www.ziegehorn.de)



**21.10.2023**  
**Springmaus - „TOTAL KOLLEGIAL“**



**17.11.2023**  
**Bundes-Puppen-Kabarett**



**03.12.2023**  
**Zucchini Sistaz - Weihnachtsmusik**



**16.12.2023**  
**Der Vorleser - Westfälisches Landestheater**

# 2 Eltern und Familie

**Die Kurse und Veranstaltungen unterstützen Familien dabei,  
stetig steigende gesellschaftliche Anforderungen selbstbewusst zu begegnen  
und den generationsübergreifenden Zusammenhalt zu stärken**

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCHLICH  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### ELTERN UND FAMILIE - UNSERE LEISTUNGSANGEBOTE FÜR DIE GENERATIONSÜBERGREIFENDE WEITERBILDUNG

Gemeinsam mit zahlreichen Kooperationspartnern – dazu zählen Familienzentren, Kindertagesstätten, Schulen und Krankenhäuser – verfolgen wir mit unseren Angeboten der Eltern- und Familienbildung das Ziel, Kompetenzen und Potenziale unserer großen und kleinen Teilnehmer\*innen generationsunabhängig zu fördern und so die Chancen für eine gesellschaftliche Teilhabe zu steigern. Unser zentrales Anliegen ist es, Familien dabei zu unterstützen, den wachsenden Anforderungen der Elternschaft selbstbewusst sowie mit Freude und Erfüllung zu begegnen und Eltern und Kindern Möglichkeiten der Weiterbildung, Gesundheitsförderung und förderlicher Freizeitgestaltung zu bieten.

Hierzu gehört es auch dem Medienkompetenzrahmen NRW entsprechend einen sicheren, kreativen und verantwortungsvollen Umgang mit Medien zu fördern. Vor diesem Hintergrund richten sich unsere Kurse mit einem breiten Themenspektrum gleichermaßen an Kinder, Jugendliche, Eltern und die ganze Familie: in Gemeinschaft forschen und entdecken, kochen und backen, kreativ oder sportlich aktiv sein, Fremdsprachen erlernen, etwas für die Schule tun oder sich auf Prüfungen vorbereiten.

Darüber hinaus bieten die Kursangebote für (werdende) Eltern wichtige Informationen zu ihren Erziehungsfragen. Unser Ansatz des lebenslangen Lernens, der in einer Zeit sich stetig und schnell verändernder gesellschaftlicher Rahmenbedingungen und Anforderungen einen sehr hohen Stellenwert einnimmt, wird im Kontext der Eltern- und Familienbildung besonders deutlich. Auch im Fachbereich Eltern und Familie bieten wir ein breites Angebot für die im Weiterbildungsgesetz Nordrhein-Westfalen verankerte Bildung für nachhaltige Entwicklung, welches Information vermittelt, sowie zur Diskussion und zum aktiven Handeln anregt.

### ERZIEHUNG UND FÖRDERUNG

#### 21000 | DELBRÜCK

#### **Starke Kinder brauchen Regeln: klare Grenzen, entspannte Familie**

*Karl-Heinz Schmidt*

Kindererziehung ist nicht kinderleicht. Sie kostet einiges an Kraft und erfordert viel Nachdenken über den richtigen Umgang mit dem eigenen Kind. Aber Kinder tun meist einfach, was sie wollen, seltener, was sie sollen. Und noch seltener tun sie das, was die Eltern wollen. Investieren Sie die Zeit in eine Veranstaltung, die sich für Sie und Ihr Kind gleichermaßen lohnt. Erziehungswissenschaftler Karl-Heinz Schmidt verfügt über langjährige praktische Erfahrung, nicht zuletzt mit seinen eigenen Kindern. Er vermittelt keine Theorie, sondern anhand alltäglicher Beispiele wichtige Einsichten rund um ein gelingendes Zusammenleben in der Familie. Mit Humor und kabarettistischen Einlagen wird an diesem Abend klar, warum Eltern nicht nur Grenzen setzen dürfen, sondern müssen, wenn ihr Kind lebnstüchtig werden soll.

**Do, 07.09.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

#### **Machtkämpfe in der Erziehung - Gibt es Alternativen?**

*Gabriele Sigg-Böttcher*

Ob das Zimmer aufräumen oder nicht mit Schuhen in die Wohnung laufen: Was Eltern von ihren Kindern wollen, setzen diese nicht immer um. In solchen Situationen müssen Eltern entscheiden: Wie reagiere ich? Eltern wünschen sich von Herzen eine tragfähige und vertrauensvolle Beziehung zu ihren Kindern. Doch aus Hilflosigkeit und Überforderung greifen sie im Alltag zu - meist unterschwelliger - Machtanwendung. Dazu gehören auch Sätze wie „Wenn Du das (nicht) machst, dann ...“, die Bestrafung androhen oder eine Belohnung in Aussicht stellen. Macht belastet jedoch die Beziehung zwischen Eltern und Kind(ern) und verhindert echte Autorität. Der Vortrag möchte Eltern für (versteckte) Macht in der Erziehung und deren Auswirkungen sensibilisieren und mögliche Alternativen aufzeigen.

*In Kooperation mit den Geseker Familienzentren.*

## 21001 | GESEKE

**Do, 07.09.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 21002 | DELBRÜCK

**Di, 07.11.-14.11.2023, 19:00-21:15 Uhr**

2x, 6 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 21002N | DELBRÜCK

**Babysitter\*in-Ausbildung: Was ein\*e  
Babysitter\*in alles wissen sollte!**

*Sabine Rymark, Oliver Schreiner*

Der Einsatz als Babysitter\*in beruht auf gegenseitigem Vertrauen zwischen einer Familie und ihrem Babysitter bzw. ihrer Babysitterin. Die Babysitter-Ausbildung soll Jungen und Mädchen ab 14 Jahren die Grundlagen des Umgangs mit (Klein-)Kindern vermitteln, damit beide Seiten sich mit der neuen Situation wohlfühlen. Behandelt werden im Kurs mit Sabine Rymark unter anderem die körperliche und seelische Entwicklung, die Pflege und Ernährung eines Kleinkindes, das Erkennen von Signalen im kindlichen Verhalten und das Verhalten in schwierigen Situationen. Besonders eingegangen wird auf das Verhalten in Notfällen und Erste-Hilfe-Maßnahmen. Dafür steht mit Oliver Schreiner ein staatlich geprüfter Rettungshelfer zur Verfügung. Auch Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten für verschiedene Altersstufen dürfen nicht fehlen. Darüber hinaus vermittelt die Babysitter\*in-Ausbildung wichtige Kenntnisse über rechtliche Grundlagen und Vereinbarungen. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Jugendlichen ein Babysitter\*in-Diplom und können in eine Babysitter\*in-Vermittlungskartei des Familienzentrums aufgenommen werden.

*Die Materialkosten betragen 5,00 € und sind vor Ort direkt an die Dozenten zu entrichten.*

**Sa, 23.09.-30.09.2023, 10:00-17:00 Uhr**

2x, 16 UStd.

Fam.Zentr. Purzelbaum, Kettelerstraße 11

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**61,30 €**

## Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern

*Christa Schnoor*

Der Kurs thematisiert und behandelt die typischen Notfälle im Säuglings- und Kindesalter. Wichtige Hilfsmaßnahmen bei Kindernotfällen werden eingeübt. Für Eltern und Großeltern ist die „Erste Hilfe am Kind“ eine unschätzbare Möglichkeit, im Notfall die Gesundheit unserer kleinen Mitmenschen zu schützen und zu bewahren. Kursleiterin Christa Schnoor ist Fachausbilderin für „Erste Hilfe am Kind“.

## 21003 | BÜREN

**Do, 19.10.2023, 19:00-22:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus,

Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

**18,00 €**

## 21004 | DELBRÜCK

**Do, 07.12.2023, 19:00-22:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,

Am Wiemenkamp 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 13

**18,00 €**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter [vhs-vor-ort.de](https://www.vhs-vor-ort.de)

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: ilona75 auf iStock

### So gelingt der Übergang von Kita zur Schule

*Christina May, Sozialpädagogin, Erzieherin und Naturcoach sowie Dozentin in der Kindertagespflegeausbildung*

Der Übergang von Kita zur Grundschule rückt seit einigen Jahren verstärkt in den Vordergrund. Besonders für Eltern, die gerade ein Kind in diesem Alter haben, ist dieser Schritt entscheidend, aber auch aus pädagogischer und bildungspolitischer Sicht ist das Thema wichtig. Unstrittig ist, dass es für alle Beteiligten ein Wandlungsprozess (Transition) ist und damit eine Umstrukturierung der Lebenszusammenhänge einhergeht. Um diese Übergangsphase erfolgreich zu meistern, werden wir uns an diesem Abend mit dem Zusammenspiel von Institutionen und Eltern beschäftigen. Wer kann welche Hilfestellungen geben? Denn letztendlich zählt doch in erster Linie das Kind in dieser Lebensphase bestmöglich zu begleiten!

#### 21005 | GESEKE

*In Kooperation mit den Geseker Familienzentren*

**Mi, 27.09.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 50

**9,70 €**

#### 21006 | BAD WÜNNENBERG

**Mi, 25.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**9,70 €**

### Mein Kind ist linkshändig - Was ist wichtig zu wissen?

*Elke Meyer*

„Das mach ich doch mit links!“ Dies ist eine Redewendung, die wir benutzen, wenn uns etwas besonders leicht erscheint. Im Grunde genommen kann man die Linkshändigkeit des Kindes auch genau so betrachten. Denn Linkshändigkeit kommt zwar prozentual weniger häufig vor als Rechtshändigkeit, ist angeboren und nicht als Handicap, sondern als etwas völlig Normales zu betrachten. Da wir aber in einer Welt leben, die von Rechtshändern geprägt ist, benötigen die linkshändigen Kinder an einigen Punkten in ihrem Leben ein besonderes Augenmerk und Hilfestellung. An diesem Abend geht es um Hintergrundwissen zum Thema Linkshändigkeit, Umgang in der Kita, Wechsel in die Grundschule und um das Schreiben lernen. Außerdem werden wir, unter anderem diese Fragen erörtern: Was genau passiert im Gehirn? Wie können wir als Eltern unser Kind in seiner Händigkeit stärken und fördern? Welche Materialien sind für Linkshänder wichtig und welche sind unnötig? Was ist bei der Auswahl des Sports, des Musikinstrumentes oder später des Berufes zu beachten? Im Anschluss wird es auch noch Zeit geben, eigene Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

#### 21007 | SALZKOTTEN

**Do, 19.10.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3,  
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**10,00 €**

#### 21008 | HÖVELHOF

**Do, 26.10.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**10,00 €**

### Verlust, Tod und Trauer: Kinder fragen nach

*Heike Menne, Studienrätin, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin, Dozentin in der Tageselternqualifizierung*

Die Referentin vermittelt den Eltern wichtige Informationen und Strategien zum Umgang mit den häufig als schwierig empfundenen Themen Tod, Verlust und Trauer. Das Spektrum reicht an diesem

Abend von dem Verlust der Lieblingspuppe über den Tod des Haustieres bis hin zum Verlust eines geliebten Menschen. Auch typische Fragen der Kinder zum Thema Tod werden behandelt.

*Der Vortrag bietet den Raum und die Gelegenheit, auch eigene Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen.*

## 21009 | BAD WÜNNENBERG

**Mi, 06.09.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 21010 | SALZKOTTEN

**Di, 24.10.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3,  
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 21011 | DELBRÜCK

**Di, 21.11.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

Dozent\*in werden!  
Online bewerben unter  
[vhs-vor-ort.de](https://www.vhs-vor-ort.de)

# Auto-Bachem

BUSTOURISTIK • AUTOVERMIETUNG • XXL-WASCHANLAGE

## Deine Autovermietung in Salzkotten!





[www.autovermietung-salzkotten.de](https://www.autovermietung-salzkotten.de)

[f autobachem](https://www.facebook.com/autobachem)
[@auto.bachem](https://www.instagram.com/auto.bachem)

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: J. Rohani

### (Digitale) Medien für Kita-Kinder?

Jasmin Rohani

Paw Patrol, Peppa Pig und Disneys Eiskönigin sind Ihnen ein Begriff? Mit Kindern im Kita-Alter ziehen auch altersentsprechende Fernsehsendungen, YouTube und Hörspiele in unseren Alltag ein. Medien faszinieren schon die Kleinsten und sie schauen gebannt auf Smartphone, TV-Bildschirm und Tablet. Aber ab wann ist es unbedenklich, dass Ihr Kind vor Fernseher und Co. sitzt? Welche Nutzungszeiten und welche Medien sind für Kinder im Kita-Alter überhaupt geeignet? Der Umgang mit Medien im Kinderzimmer ist nicht ganz einfach, daher widmet sich Medienpädagogin Jasmin Rohani diesen und anderen Fragen in ihrem Vortrag für Eltern, Großeltern und andere Erziehungsverantwortliche.

### 21012 | GESEKE

**Di, 17.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### 21013 | ONLINE

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Emmaus statt.*

**Mo, 27.11.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### 21014 | ONLINE

**Online-Workshop:**

**Superhirn -Namen und Gesichter merken**

Helmut Lange

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 zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mo, 02.10.2023, 19:00-21:30 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 6

Anmeldeschluss: Fr, 29.09.2023

**25,00 €**

### 21015 | ONLINE

**Online-Workshop: Superhirn - Kopfrechnen**

**schneller als mit dem Taschenrechner**

Helmut Lange

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 aber 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!

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 05.10.2023, 19:00-21:30 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 6

Anmeldeschluss: Mi, 04.10.2023

**25,00 €**



## Online-Workshop: Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler\*innen)

Helmut Lange

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Übungen 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 aber 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!

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

### 21016 | ONLINE

**Do, 09.03.2023, 19:00-21:30 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 6

Anmeldeschluss: Mi, 08.03.2023

**25,00 €**

### 21017 | ONLINE

**Do, 19.10.2023, 19:00-21:30 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: Mi, 18.10.2023

**25,00 €**

### 21018 | ONLINE

## Online-Workshop: 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Helmut Lange

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung 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! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler\*in, Studenten, Berufstätige oder Senior\*innen - probieren Sie es gerne aus!

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Sa, 21.10.2023, 09:00-16:30 Uhr**

1x, 9,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: Do, 19.10.2023

**59,00 €**

### 21019 | SALZKOTTEN

## Spielend lernen: Mathe zum Anfassen im Kindergartenalter (Seminar)

Viola Jonas

Eltern können mathematisches Denken mit einfachen Mitteln fördern - und das schon im Kindergartenalter! Mit spielerischen Ansätzen und kreativen Ideen zeigt Mathelehrerin Viola Jonas in diesem Seminar, wie es geht. Eltern erfahren, wie sie mit ihren Kindern den Zahlenraum bis zehn im Alltag nutzen können. Ziel ist es, den Kindern große Anzahlen, Längen-, Zeit-, und Gewichtsmessung spielerisch zu vermitteln. Dabei kommen vor allem leicht nachzubauende Materialien zum Einsatz. Es geht darum, den Kindern einen frühen Zugang in unsere mathematische Welt zu geben. Grundschulen - auch montessoriorientierte Einrichtungen - können darauf leicht aufbauen. Später können die Materialien den Schulstoff praxisnah unterstützen.

**Mo, 06.11.-20.11.2023, 09:00-11:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56,

Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**34,50 €**

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### **Kurz und kompakt: Mathe zum Anfassen im Kindergartenalter (Vortrag)**

*Viola Jonas*

Eltern können mathematisches Denken mit einfachen Mitteln fördern – und das schon im Kindergartenalter! An diesem Abend gibt Mathelehrerin Viola Jonas einen kompakten Überblick, wie Eltern mit ihren Kindern spielerisch und ohne Druck den Zahlenraum bis zehn entdecken können. Anhand von Beispielen zeigt sie, wie beispielsweise Längen und Gewichte kindgerecht vermittelt werden können. So soll die Grundlage für einen entspannten Umgang mit Zahlen und ein mathematisches Grundverständnis bei den Kindern gelegt werden. Bei Interesse können die Eltern einen weiterführenden Kurs besuchen, der das Konzept im Detail beschreibt und zum Ausprobieren einlädt.

#### **21020 | SALZKOTTEN**

**Do, 19.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

#### **21021 | DELBRÜCK**

**Do, 26.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**7,70 €**

### **NATUR, UMWELT UND TECHNIK ERLEBEN**

.....

#### **23000 | BAD WÜNNENBERG**

**Exkursion in den Steinbruch Düstertal für Eltern mit Kind (ab 8 Jahren)**

*Guido Mausbach*

Bad Wünnenberg befindet sich auf höchst interessantem geologischen Boden. Im Ortsteil Bleiwäsche wurde bereits im 16. und 17. Jahrhundert Blei abgebaut. Der dortige Steinbruch Düstertal weist heute eine Vielzahl von Mineralien und Erzen auf, ein Paradies für Hobbygeologen. Diplom-Bergbauingenieur Dr. Guido Mausbach, Mitarbeiter der Sauerländer Hartkalkstein-Industrie / SHI, informiert über die heutige Nutzung des Steinbruchs, in dem

viel von der Entstehungsgeschichte der Erde sichtbar wird, Mineralienfunde sind zu erwarten.

*Bitte festes Schuhwerk tragen!*

**So, 17.09.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**13,20 €**



Foto: diephosi/iStock

#### **23001 | GESEKE**

**Waldtag für Kinder ab 4 Jahren**

*Judith Kallerhoff, Beate Dunkelberg*

Wälder sind lebendig und ständig im Wandel. In dieser anregenden Umgebung können Kinder vielfältige Erfahrungen beim Kennenlernen verschiedener Pflanzen und Naturbewohner machen. Gemeinsam mit einer staatlich anerkannten Erzieherin entdecken Naturfreunde ab vier Jahren den Wald heute ganz neu und mit allen Sinnen. Beim Spiel mit Naturmaterialien werden Fantasie und Vorstellungskraft angeregt. Ziel der Waldtage ist es, den Wald kennen und lieben zu lernen. So können Kinder eine positive Wertschätzung gegenüber Pflanzen und Tieren entwickeln. Auch das Bewusstsein, die Umwelt zu pflegen und zu beschützen, wächst.

*Die Kinder sollten wetterfeste Kleidung tragen, die auch schmutzig werden darf. Bitte denken Sie daran, Ihr Kind etwas zu trinken und Proviant mitzugeben.*

**Sa, 21.10.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Treffpunkt am Trimm-Dich-Pfad zwischen Geseke und Verne

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**19,00 €**

## Pferd und Reiten für Grundschüler\*innen in den Ferien

Cornelia Anders, Trainerin C Reiten und Voltigieren,  
Trainerin B Reiten im Gesundheitssport (DOSB Lizenz)

Der Kurs beinhaltet unter Anleitung der Trainer-  
assistentin im Reitsport Cornelia Anders Pferdepfle-  
ge, Haltung, Bodenarbeit, geführtes Reiten sowie  
Reiten an der Longe.

*Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B.  
Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft und ein  
Schnellhefter für Arbeitsmaterial. Eine Umlage für Lehr-  
pferde und Kopien von 22,00 € wird direkt vor Ort von  
der Dozentin erhoben.*

### 23002 | BAD WÜNNENBERG

**Mo, 09.10.2023 - 13.10.2023, 16:00-18:15 Uhr**

5x, 15 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**57,40 €**

### 23003 | BAD WÜNNENBERG

**Sa, 28.10.-25.11.2023, 11:00-13:15 Uhr**

5x, 15 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**57,40 €**

*Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B.  
Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft und warme  
Kleidung. Eine Umlage für Lehrpferde von 3,00 € wird  
direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.*

### 23004 | BAD WÜNNENBERG

**So, 27.08.2023, 10:00-11:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**11,00 €**

### 23005 | BAD WÜNNENBERG

**So, 15.10.2023, 10:00-11:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**11,00 €**

### 23006 | BAD WÜNNENBERG

**So, 12.11.2023, 10:00-11:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**11,00 €**

## Reiten für die Kleinsten - In Begleitung der Eltern oder Großeltern (3-5 Jahre)

Cornelia Anders, Trainerin C Reiten und Voltigieren,  
Trainerin B Reiten im Gesundheitssport (DOSB Lizenz)

Gemeinsam den Pferdestall erkunden und praktisch  
erfahren, wie ein Pferd wohnt, was es frisst und wie  
man es putzt und sattelt. Anschließend gibt es erste  
spielerische Bewegungserfahrungen auf den geführ-  
ten Ponys.



## Wir verkaufen und vermieten

- Schwangerengurte
- Babyschalen
- Reboarder
- Kindersitze für Kinder bis 12 Jahre

## Paderkinderleben - Dein Fachgeschäft für Kindersitze



Widukindstraße 50  
33098 Paderborn

**Web:** [www.paderkinderleben.de](http://www.paderkinderleben.de)  
**Telefon:** 05251 8784970



Fachhändler für  
**Kindersitze**  
[www.familiebaer.com](http://www.familiebaer.com)

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: C. Anders

### 23007 | BAD WÜNNENBERG

#### Reiten und Yoga für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern

Cornelia Anders, Trainerin C Reiten und Voltigieren,  
Trainerin B Reiten im Gesundheitssport (DOSB Lizenz),  
Judith Kallerhoff

In der Kinderyoga- und -reitstunde lernen die Kinder spielerisch den Gegensatz von Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung. Konzentration, Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein werden gefördert. Die yogischen Körperübungen (Asanas) stärken die kindliche Körpermotorik und die Muskelspannung wird erhöht. Die Übungen werden in Geschichten eingebettet. Die Kinder finden durch Entspannungstechniken, Fantasie- und Traumreisen zu innerer und äußerer Ruhe. Beim Reiten werden durch einfache Spiele u.a. Motorik und Konzentration gefördert. Yoga und Reiten ist somit eine ganz besondere Kombi.

*Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings) und feste Schuhe mit hohem Schaft. Eine Matte und Decke für die Yogaübungen sowie ein Getränk. Eine Umlage für Lehrpferde von 5,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.*

**Fr, 01.09.2023, 15:30-17:30 Uhr**

**Sa, 02.09.2023, 10:30-12:30 Uhr**

**So, 03.09.2023, 10:30-12:30 Uhr**

3x, 8 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8

**50,00 €**

### 23008 | DELBRÜCK

#### Eltern-Kind-Zeit mit Pony (2-4 Jahre)

Denise Lobbenmeier

Gemeinsam könnt ihr eine wundervolle Zeit mit unseren tollen Ponys verbringen. Wir putzen unsere kuscheligen Freunde und schmücken sie für unser lustiges Spiel auf dem Reitplatz, machen erste Erfahrungen auf dem Ponyrücken und fühlen, wie es schaukelt und wackelt. Danach versorgen wir auch noch die Ponys, bevor wir dann eine kleine gemeinsame Snackzeit verbringen, in der Zeit für Austausch und nette Gespräche ist.

*Bitte wetterentsprechende Kleidung, feste Schuhe, Getränke und Snack für die gemeinsame Pause mitbringen. Eine Umlage für die Lehrponys von 5,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.*

**Sa, 02.09.2023, 10:30-12:00 Uhr**

**Sa, 09.09.2023, 10:30-12:00 Uhr**

2x, 4 UStd.

Reitpädagogik Pferdenah

33397 Rietberg-Westerviehe, Ziegeleistr. 27

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**20,00 €**

#### Eltern-Kind-Waldspaziergang mit Pony (4-9 Jahre)

Denise Lobbenmeier

Gemeinsam mit dem Pony den Wald erkunden! Wir meistern verschiedene Aufgaben durch spielerische Übungen und spielen eine Runde Wald-Bingo. Und natürlich bleibt auch ganz viel Zeit, durch die Natur zu flitzen, zu toben, klettern und springen. Mit dabei ist eines unserer tollen Ponys, welches die Kids abwechselnd die hügeligen Waldwege entlang trägt.

*Treffpunkt: Parkplatz HINTER dem Steinhorster Becken (Anfahrt über Tegelheide, 33397 Rietberg) Bitte wetterentsprechende Kleidung, feste Schuhe und Getränke mitbringen. Eine Umlage für die Lehrponys von 5,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.*

### 23009 | DELBRÜCK

**Sa, 07.10.2023, 09:45-10:45 Uhr**

1x, 1,33 UStd.

Reitpädagogik Pferdenah

Treffpunkt: Parkplatz Steinhorster Becken

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**10,00 €**

## 23010 | DELBRÜCK

**Sa, 07.10.2023, 11:00-12:00 Uhr**

1x, 1,33 UStd.

Reitpädagogik Pferdenah

Treffpunkt: Parkplatz Steinhorster Becken

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**10,00 €**

## 23011 | DELBRÜCK

**Adventszauber im Ponystall (6-9 Jahre)**

*Denise Lobbenmeier*

Auch bei uns im Ponystall herrscht vorweihnachtliche Stimmung und diese wollen wir mit euch gemeinsam genießen. Weihnachten steht schon fast vor der Tür und deshalb wollen die Ponys ihren Weihnachtsbaum schmücken. Doch, oh weh, ein frecher Kobold hat all unseren Baumschmuck gestohlen! Schleicht mit uns durch den Wichtelwald und hilft uns, dem Dieb seine Beute wieder abzunehmen, damit unsere Ponys einen wunderschönen Weihnachtsbaum bekommen.

*Bitte wetterentsprechende Kleidung, feste Schuhe und Getränke mitbringen. Eine Umlage für die Lehrponys und Bastelmaterial von 10,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.*

**Sa, 16.12.2023, 09:00-12:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Reitpädagogik Pferdenah

33397 Rietberg-Westerwiehe, Ziegeleistr. 27

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**20,00 €**

## Klettern für Vater/Mutter und Kind von 6-8 Jahren

Gemeinsam eine neue Herausforderung bestehen und Vertrauen in die eigenen Stärken entwickeln, das ist das Ziel dieser Veranstaltung. Unter Anleitung eines erfahrenen Kletterlehrers können an einer 8,50 m hohen Kletterwand unterschiedlich schwere Routen im Toprope-Verfahren erklertet werden. Gesucht werden starke Vater/Mutter-Kind-Teams!

*Mitzubringen sind: feste Turnschuhe. Gestellt werden: Klettergurte und Sicherungsgeräte. In Zusammenarbeit mit dem TV 1875 Paderborn e. V.*

## 23012 | PADERBORN

**Sa, 21.10.2023, 10:30-12:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,

Im Goldgrund 6a, Kletterwand

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

**20,00 €**

## 23013 | PADERBORN

**Sa, 21.10.2023, 12:30-14:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,

Im Goldgrund 6a, Kletterwand

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

**20,00 €**

## 23014 | PADERBORN

**Sa, 11.11.2023, 10:30-12:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,

Im Goldgrund 6a, Kletterwand

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

**20,00 €**

## 23015 | PADERBORN

**Sa, 11.11.2023, 12:30-14:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,

Im Goldgrund 6a, Kletterwand

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

**20,00 €**

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### KREATIVITÄT UND MUSIK



Foto: C. Höwing

### 24001 | HÖVELHOF

#### Autorenlesung für Kinder: Wichtel Sverre - Wichtelstubenmagie und Polarlichtzauber (ab 5 Jahren)

Claudia Höwing

Ein neues Abenteuer mit Wichtel Sverre rund um Wichtelmagie. Nachdem der kleine Waldwichtel seine geheime Zauberkraft entfacht hat, bewohnt er im Winter eine Wichtelstube in der Menschengesellschaft. Die Menschenkinder Lina und Lasse sind für ihn echte Freunde geworden. Im Frühjahr kehrt der kleine Wichtel in seinen geliebten Birkenwald zu seinen Tierfreunden im Eggegebirge zurück. Kann er dort ein neues Fliegenpilzhaus finden und den Sommer über als Waldwichtel wohnen? Als der Herbst ins Land zieht macht Sverre sich auf den Weg in seine magische Wichtelstube. Das geheime Zauberbuch hält neue Zaubertricks für ihn bereit. Vor allem der Schrumpfzauber bringt allerhand Durcheinander in den Holunderweg. Kurz vor Weihnachten ist Sverre erneut verschwunden. Auf der Suche nach den Polarlichtern trifft er auf den Weihnachtswichtel Nisse. Claudia Höwing erzählt mit Spannung, Wärme und Abenteuer die Fortsetzungsgeschichte des kleinen Wichtels Sverre - ein wunderschönes Vorlesebuch für Kinder ab 5 Jahren und zugleich magisches Leseerlebnis für Kinder ab 8 Jahren. Mit vielen stimmungsvollen Illustrationen von Francesca Piel.

Das Buch „Wichtel Sverre“ Band 1 sollte bekannt sein, da die Geschichten aufeinander aufbauen. Die Autorin wird aber auch zum Einstieg mit den Kindern über Band 1 sprechen.

**Mo, 13.11.2023, 15:30-16:30 Uhr**

1x, 1,33 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 20

**7,00 €**



Foto: C. Höwing

#### Vorleselust - Mit Kindern die Bücherwelt erobern

Heike Menne, Studienrätin, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin, Dozentin in der Tageselternqualifizierung

Eine kleine Einführung in Methoden des Vorlesens. Auf Entdeckungsreise gehen, die Fantasie spielen lassen, Welten schaffen, unter Steine klettern, mit Drachen zu den Sternen fliegen, Monster kennenlernen, in Schlössern leben ... das alles geht in und mit Büchern, in ganz alten und druckfrischen Erzählungen. Besonders schön ist dieses Eintauchen in Geschichten, wenn Erwachsene und Kinder die Zeit haben, gemeinsam in ein Buch zu springen. Gelegenheiten gibt es viele: in der Familie, in einer Bibliothek, in Kitas und Schulen, zu jeder Tageszeit.

## 24002 | BAD WÜNNENBERG

**Di, 07.11.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**26,00 € / Ermäßigung möglich**

## 24003 | SALZKOTTEN

**Di, 14.11.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2,  
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**26,00 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Aline DasselPixabay

## Die Naturforscher basteln: Tiere im Winter (für Kinder von 5 bis 7 Jahren)

*Melissa Kaiser*

Im Winter können wir Menschen uns warm anziehen und es uns zuhause gemütlich machen. Für Eichhörnchen, Igel, Vögel und Co. ist der Winter aber eine harte Zeit. Hier erfährst du, wie die Tiere die kalte Jahreszeit gut überstehen und wie du sie dabei unterstützen kannst. Zusammen mit Melissa baust du deshalb eine Nisthilfe für Wildbienen. Kursleiterin Melissa Kaiser studiert Kunstvermittlung und Erziehungswissenschaften.

*Bitte bring ein altes Oberteil oder eine Schürze mit. Materialkosten in Höhe von 2,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

## 24004 | SALZKOTTEN

**Sa, 09.09.2023, 10:00-12:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

AWO Familienzentrum Salzkotten,  
Am Stadtgraben 1, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**13,20 €**

## 24005 | SALZKOTTEN

**Di, 19.09.2023, 16:00-18:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3,  
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**13,20 €**

## 24006 | BÜREN

### Mein Einstieg in die Malerei: Landschaften, mal anders! (für Kinder im Grundschulalter)

*Melissa Kaiser*

Du malst gerne und viel? Zu Hause füllst du ein Blatt Papier nach dem anderen mit deinen kreativen Ideen? Mit Melissa lernst du heute einige Grundlagen der Malerei kennen. Ihr gestaltet zusammen fantasievolle und bunte Landschaften: dabei können auch rote Wiesen, gelbe Himmel und verrückte Formen entstehen. Nichts muss so aussehen wie im echten Leben. Du kannst dein Bild ganz nach deinen Vorstellungen gestalten. Kreativität ist hier das Zauberwort! Welche bekannten Künstler\*innen auch so gemalt haben, zeigt dir Melissa. Kursleiterin Melissa Kaiser studiert Kunstvermittlung und Erziehungswissenschaften.

*Bitte bringe ein altes Oberteil oder eine Schürze mit zum Kurs. Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

**Sa, 21.10.2023, 09:30-12:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42,  
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**22,80 €**

Dozent\*in werden!  
Online bewerben unter  
[vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE



Foto: Ben Kerkckx/Pixabay

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 24007 | GESEKE

#### Komm mit in den Märchenwald: Malkurs für Kinder (im Alter von 5 und 6 Jahren)

Melissa Kaiser

Du malst gerne und möchtest bald noch schönere Bilder auf's Papier zaubern? An diesem Vormittag tauchen wir in eine märchenhafte Welt ein. Mit ganz einfachen Mitteln kannst du einen schaurigen Wald, ein geheimnisvolles Schloss oder eine mutige Prinzessin malen. Melissa zeigt dir, wie das mit einfachen Grundformen und Maltechniken geht. Du lernst Proportionen, Perspektive und das Mischen von Farben kennen. Gemalt wird mit Acrylfarben auf großen Pappen. Kursleiterin Melissa Kaiser studiert Kunstvermittlung und Erziehungswissenschaften.

*Bitte bring ein altes Oberteil oder eine Schürze mit. Denke auch an Verpflegung für die Pause. Die Teilnehmer\*innen übernehmen die Materialkosten in Höhe von 5,00 €. In Kooperation mit den Geseker Familienzentren.*

**Sa, 04.11.2023, 09:30-12:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68,  
Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**5,00 €**

### Basteln zur Weihnachtszeit

Johanna Merkle-Claus

Kleine Geschenke und Weihnachtsdekoration selbst herzustellen ist eine liebevolle Tradition in der Vorweihnachtszeit. In diesem Kurs können Kinder unter Anleitung einer Erzieherin kreativ werden, verschiedene Materialien und Werkzeuge kennenlernen und

damit unterschiedliche Dinge fertigen. Dadurch lernen die Kinder den feinmotorischen Umgang mit grundlegenden Werkzeugen, denn die Auge-Hand-Koordination und die Konzentrationsfähigkeit werden hier intensiv geschult. Die Arbeit mit verschiedenen Strukturen, Formen und Mustern wirkt sich positiv auf das räumliche Vorstellungsvermögen aus und kann so auch das mathematische Grundverständnis fördern. Die entstandenen Kunstwerke dürfen die Kinder selbstverständlich mit nach Hause nehmen.

*Die Materialkosten sind (je nach Verbrauch) direkt vor Ort an die Dozentin zu entrichten.*

### 24008 | GESEKE

(ab 9 Jahren)

**Di, 07.11.-28.11.2023, 15:00-17:15 Uhr**

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**46,00 €**

### 24009 | GESEKE

(ab 7 Jahren)

**Do, 09.11.-30.11.2023, 15:00-17:15 Uhr**

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**46,00 €**



Foto: shironosoviStock



## 24010 | GESEKE

### **Malen und Basteln im Advent für Kinder im Grundschulalter**

*Petra Stephan*

In diesem Kurs haben Kinder die Möglichkeit, Bilder mit flüssigen Farben und Bastelarbeiten aus Papier oder anderen Materialien herzustellen. Kursleiterin Petra Stephan, staatlich anerkannte Erzieherin mit Zusatzqualifikation im Bereich bildende Kunst, zeigt verschiedene Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten. Die entstandenen Kunstwerke dürfen natürlich mit nach Hause genommen werden.

*Bitte einen Malkittel mitbringen. Im Kurs fallen Materialkosten in Höhe von ca. 5,00 € an, die direkt bei der Kursleiterin bezahlt werden.*

**Do, 30.11.-07.12.2023, 15:30-17:45 Uhr**

2x, 6 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**34,50 €**

### **Kerzenwerkstatt für ein Elternteil mit Kind (ab 5 Jahren)**

*Melissa Kaiser*

Die Tage werden kürzer und kälter. Wenn wir es uns jetzt drinnen gemütlich machen, gehört neben einer warmen Decke und Kakao auch Kerzenschein dazu. In diesem Kurs gestaltest Du mit Melissa und einem Elternteil wunderschöne Kerzen mit Knetwachs selber. Auch als Weihnachtsgeschenk sind die kleinen Kunstwerke ideal. Zwischendurch stärken wir uns mit Kinderpunsch und Plätzchen. Kursleiterin Melissa Kaiser studiert Kunstvermittlung und Erziehungswissenschaften.

*Bitte bring ein altes Oberteil oder eine Schürze mit. Materialkosten in Höhe von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

## 24011 | BÜREN

**Sa, 18.11.2023, 10:30-12:30 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**20,70 €**

## 24012 | DELBRÜCK

**Sa, 02.12.2023, 10:30-12:30 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**19,70 €**

## 24013 | GESEKE

### **Blockflöte für Fortgeschrittene II (ab 5 Jahren)**

*Petra Stephan*

Dieser Kurs ist für alle Kinder, die schon Erfahrung im Blockflötenspiel haben. In der Kleingruppe üben wir zusammen verschiedene Lieder, vertiefen unsere Notenkenntnisse und lernen mehr über die Musiktheorie. Kursleiterin Petra Stephan ist staatlich anerkannte Erzieherin und Elementarlehrerin für Musik.

*Wir arbeiten mit dem Buch „Meine lustige Blockflöte (deutsche Griffweise)“ (Ricordi), R. Voss, ISBN M-2042-2500-2.*

**Di, 29.08.-31.10.2023, 16:00-16:45 Uhr**

8x, 8 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**46,00 €**

## 24014 | GESEKE

### **Blockflöte für Fortgeschrittene I (ab 5 Jahren)**

*Petra Stephan*

Du hast schon erste Erfahrungen im Blockflötenspiel? Dann lass uns noch mehr Töne lernen! Am Ende des Kurses bist du in der Lage einfache Lieder mit dem Tonumfang h bis c zu spielen. Kursleiterin Petra Stephan ist staatlich anerkannte Erzieherin und Elementarlehrerin für Musik.

*Wir arbeiten mit dem Buch „Meine lustige Blockflöte (deutsche Griffweise)“ (Ricordi), R. Voss, ISBN M-2042-2500-2.*

**Di, 29.08.-31.10.2023, 17:00-17:45 Uhr**

8x, 8 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**46,00 €**

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 24015 | SALZKOTTEN Ukulele für Kinder. Schnupperkurs (6-12 Jahre)

Olaf E. Mertins, freiberuflicher Musiklehrer

Die Kinder erhalten im Laufe des Kurses eine grundlegende Einführung in das Ukulelespiel und erlernen elementare Spieltechniken (Fingersatz, Zupfen, Anschlagtechnik). Ferner vermittelt der Kurs grundlegendes musikalisches Basiswissen (Rhythmus, Tempo, Notenaufbau, Standard-Tonsystem). Ziel des Kurses ist, die passende Haltung des Instruments und die Griffposition der Finger zu trainieren. Im Vordergrund stehen die praktische Umsetzung von Basisakkorden und das Spielen von zwei bis drei einfachen Liedern. Auch das regelmäßige Üben der Spielstücke wird trainiert. Aufbau, Bauformen, Materialien und Techniken zur Standardstimmung der Ukulele runden den Kurs gut ab. Die im Kurs gespielte Musik umfasst verschiedene Musikrichtungen sowie gleichermaßen klassische und moderne Titel. Kursleiter Olaf E. Mertins ist seit 2011 als freiberuflicher Musiklehrer im Kreis Paderborn tätig.

*Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig. Der Unterricht erfolgt grundsätzlich am eigenen Instrument und ist auch für Linkshänder\*innen geeignet. Ein passendes Instrument kann auch erst zum 2. Termin mitgebracht werden. Zu Beginn des Kurses erfolgen eine Demonstration von ein oder zwei geeigneten Instrumenten sowie Hinweise zum Kauf einer Ukulele. Bitte den Kindern einen A4-Ordner bzw. eine Präsentationsmappe mit ca. 10 Klarsichthüllen mitgeben.*

**Fr, 15.09.-17.11.2023, 17:00-17:45 Uhr**

8x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**39,00 €**

### 24016 | SALZKOTTEN Gitarre für Kinder. Schnupperkurs (6-12 Jahre)

Olaf E. Mertins, freiberuflicher Musiklehrer

Die Kinder erhalten im Laufe des Kurses eine grundlegende Einführung in das Gitarrenspiel und erlernen elementare Spieltechniken (Fingersatz, Zupfen, Anschlagtechnik). Ferner vermittelt der Kurs grundlegendes musikalisches Basiswissen (Rhythmus, Tempo, Notenaufbau, Standard-Tonsystem). Ziel des Kurses ist, die passende Haltung des Instruments und die Griffposition der Finger zu trainieren. Im Vordergrund stehen dabei die praktische Umsetzung des Fingersatzes und das Spielen von zwei bis drei einfachen Liedern. Auch das regelmäßige Üben der Spielstücke wird trainiert. Aufbau, Bauformen, Materialien und Techniken zur Standardstimmung der Gitarre runden den Kurs gut ab. Die im Kurs gespielte Musik umfasst verschiedene Musikrichtungen sowie gleichermaßen klassische und moderne Titel. Kursleiter Olaf E. Mertins ist seit 2011 als freiberuflicher Musiklehrer im Kreis Paderborn tätig.

*Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig. Der Unterricht erfolgt grundsätzlich am eigenen Instrument und ist auch für Linkshänder\*innen geeignet. Ein passendes Instrument kann auch erst zum 2. Termin mitgebracht werden. Zu Beginn des Kurses erfolgen eine Demonstration von ein oder zwei geeigneten Instrumenten sowie Hinweise zum Kauf einer Gitarre. Bitte den Kindern einen A4-Ordner bzw. eine Präsentationsmappe mit ca. 10 Klarsichthüllen mitgeben.*

**Fr, 15.09.-17.11.2023, 16:00-16:45 Uhr**

8x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**39,00 €**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter vhs-vor-ort.de

Behandlung von Sprach-,  
Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen  
in allen Altersstufen

**BERATUNG | DIAGNOSTIK**  
**THERAPIE | PRÄVENTION**



## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Fotos: J. Merkle-Claus

### 24017 | GESEKE

#### Schmuck aus Glasperlen (für Kinder ab 7 Jahren)

Johanna Merkle-Claus

Ob Collier, Armband oder Perlentier: durch die Verwendung verschiedener Perlen und Fädeltechniken entstehen an vier Nachmittagen wahre Schmuckstücke und kleine Kunstwerke. Die filigranen Arbeiten unter Anleitung einer Erzieherin schulen die Feinmotorik der Kinder und trainieren ihre Konzentrationsfähigkeit. Die bunten Ergebnisse dürfen die Kinder selbstverständlich mit nach Hause nehmen. *Die Materialkosten sind (je nach Verbrauch) direkt vor Ort an die Dozentin zu entrichten.*

**Di, 05.09.-26.09.2023, 15:00-17:15 Uhr**  
4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**46,00 €**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

### SPIEL, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG



Alle Kinder sind musikalisch. Sie haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zur rhythmischen Bewegung. Je früher das Kind an Musik herangeführt wird, desto nachhaltiger wird es gelingen, die natürliche musikalische Veranlagung zu wecken und zu entfalten.

Musikgarten lädt Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren ein. Durch Singen, Musizieren, Bewegen und Musikhören können die Kinder ein Gefühl für die Schönheit und Wirkung von Musik entwickeln und erfahren, wie viel Freude Musik machen kann.

Ziel vom Musikgarten ist, Kinder spielerisch an Musik heranzuführen. Die Kinder sollen ohne Leistungserwartungen die Gelegenheit bekommen, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten. Langzeitstudien bestätigen inzwischen den positiven Einfluss von musikalischer Förderung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes - auf die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen.

Die Kurse des Musikgarten werden geleitet von einer zertifizierten Lehrkraft des Instituts für elementare Musikerziehung (IfeM). Nähere Informationen zum Konzept Musikgarten erhalten Sie unter [www.musikgarten.info](http://www.musikgarten.info).



Foto: M. Schäfer

## 25000 | SALZKOTTEN

### Musikgarten für Babys (0 bis 18 Monate)

Melanie Schäfer

Gemeinsames Musizieren und Musikhören sind für Kinder im Säuglingsalter „Nahrung“ für Körper, Geist und Seele. Durch Lieder, Sprechverse und Bewegungsspiele entdecken die Kinder zusammen mit ihren Eltern oder Bezugspersonen ihre „angeborene musikalische Sprache“. Das Programm „Musikgarten für Babys“ berücksichtigt die natürliche Entdeckungsfreude und Neugierde des Säuglings und fördert das Singen und Sprechen ebenso wie die akustische Wahrnehmung und das Gefühl für Musik und Takt. Die teilnehmenden Eltern oder Bezugspersonen erlernen das musikalische Spiel mit dem Säugling sowie die Weitergabe traditionellen Lied- und Kulturguts.

*Ein Wickelraum ist bei Bedarf vorhanden. Kinderwagen können problemlos im Pfarrzentrum abgestellt werden. Bitte bringen Sie eine weiche Unterlage für Ihr Kind mit (z. B. Isomatte oder ähnliches).*

**Di, 29.08.-14.11.2023, 09:30-10:00 Uhr**

10x, 6,67 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16,

Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**69,00 €**

## 25001 | SALZKOTTEN

### Wir machen Musik! Musikgarten für Eltern und Kinder (18 Monate bis 3 Jahre)

Melanie Schäfer

Musikgarten ist ein musikpädagogisches Konzept, das auf den wachsenden Erlebnisraum des Kindes eingeht und Kinder und Eltern zum gemeinsamen

Musizieren einlädt. Durch musikalische Kinderspiele, Tänze und das gemeinsame Singen erfahren die Kinder eine frühe musikalische Förderung. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln lassen die Kinder selbst aktiv werden. Das Angebot fördert Kreativität, Selbstbewusstsein und soziale Kompetenz der Kinder ebenso wie eine differenzierte Wahrnehmung insbesondere beim Hören. Die teilnehmenden Eltern oder Bezugspersonen erlernen Möglichkeiten des musikalischen Spiels zur oben beschriebenen Förderung Ihrer Kinder.

*Im Kurs werden umfangreiche Lehr- und Unterrichtsmaterialien verwendet. Diese können auf Wunsch gegen ein Entgelt von 19,50 € bei der Kursleiterin erworben werden. Ein Wickelraum ist bei Bedarf vorhanden. Kinderwagen können problemlos im Pfarrzentrum abgestellt werden.*

**Di, 29.08.-14.11.2023, 10:15-11:00 Uhr**

10x, 10 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16,

Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**76,00 €**



**Buchhandlung**

Lange Str. 26 · 33154 **Salzkotten**  
Tel. 0 52 58 - 93 54 235  
salzkotten@nicolibri.de  
**24 Std. Online-Shop: [www.nicolibri.de](http://www.nicolibri.de)**



 **WhatsApp** Nr. für Bestellungen & Anfragen:  
0 52 51 - 87 90 799

Folgen Sie uns gerne bei:  
 Instagram  Facebook  YouTube 

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### Weihnachtslieder für Babys

*Melanie Schäfer*

Gemeinsames Musizieren und Musikhören sind für Kinder im Säuglingsalter „Nahrung“ für Körper, Geist und Seele. Durch (Weihnachts-)lieder, Sprechverse und Bewegungsspiele entdecken die Kinder zusammen mit ihren Eltern oder Bezugspersonen ihre „angeborene musikalische Sprache“. Das Programm „Musikgarten für Babys“ berücksichtigt die natürliche Entdeckungsfreude und Neugierde des Säuglings und fördert das Singen und Sprechen ebenso wie die akustische Wahrnehmung und das Gefühl für Musik und Takt. Die teilnehmenden Eltern oder Bezugspersonen erlernen das musikalische Spiel mit dem Säugling sowie die Weitergabe von traditionellen Weihnachtsliedern.

*Ein Wickelraum ist bei Bedarf vorhanden. Kinderwagen können problemlos im Pfarrzentrum abgestellt werden. Bitte bringen Sie eine weiche Unterlage für Ihr Kind mit (z. B. Isomatte oder ähnliches).*

### 25002 | SALZKOTTEN (0 bis 18 Monate)

**Di, 21.11.-19.12.2023, 09:30-10:00 Uhr**

5x, 3,33 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**38,00 €**

### 25003 | SALZKOTTEN (18 Monate bis 3 Jahre)

**Di, 21.11.-19.12.2023, 10:15-11:00 Uhr**

5x, 5 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**42,00 €**

### 25004 | GESEKE

**Singen und Musizieren für Kinder ab 4 Jahren**

*Judith Kallerhoff*

Gemeinsames Singen und Musizieren kann die Sprachentwicklung, das Gedächtnis und die motorischen Fähigkeiten von Kindern fördern. In der Sing- und Musizierstunde werden einfache Lieder gesungen. Das Musizieren mit verschiedenen kindgerechten Percussion- und Musikinstrumenten wird dabei spielerisch nähergebracht. So kann bei den Kindern ein Gefühl für Klänge, Töne, Melo-

dien, Lautstärke und Tempo, Takt und Rhythmus geweckt und gefördert werden. Sie können ihrer Kreativität dabei freien Lauf lassen und erfahren durch das musisch-künstlerische Angebot Selbstbewusstsein. Kreis- und Rollenspiele ermöglichen es den Kindern, sich in unterschiedlichen Rollen auszuprobieren. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin und verfügt über Qualifikationen in der musikalischen Früherziehung.

*Wenn vorhanden, können eigene kindgerechte Instrumente mitgebracht werden.*

**Di, 17.10.-07.11.2023, 16:15-17:00 Uhr**

4x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**15,30 €**

### Bambini-Turnen mit Eltern

*Dagmar Hüser*

Für Eltern, die ihre Kinder motorisch im Alter von 2 bis 4 Jahren fördern möchten. Auch Väter machen gern aktiv mit! Wir fördern das Gleichgewicht, Motorik und Flexibilität in spielerischer Atmosphäre. Die Jüngsten erlernen durch verschiedene Geräteaufbauten, Hindernisse zu bewältigen. Mit Musik und Aktion wird die Freude am Turnen gefördert.

*Eltern und Kinder sollten Sportkleidung tragen. Zudem werden die Eltern gebeten, die Dozentin vor und nach dem Kurs beim Auf- und Abbau der Geräte zu unterstützen.*

### 25005 | BAD WÜNNENBERG

**Mi, 30.08.-22.11.2023, 15:45-16:45 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,  
Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

**32,70 € / Ermäßigung möglich**

### 25006 | BAD WÜNNENBERG

**Mi, 30.08.-22.11.2023, 17:00-18:00 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,  
Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

**32,70 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Oksun70/iStock

## Kinderturnen mit „Karolina Kunterbunt“

Jennifer Schneeberg, Lizenzierte Übungsleiterin C (Breitensport)

Die Gruppenstunden bieten den Kindern viel Platz für den Spaß an der Bewegung und das Entwickeln von eigenen Ideen. Besonders steht hierbei die Wahrnehmungsschulung in Bezug auf den eigenen Körper, den Groß- und Kleingeräten, mit Alltagsmaterialien und vor allem der Umgang mit anderen Kindern im Vordergrund. Die Gestaltung beruht auf der Grundlage psychomotorischer Entwicklungsprinzipien und soll jedem Kind auf individuelle Weise den Weg zum Ziel ermöglichen, um das Selbstbewusstsein und damit die Lust an der Bewegung immer mehr zu gewinnen.

*Bitte Getränke mitbringen. Aus Gründen der Aufsichtspflicht ist es notwendig, dass sich jedes Elternteil, dessen Kind beim KKT angemeldet ist, bereit erklärt, einmal in der gesamten Kurszeit als zusätzliche Aufsichtsperson teilzunehmen, um während der Kurszeit mit vor Ort zu sein. An welchem Tag welche Eltern teilnehmen, wird sich beim ersten Kurstag klären und abstimmen lassen. Das bietet den Eltern auch die Möglichkeit, Einblicke in das Kinderturnen zu bekommen. Zudem wird vorausgesetzt, dass die Eltern vor Kursbeginn beim Geräteaufbau unterstützen.*

## 25009 | SALZKOTTEN

(3,5-6,5 Jahre)

Do, 31.08.-14.12.2023, 14:00-14:50 Uhr

14x, 15,56 UStd.

Sporthalle Thüle, Westernstraße 5

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

35,80 €

## 25010 | SALZKOTTEN

(3,5-6,5 Jahre)

Do, 31.08.-14.12.2023, 15:00-15:50 Uhr

14x, 15,56 UStd.

Sporthalle Thüle, Westernstraße 5

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

35,80 €



Foto Prostock-Studio/iStock

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: Luliia Khramtsova/iStock

### 25011 | GESEKE

#### Die Krabbelmäuse: Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 12 bis 24 Monaten

Alexandra Kötemann

Bei den Krabbelmäusen haben Eltern und Kinder zwischen 12 und 24 Monaten die Gelegenheit, einander kennenzulernen und miteinander in Kontakt zu kommen. Altersgerechte Anregungen zu verschiedenen Spielen ermöglichen es den Kindern, erste Beziehungen zu Gleichaltrigen zu knüpfen und Erfahrungen in einer Gruppe zu sammeln. Auch der Umgang mit verschiedenen Materialien wird gefördert. So lernen die Kinder neue Verhaltensweisen und Fertigkeiten und werden in ihrer sozialen, (fein-)motorischen und sprachlichen Entwicklung unterstützt. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin mit Zusatzqualifikation im U3-Bereich.

In Kooperation mit den Geseker Familienzentren.

**Mi, 06.09.-15.11.2023, 15:30-16:30 Uhr**

8x, 10,67 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**40,90 € / Ermäßigung möglich**

### 25012 | GESEKE

#### Die Krabbelmäuse: Eltern-Kind-Spielgruppe von 12 bis 24 Monaten

Magdalene Suray

Unter Anleitung von Erzieherin und Bewegungspädagogin Magdalene Suray haben Eltern und Kinder hier die Gelegenheit einander kennenzulernen und miteinander zu spielen. Die altersgerechten Anre-

gungen zu verschiedenen Aktivitäten ermöglichen es den Kindern erste Beziehungen zu Gleichaltrigen zu knüpfen. In einem geschützten Raum machen sie erste Erfahrungen in einer Gruppe, wodurch die soziale Entwicklung gefördert wird. Der Umgang mit verschiedenen Materialien fördert zudem die Motorik. Nach und nach erlernen die Kinder so neue Verhaltensweisen und Fähigkeiten.

*Bitte bringen Sie ggf. Getränke und einen Snack für die Kinder mit.*

**Mo, 28.08.-13.11.2023, 16:00-17:00 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**51,10 € / Ermäßigung möglich**

### 25013 | GESEKE

#### Kinderturnen von 4 bis 6 Jahren

Magdalene Suray

In diesem Kurs dürfen Kinder ihre Freude an der Bewegung unter Anleitung einer Erzieherin und Bewegungspädagogin ausleben. Bei kreativen, musikalischen Bewegungsangeboten erfahren sie, wie viel Spaß Bewegung machen kann. Hier können die Kinder ihre Spielfreude und den alterstypischen Bewegungsdrang ausleben. Im Umgang mit anderen Kindern lernen sie Rücksicht zu nehmen und Verantwortung zu tragen. Die Aktivität in der Gemeinschaft mit Musik und sportlichen Elementen bringt Freude am Miteinander und fördert das Selbstbewusstsein. Der Umgang mit verschiedenen Materialien regt darüber hinaus die Neugier und Fantasie der Kinder an.

*Der Kurs findet ohne Eltern statt, daher sollten die Kinder am besten in Sportkleidung kommen und ein Getränk mitbringen.*

**Do, 31.08.-26.10.2023, 16:00-17:00 Uhr**

7x, 9,33 UStd.

Doppel-Turnhalle im Schulzentrum West, Auf den Strickern 30, Kleiner Hallenabschnitt

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**26,80 €**

### 25014 | DELBRÜCK

#### Eltern turnen mit ihren Kindern (1,5-3 Jahre)

Elke Pralat-Bluhm

Dieser Kurs bietet Eltern mit ihren Kindern ein erlebnisreiches Bewegungsangebot. Durch verschiedene Geräte werden die unterschiedlichsten Kör-



pererfahrungen gemacht. Koordination, Motorik, Gleichgewicht und Beweglichkeit der Kinder werden umfassend gefördert und weiterentwickelt.

*Eltern und Kinder sollten bequeme Kleidung tragen und Stoppersocken oder Hallensportschuhe.*

**Di, 29.08.-14.11.2023, 16:00-16:45 Uhr**

10x, 10 UStd.

Sporthalle Bentfeld, Mühlenweg 5

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25

**38,30 € / Ermäßigung möglich**

## 25015 | SALZKOTTEN

**Reise durch das Bewegungsland für Zwerge und Riesen (2-4,5 Jahre)**

*Carmen Dobbels*

Kinder und ihre Eltern sind in diesem Kurs herzlich eingeladen, die Welt der Bewegung zu entdecken. Hüpfen, rennen, balancieren, springen, schaukeln, klettern und rutschen als auch das Kennenlernen verschiedener Geräte (z. B. Ball, Reifen, Seil etc.) und deren Einsatzmöglichkeiten sind Bestandteil des Aktivangebotes. Eltern erhalten die Gelegenheit und erlernen, die Bewegungssicherheit, Geschicklichkeit, Kreativität und Selbstbewusstsein ihrer Kinder spielerisch und altersgerecht zu fördern. Eigens ausgewählte Bewegungslandschaften bieten die Chance, die kindliche Entwicklung in den Bereichen Motorik und Gleichgewichtssinn sowie allgemein den Spaß an der Bewegung zu unterstützen. Das Beobachten der anderen Kinder fördert bei den kleinen Kursteilnehmer\*innen ferner die Entwicklung sozialer Kompetenz, lädt zum Nachmachen ein und rundet das Angebot damit perfekt ab! Kursleiterin Carmen Dobbels verfügt u. a. über eine Fitnesstraining B-Lizenz.

*Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 2 bis 4,5 Jahren mit jeweils einem Elternteil. Die Teilnahme mit mehr als einem Kind je Elternteil ist nur bei Geschwisterkindern gestattet. Die aktive Teilnahme der Eltern sowie deren Unterstützung beim Auf- und Abbau der Bewegungslandschaften ist Bestandteil des Kurskonzeptes und wird vorausgesetzt! Bitte Stoppersocken oder hallengeeignete Turnschuhe sowie ein Getränk mitbringen.*

**Do, 31.08.-14.12.2023, 15:00-16:30 Uhr**

14x, 28 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

**64,40 € / Ermäßigung möglich**

## 25016 | GESEKE

**Wassergewöhnung für Kinder mit ihren Eltern**

**ab 2 Jahren**

*Barbara Pintozzi*

Sicherheit und Freude an der Bewegung im Wasser stehen bei der Wassergewöhnung im Vordergrund. Durch gezielte Übungen lernen die Kinder, sich frei im Wasser zu bewegen und so die Angst vor dem Wasser zu verlieren. Am Ende des Kurses können sich die Kinder mit Hilfe einer „Poolnudel“ sicher im tiefen Wasser bewegen. Die Kursleiterin verfügt über eine Qualifikation der DLRG und ist in Erster Hilfe am Kind ausgebildet.

*Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten.*

**Mo, 04.09.-20.11.2023, 15:30-17:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

**52,00 € / Ermäßigung möglich**

## 25017 | GESEKE

**Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)**

*Barbara Pintozzi, Michael Beklas*

In diesem Kurs für Schwimmanfänger\*innen werden nach einer Wassergewöhnungsphase spielerisch die Grundfertigkeiten des Schwimmens vermittelt. Dazu gehören das Tauchen und Gleiten im Wasser, das Springen, Schwimmbewegungen sowie die richtige Atmung. Bei regelmäßiger Teilnahme ist es am Ende des Kurses möglich das „Seepferdchen-Abzeichen“ zu erlangen. Der Kurs richtet sich an Kinder ohne Schwimmkenntnisse und ist für Kinder unter fünf Jahren nicht geeignet.

*Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit den Kursleitern vorrangig an ältere Kinder zu vergeben. Einlass ist um 17:00 Uhr.*

**Mo, 04.09.-20.11.2023, 17:00-18:30 Uhr**

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

**55,00 €**

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)

In diesem Kurs für Schwimmanfänger\*innen werden die Grundfertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - spielerisch vermittelt. Der Kurs richtet sich an Kinder ohne oder mit sehr wenig Vorkenntnissen, damit die Gruppe gemeinsam die Grundlagen der Fortbewegung im Wasser erlernen kann. Dozentin Ute Wieske verfügt über eine Qualifikation als Schwimmmeistergehilfin und jahrelange Erfahrung als Schwimmkursleiterin.

*Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29 °C durchgeführt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit den Kursleitern vorrangig an ältere Kinder zu vergeben. Einlass ist jeweils eine Viertelstunde vor Kursbeginn. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

### 25018 | GESEKE

*Ute Wieske, Tobias Koßmann*

*Nach Absprache mit den Kursleitern vor Ort gibt es eine gern gesehene Möglichkeit, für einzelne Eltern, während der Kursstunde als stiller Zuschauer anwesend zu sein.*

**So, 24.09.-26.11.2023, 14:00-15:30 Uhr**

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

**52,00 €**

### 25019 | GESEKE

*Lukas Müller, Simon Köthemann*

**Sa, 30.09.-02.12.2023, 12:00-13:30 Uhr**

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

**52,00 €**

### 25020 | GESEKE

*Lukas Müller, Simon Köthemann*

**Sa, 30.09.-02.12.2023, 13:15-14:45 Uhr**

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

**52,00 €**

### Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren) Ferienkurs

### 25022 | GESEKE

*Ute Wieske, Simon Köthemann*

**Mo, 02.10.-13.10.2023, 09:30-11:00 Uhr**

9x, 18 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

**47,40 €**

### 25023 | GESEKE

*Ute Wieske, Simon Köthemann*

**Mo, 02.10.-13.10.2023, 11:15-12:45 Uhr**

9x, 18 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

**47,40 €**

### 25021 | GESEKE

#### Schwimmen für Kinder - Aufbaukurs

*Simon Köthemann, Ute Wieske*

Die Fertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - werden in diesem Kurs weiter ausgebaut und verbessert. Das Einüben verschiedener Schwimmtechniken (z.B. Brust-, Rücken-, Kraulschwimmen) ist unser Ziel. Dabei werden die koordinativen und motorischen Fähigkeiten der Kinder geschult. Der\*die Kursleiter\*in verfügen über Qualifikationen als Schwimmmeistergehilfin bzw. als Fachangestellter für Bäderbetriebe. Bei Interesse können die Schwimmabzeichen Seepferdchen, Bronze, Silber und Gold im Kurs erworben werden.

*Der Kurs ist nicht geeignet für Kinder unter fünf Jahren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit den Kursleitern vorrangig an ältere Kinder zu vergeben. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

**Fr, 29.09.-01.12.2023, 15:15-16:45 Uhr**

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

**52,00 €**



Foto: Oksun70/iStock

## 25024 | GESEKE

### Yoga für Kinder ab 4 Jahren

Judith Kallerhoff

In der Kinderyogastunde lernen Kinder spielerisch den Gegensatz von Bewegung und Ruhe kennen. Übungen aus dem Yoga werden in Geschichten eingebettet und fördern so unter anderem die Körpermotorik und -spannung der Kinder. Auch Konzentration, Körperwahrnehmung und Selbstvertrauen werden gestärkt. Durch Entspannungstechniken sowie Fantasie- und Traumreisen finden die Kinder zu mehr innerer und äußerer Ruhe. In der Ruhephase werden neben Entspannungsmusik auch Klangschalen eingesetzt, um den Kindern eine noch intensivere Entspannung zu ermöglichen. Verschiedene Instrumente wie Zimbelen, Oceandrum, Rainmaker und Kristallklangspiel kommen zum Einsatz. Am Ende des Kurses sind die Kinder in der Lage, sich gezielter zu bewegen und bewusster zu entspannen. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin und Entspannungstrainerin für Kinder.

*Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastikschuhe, eine Decke, eine Matte und Wasser zum Trinken mitbringen.*

**Di, 29.08.-19.09.2023, 15:00-16:00 Uhr**

4x, 5,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**20,40 €**

## 25025 | GESEKE

### Entspannung für Kinder ab 5 Jahren

Judith Kallerhoff

Je früher Kinder lernen, mit stressigen Situationen umzugehen, desto besser können sie es später. Als erstes lernen sie den Unterschied zwischen Bewegung, Anspannung und Lautstärke im Vergleich zu Ruhe, Entspannung und Stille kennen. In diesem Kurs lernen Kinder, wie sie zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit kommen können. Ihre körperliche, geistig-kognitive und seelisch-emotionale Gesundheit soll so erhalten oder neu aufgebaut, gefördert und entwickelt werden. Kursleiterin Judith Kallerhoff setzt dazu Fantasie- und Traumreisen, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training in Form von Geschichten ein. Entspannungsmusik und Instrumente wie Klangschalen lassen die Kinder tiefe Entspannung erfahren. Stilleübungen und meditative Spiele runden die Entspannungsstunde ab. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin und Entspannungstrainerin für Kinder.

*Bitte eine Matte, eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung, Stoppersocken und etwas zu trinken mitbringen.*

**Di, 29.08.-19.09.2023, 16:15-17:00 Uhr**

4x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**15,30 €**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### Familienyoga (für Kinder von 4 bis 8 Jahren)

Judith Kallerhoff

In der Familienyogastunde steht das gemeinsame Erleben als Familie im Mittelpunkt. Eltern und Kinder lernen hier spielerisch den Gegensatz von Bewegung und Ruhe kennen. Dafür werden Übungen, die aus dem Yoga stammen, in Geschichten eingebettet. Durch Entspannungstechniken, Stilleübungen und Fantasie- und Traumreisen finden die Familien zu mehr innerer und äußerer Ruhe. Da die Stunde sehr kindgerecht und spielerisch aufgebaut ist, können auch die Eltern nach und nach loslassen. In der Tiefenentspannungsphase werden neben meditativer Musik auch zum Beispiel Klangschalen eingesetzt. Am Ende des Kurses können sich die Teilnehmer\*innen bewusster bewegen und entspannen und sind in der Lage die Übungen auch zu Hause zu praktizieren. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin, Entspannungskursleiterin für Erwachsene und Entspannungstrainerin für Kinder.

*Teilnehmende Kinder sollten das vierte Lebensjahr erreicht haben. Bitte für jede\*n Teilnehmer\*in bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und Wasser zum Trinken mitbringen.*

### 25026 | BÜREN

#### Schnupperstunde

Sa, 16.09.2023, 16:00-17:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5

**8,60 €**

### 25027 | GESEKE

Sa, 28.10.-18.11.2023, 16:00-17:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5

**30,50 €**

### 25027N | DELBRÜCK

#### Yoga für Kinder von 4 - 6 Jahren

Sandra Davies

In der Kinderyogastunde lernen die Kinder spielerisch den Gegensatz von Ruhe und Bewegung. Anspannung und Entspannung. Konzentration, Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein wer-

den gestärkt. Die Körperübungen stärken die kindliche Körpermotorik und werden in Geschichten eingebettet. Die Kinder finden zu ihrer inneren und äußeren Ruhe durch Entspannungstechniken, Phantasiegeschichten und Klangschalen.

*Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Wasser zum Trinken mitbringen.*

**Di, 12.09.-31.10.2023, 17:00-18:00 Uhr**

6x, 8 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland, Auf dem Haupte 35

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**30,60 €**

### 25028 | HÖVELHOF

#### Mama-Fitness mit Kind

Marlena Littau

Du möchtest als Mama wieder fit werden? Möchtest deinen Beckenboden stärken, Muskeln aufbauen, deine Konditionen wieder langsam aufbauen und wieder in Form kommen? Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen und Mama's jeden Alters, egal ob deine Geburt erst 6 Monate her ist oder 16 Jahre. Nimm dir in dieser Stunde Zeit für dich und deinen Körper. Kinder sind hier ausdrücklich erwünscht (6 Monate - 3 Jahre). Natürlich kannst Du auch ohne Kind an diesem Kurs teilnehmen.

*Die Geburt deines Kindes sollte mind. 6 Monate her sein und ein Rückbildungskurs sollte auch schon abgeschlossen sein. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte und eventuell eine Krabbeldecke für dein Kind.*

**Do, 31.08.-16.11.2023, 11:00-12:00 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**59,10 € / Ermäßigung möglich**

### 25029 | HÖVELHOF

#### Resilienztraining für Erwachsene

Verena Steins-Blume, Reflexintegrations-, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin

Wie sehr wünschen wir uns resiliente Kinder. Sind wir denn selber resilient? Was bedeutet Resilienztraining? Wissen wir unsere Werte und daraus resultierende Grenzen? Leben wir unsere Werte? Sind wir achtsam mit uns selbst? In meinem Kurs erlernen Sie folgende Tools: resilienzfähig zu werden, Meditation, Funktionen der magischen Treppe, das Meinungen nichts über uns aussagen, Unterschied Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen,

Wer bin ich?, die Macht des Kopfkinos sowie gewaltfreie Kommunikation.

*Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken und etwas zu trinken mitbringen.*

**Di, 29.08.2023, 18:30-20:45 Uhr**

1x, 3 UStd.

Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**14,50 €**



Foto: V. Steins-Blume

## Selbstbehauptung und Resilienz für Kinder

*Verena Steins-Blume, Reflexintegrations-, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin*

„Selbstbehauptung ist die Kunst seine Grenzen wahrzunehmen und zu setzen, sowie anderen ebenfalls das Recht auf Selbstbehauptung zu geben und sie zu respektieren.“ (Daniel Duddek, Gründer von „Stark auch ohne Muckis!“). Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Beides ist Thema und Inhalt des Kurses für Kinder „Selbstbehauptung und Resilienz“. Ihre Kinder werden selbstsicherer und somit langfristig für ihren weiteren Lebensweg gestärkt, da sie in den Trainingseinheiten kindgerecht Selbstbehauptungskniffe und Kommunikationsmethoden kennen lernen und anwenden üben. Zusammen mit den Kindern erarbeitet die Dozentin, wie sie sich selbst mehr zutrauen können und wie sie Dinge meistern, die ihnen im ersten Moment schwerfallen. Dadurch werden sie erkennen: Ich bin stark „auch ohne Muckis“ und ich kann über mich

hinauswachsen. Insgesamt wollen wir das Ziel erreichen: Mehr Sicherheit im Alltag und der Zukunft Ihrer Kinder.

*Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken und etwas zu trinken mitbringen.*

## 25030 | HÖVELHOF

**(4 bis 6 Jahre)**

**Di, 05.09.-19.09.2023, 15:00-16:30 Uhr**

3x, 6 UStd.

Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**26,00 €**

## 25031 | HÖVELHOF

**(7 bis 10 Jahre)**

**Di, 05.09.-19.09.2023, 16:30-18:00 Uhr**

3x, 6 UStd.

Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**26,00 €**

## 25032 | DELBRÜCK

**Klangschalenspiele und Fantasiereisen (für Eltern mit Kind ab 5 Jahren)**

*Arina Anhalt, Entspannungspädagogin*

Unsere Tage sind meist von Hektik und Eile geprägt. Dies betrifft nicht nur Erwachsene, sondern auch immer mehr Kinder. Einen wesentlichen Einfluss auf die innerliche Unruhe hat vor allem Lärm, von dem wir oft umgeben sind. Mit der Klangschaale lassen sich sehr einfache aber dennoch höchst effektive Spiele zur Körperwahrnehmung und Achtsamkeitsschulung durchführen.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Isomatte o. ä., dicke Socken und etwas zu trinken.*

**Fr, 15.09.-03.11.2023, 17:00-18:00 Uhr**

6x, 8 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,

Am Wiemenkamp 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**30,60 €**

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: Fiorigianluigi/iStock

### Fußball Freestyle-Workshop: Grundkurs (7-13 Jahre)

*Mike Niidas*

Wolltest du schon immer mal einen Fußball mit Füßen, Knien, Hacke, Oberschenkel, Kopf oder Schultern jonglieren oder Tricks mit dem Ball lernen? Egal ob Fußball-Neuling oder erfahrene\*r Kicker\*in: beim Fußball-Freestyle kann jede\*r etwas lernen! Fußball-Freestyle ist eine neue Trendsportart, bei der ein Ball möglichst kunstvoll im Stehen, Sitzen oder sogar im Liegen mit verschiedenen Körperteilen jongliert wird. Mike hat schon bei vielen Großveranstaltungen mit dem Fußball getrickst und zeigt dir, wie seine Bewegungsabläufe funktionieren. Klingt anstrengend? Beim gemeinsamen Üben kommt es vor allem auf den Spaß an, wenn du bis zu 20 unterschiedliche Tricks mit dem Ball lernst. Dabei verbesserst du ganz nebenbei deine Körperwahrnehmung, das Gleichgewichtsgefühl und die koordinativen Fähigkeiten. Auch deine Konzentrationsfähigkeit steigert sich, wenn du regelmäßig übst. Am Ende des Kurses bist du in der Lage, mit den erlernten Tricks eine eigene Show von ungefähr eineinhalb Minuten vorzuführen.

*Bitte bringt einen eigenen Fußball (Größe 4 oder 5), Sportbekleidung und Hallenschuhe mit. Mike empfiehlt, eine kurze Hose zu tragen, denn so funktionieren einige Tricks besser.*

### 25033 | BÜREN

**Sa, 21.10.2023, 09:00-12:00 Uhr**

**So, 22.10.2023, 09:00-12:00 Uhr**

2x, 8 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18

**33,60 €**

### 25034 | SALZKOTTEN

**Sa, 28.10.2023, 09:00-12:00 Uhr**

**So, 29.10.2023, 09:00-12:00 Uhr**

2x, 8 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18

**30,60 €**

### 25035 | BÜREN

#### Fußball Freestyle-Workshop II: Aufbaukurs für Fortgeschrittene (9-14 Jahre)

*Mike Niidas*

Du hast schon erste Erfahrungen mit Mike in seinem Fußball-Freestyle-Workshop gesammelt und möchtest weitere Tricks und Flick Ups lernen?! Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs werden aufbauend auf den Grundkurs die Tricks verbessert, erweitert und neue Kombinationen gelernt. Inhalte sind unter anderem der berühmte „Around the World“, „Hop the World“, „Toe Bounce“, „Sole Stamp“, „Sitdown-Tricks“ (Tricks im Sitzen) und viele weitere. Du bekommst ein immer besseres Ballgefühl und trainierst ganz nebenbei deine Körperwahrnehmung, das Gleichgewichtsgefühl und die koordinativen Fähigkeiten. Auch deine Konzentrationsfähigkeit verbessert sich, wenn du regelmäßig übst. Am Ende des Kurses bist du in der Lage, mit den erlernten Tricks und Flick Ups eine eigene Show vorzuführen.

*Eine Teilnahme am „Fußball-Freestyle-Workshop I“ wird vorausgesetzt. Bitte bringt einen eigenen Fußball (Größe 4 oder 5), Sportbekleidung und Hallenschuhe mit. Mike empfiehlt, eine kurze Hose zu tragen, denn so funktionieren einige Tricks besser.*

**Sa, 02.12.2023, 09:00-12:00 Uhr**

**So, 03.12.2023, 09:00-12:00 Uhr**

2x, 8 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18

**33,60 €**



Foto: Imgorthand/iStock

## ERNÄHRUNG

### 26000 | DELBRÜCK Chocolatier-Workshop für Eltern mit ihren Kindern (7 bis 12 Jahre)

Jürgen Blum, Buchautor und Key Note-Speaker

Dieser Schokoladen-Workshop entführt die Kinder in die Heimat der Kakaobäume. Sie erlernen alles über die Erfindung und Herstellung von Schokolade und besuchen im Rahmen einer kleinen Schokoladen-Weltreise u.a. eine Kakaoplantage in Brasilien. Aus flüssiger Schokolade stellen die Kinder im Workshop ihre eigene Tafel Schokolade her. Sie haben die Möglichkeit, diese am Topping Buffet nach ihren eigenen Vorstellungen nussig, fruchtig oder kunterbunt zu gestalten und am Ende des Workshops hübsch verpackt zusammen mit einem Chocolatier-Zertifikat mit nach Hause zu nehmen. Der Workshop vom Schokoladen-Experten und Sachbuchautor Jürgen Blum vermittelt den Kindern altersgerecht und interaktiv wichtige Lernziele für eine nachhaltige Entwicklung.

*Der Workshop beinhaltet neben der Herstellung einer eigenen Tafel Schokolade für jedes Kind eine original mexikanische Trinkschokolade sowie Proben von fermentierten Kakaobohnen und Ursprungsschokoladen von drei Kontinenten.*

**Di, 07.11.2023, 16:00-18:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**12,00 €**



Foto: J. Blum

### 26001 | DELBRÜCK

#### Führung im Naturkräutergarten für Vater/Mutter und Kind (ab 5 Jahren)

Stefanie Beringmeier, Gärtnerin und Kräuterpädagogin

Hereinspaziert in den Naturkräutergarten Wilde Welt, hier machen die Kinder mit einem Elternteil einen Rundgang durch meinen 1400 qm großen Garten. Auf dieser Kräuterexkursion speziell für Kinder lernen wir viele heimische Kräuter kennen. Im Anschluss an den Rundgang durch den Naturkräutergarten gibt es leckere Pfannkuchen mit Apfelmus.

Treffpunkt und Parken bitte auf dem Schlinghof, ProzeSSIONsweg 1a.

*Bitte wetterentsprechende Kleidung tragen. Die Kosten für die Pfannkuchen sind in der Gebühr enthalten.*

**Fr, 22.09.2023, 16:00-18:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Wilde Welt, Schlinghof, ProzeSSIONsweg 1a

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6

**16,00 €**

### 26002 | HÖVELHOF

#### BBQ-Kids: Grillen für Kinder mit Elternteil

Michael Korsikowski

Du möchtest mal etwas gemeinsam mit einem Elternteil grillen? Dann erhältst Du in diesem Kurs die Möglichkeit, coole Gerichte an besonderen Grillgeräten zuzubereiten. Dabei lernst Du zusammen mit einem Elternteil wie einfach sich mit Zutaten aus der heimischen Region leckere Speisen wie z. B. Spieße, Burger und Beilagen zubereiten lassen.

*Bitte Schürzen, ein kleines und ein großes Messer, ein Brettchen mitbringen. Für die Lebensmittel (incl. Getränken) ist pro Elternteil vor Ort ein Kostenbeitrag von 12,00 € und 6,00 € pro Kind (bis 12 Jahre) an den Dozenten zu entrichten. Geschwisterkinder können nicht einfach ohne Anmeldung mitgebracht werden. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Schatenstraße statt.*

**Fr, 18.08.2023, 17:30-19:45 Uhr**

1x, 3 UStd.

Hövelgriller, 33161 Hövelhof, Brandtstraße 18

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**18,80 €**

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### **BBQ-Kids: Grillen für Kinder und Eltern**

*Fabian Hofmann*

Habt ihr Lust mit euren Eltern zu grillen? Wir zeigen Euch, wie Ihr mit speziellen Grillgeräten tolle Gerichte zubereiten könnt. Im Team mit Euren Eltern lernt Ihr, wie einfach es ist, mit Zutaten aus der Region leckere Gerichte wie Spieße, Burger und Pomes (selbst gemacht) zuzubereiten.

*Die Kinder nehmen in Begleitung eines Elternteils am Kurs teil. Bitte Schürzen, ein kleines und ein großes Messer, Brettchen sowie Sparschäler mitbringen. Für Lebensmittel und Getränke sind vor Ort Kostenbeiträge von 12,00 € pro Elternteil und 3,00 € pro Kind (bis 12 Jahre) zu entrichten.*

### **26003 | DELBRÜCK**

**Fr, 08.09.2023, 16:30-18:45 Uhr**

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**18,80 €**

### **26004 | SALZKOTTEN**

**Fr, 15.09.2023, 16:30-18:45 Uhr**

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**18,80 €**



Foto: Choreograph/iStock

### **26005 | DELBRÜCK**

**Kinderküche - Mit Oma schmeckt's am besten!**

*Mechthild Lappe*

Jetzt wird gemeinsam geschnippelt, gebacken und gekocht. Der Kurs vermittelt, wie sich mit einfachen Zutaten Speisen kindgerecht zubereiten sowie die Kinder motivierend in das Kochen einbinden lassen.

Letztere erfahren dabei viel über den Umgang mit den Lebensmitteln und das gemeinsame Lernen mit allen Sinnen macht den Kurs für Groß und Klein zu einer tollen Erfahrung. Dabei erfahren die kleinen und großen Teilnehmenden gleichermaßen, was sie beim Kochen gemeinsam auf die Beine stellen können. Gewürdigt wird dieser generationenübergreifende Team-Erfolg beim abschließenden gemeinsamen Essen!

*Bitte Schürze, ein Messer sowie einen Sparschäler mitbringen. Für die Lebensmittel ist pro Großeltern-Teil/Kind vor Ort ein Kostenbeitrag von 6,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten. In Kooperation mit dem Familienzentrum Purzelbaum.*

**Sa, 18.11.2023, 11:30-13:45 Uhr**

1x, 3 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5

**17,20 €**

### **Wir backen Stutenkerle und Martinsgänse**

*Hiltrud Stöver*

Stutenkerle bzw. Weckmänner sowie Martinsgänse werden gerne zu St. Martin gegessen. Hier werden die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern oder Großeltern den Teig herstellen und formen. Nach eigenen Ideen werden dann die Gebäckstücke verziert. Es ist bereits die erste Einstimmung auf die Weihnachtsbäckerei im Advent.

*Bitte Schürze und Trockentuch sowie ein Behältnis mitbringen. Der Kostenbeitrag beträgt 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.*

### **26006 | SALZKOTTEN**

**Sa, 04.11.2023, 09:30-11:45 Uhr**

1x, 3 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**11,50 €**

### **26007 | BAD WÜNNENBERG**

**Sa, 04.11.2023, 14:00-16:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 12, Küche 2

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**11,50 €**



## 26008 | BÜREN

### Weihnachtliches Fingerfood für Kinder (von 2 bis 6 Jahren)

Elisabeth Gappa, Köchin

In diesem Kurs dreht sich alles um kindgerechte Häppchen, Snacks und Fingerfood für das Weihnachtsfest. Köchin Elisabeth Gappa bereitet mit den Kindern und einer Begleitperson köstliche kleine Gerichte zu, die nicht nur Kindern schmecken! Natürlich darf das gemeinsame Essen der vielfältigen Leckereien im Anschluss nicht fehlen.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidbrett, Messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist direkt an die Dozentin zu entrichten. In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Christophorus.*

**Do, 07.12.2023, 16:45-19:00 Uhr**

1x, 3 UStd.

Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen,

Schulstr. 16, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 26009 | BAD WÜNNENBERG

### Knigge für Kids - Manieren statt blamieren - für junge Leute von 9-12 Jahren

Uta Kratzsch

Auf spielerische Weise und mit viel Spaß lernt Ihr Kind an diesem Tag die einfachen Regeln des guten Benehmens und den freundlichen Umgang mit seinen Mitmenschen kennen. Dazu gehören u.a. die Begrüßung, das Bekanntmachen und Vorstellen, Siezen/Duzen und die Zauberwörter (Bitte, Danke, Entschuldigung). Das Gelernte wird mit Szenen aus dem Alltag in Rollenspielen eingeübt. In der Mittagszeit ist eine gemeinsame Mahlzeit eingeplant. Vorab werden den Kindern das richtige Tischdecken, sowie die Tisch- und Essmanieren vermittelt. Diese werden anschließend bei der Einnahme eines Drei-Gänge-Menüs umgesetzt, so dass Ihr Kind nach dem Kursbesuch auch fit für einen Restaurantbesuch ist.

*Die Lebensmittelumlage beträgt 7,50 € pro Teilnehmer\*in und wird vor Ort durch die Dozentin eingesammelt.*

**Sa, 09.09.2023, 10:00-15:15 Uhr**

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**25,00 €**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

**KREISJUGENDAMT PADERBORN**

**Fortbildungsveranstaltungen  
für Tagespflegepersonen  
im Bereich des Kreisjugendamtes  
Paderborn**

**VHS vor Ort**  
Zukunft | Bildung | Engagement

**Kreis Paderborn**  
*mit bei allen Menschen!*



**Katharinenmarkt  
15.-18.09.2023**



**Spielfest  
27.08.2023**



**Ostenländer Markt  
24.09.2023**

# Veranstaltungen im Delbrücker Land

Programmübersicht unter [www.delbrueck.de](http://www.delbrueck.de)

# 3 Sprachen der Welt

**Die Kurse und Veranstaltungen fördern sprachliche Kompetenzen,  
um berufliche und persönliche Ziele zu verfolgen und  
öffnen den Blick für andere Kulturen.**

### 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

#### SPRACHEN DER WELT

Als Land im Herzen Europas ist unsere Gesellschaft von Vielfalt und Einwanderung geprägt. Mehr als ein Viertel der deutschen Bevölkerung hat einen Migrationshintergrund. Um die Idee eines vereinigten Kontinents mit Leben zu füllen, ist es deshalb wichtig anderen Kulturkreisen gegenüber aufgeschlossen zu sein und ihnen mit Interesse und Respekt zu begegnen.

Sprachen sind dafür eine der Grundlagen: Sie ermöglichen uns den Austausch mit den Menschen in unseren Nachbarländern und machen es so erst möglich uns als europäische Einheit zu begreifen. Das schon von Wilhelm von Humboldt formulierte Verständnis von Sprache als „Schlüssel zur Welt“ ist also nicht überholt, sondern in einer Zeit, in der ein gemeinschaftliches Europa so wichtig wie selten zuvor ist, hochaktuell. Unsere Sprachkurse vermitteln interkulturelles Wissen und fördern das Verständnis für andere Kulturen, Traditionen und Lebensweisen in Europa und auf der ganzen Welt.

Die Globalisierung führt dazu, dass überregionale Zusammenarbeit und regelmäßiger Austausch in Unternehmen – auch über Ländergrenzen hinweg – mittlerweile eher Standard als Ausnahme sind. Ohne eine gemeinsame Sprache ist das schlichtweg oft nicht möglich. Wer eine oder mehrere Sprachen spricht, stellt sich somit auf dem (internationalen) Arbeitsmarkt breit auf und sichert den eigenen Arbeitsplatz. Das Beherrschen von Fremdsprachen kann daher nicht nur das Erreichen beruflicher Ziele ermöglichen, sondern die persönlichen Karrierechancen auch langfristig steigern. Fremdsprachen sind zu einem unverzichtbaren Bestandteil von erfolgreichen Lebensläufen geworden.

Für Menschen, die die deutsche Sprache erlernen, können unsere Deutschkurse den Grundstein für ihr erfolgreiches Ankommen in Schule, Ausbildung oder Beruf und für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben legen. Als Weiterbildungseinrichtung in öffentlicher Verantwortung verstehen wir die Integration von Menschen mit Einwanderungsgeschichte durch das Unterrichten der deutschen Sprache als zentralen Bestandteil unseres gesellschaftlichen Auftrags. Wir möchten soziale Teilhabe ermöglichen und den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft stärken.

Wer eine Fremdsprache erlernt, tut übrigens auch etwas für das Gehirn. Studien zeigen, dass Menschen, die eine oder mehrere Fremdsprachen beherrschen, unter anderem über ein besseres Erinnerungsvermögen verfügen. Durch das Anwenden der Fremdsprachen werden unterschiedliche Areale im Gehirn angesprochen und miteinander vernetzt. Verschiedene Untersuchungen legen deshalb nahe, dass mehrsprachige Menschen im Alter seltener an Alzheimer, Demenz und ähnlichen Krankheiten leiden als Gleichaltrige.

Einen Rahmen für das Erlernen einer Fremdsprache bildet der Gemeinsame Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Unsere Sprachkurse sind alle nach diesem System gekennzeichnet, um eine Einschätzung des eigenen Sprachniveaus möglich zu machen. Der Referenzrahmen umfasst sechs europaweit vergleichbare Niveaustufen (von A1 bis C2) und beschreibt, was auf jeder Stufe durch die Lernenden ausgedrückt und verstanden werden kann:



MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

GESUNDHEIT UND FITNESS

## KURSWAHL

Sie möchten eine neue Sprache erlernen oder Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse auffrischen und verbessern? Ob Anfänger- oder Aufbaukurs, ob Konversations- oder Sprachintensivkurs: wir halten ein großes Spektrum verschiedener Formate für Sie bereit. Neben Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch und Spanisch finden Sie auch Trendsprachen wie Dänisch und Japanisch in unserem Programm. Prüfungsvorbereitende Kurse und Firmenschulungen ergänzen unser Angebot. Gerne beraten wir Sie individuell bei der Wahl des passenden Kurses.

## ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

Die VHS vor Ort ist akkreditiertes Prüfungszentrum für telc-Sprachzertifikate. Um ein Zertifikat zu erlangen, ist zunächst eine Prüfung notwendig. Prüfungen bestehen immer aus einem schriftlichen (hören, lesen, schreiben) und einem mündlichen Teil (sprechen). Die Länge und der Umfang der Prüfungen variiert je nach Sprachniveau. Bei erfolgreichem Bestehen der Prüfung erhalten Sie ein international anerkanntes Zertifikat, das Ihre Sprachkompetenz offiziell dokumentiert.

Telefonisch oder per E-Mail steht Ihnen Frau Burmann gerne als Ansprechpartnerin für die telc-Prüfungen zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.telc.net](http://www.telc.net).

### Ihre Ansprechpartnerin

Insa Burmann  
05258 93796-102  
[insa.burmann@vhs-vor-ort.de](mailto:insa.burmann@vhs-vor-ort.de)



### 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

#### DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN

##### Niveaustufen Erläuterungen

**A1 Anfänger\*innen** Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner\*innen langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

**A2 Grundlegende Kenntnisse** Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

**B1 Fortgeschrittene Sprachverwendung** Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

**B2 Selbstständige Sprachverwendung** Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

**C1 Fachkundige Sprachkenntnisse** Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

**C2 Annähernd muttersprachliche Kenntnisse** Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

## WELCHER SPRACHKURS IST DER RICHTIGE FÜR MICH?

Sie möchten einen Sprachkurs besuchen, um eine neue Sprache zu erlernen oder um vorhandene Sprachkenntnisse zu vertiefen? Wenn Sie sich unsicher sind, welches unserer Angebote im Sprachbereich für Sie passend ist, bieten wir Ihnen die Möglichkeit unverbindlich in einen Sprachkurs „hineinzuschnuppern“:



**Am ersten Kurstermin können Sie probeweise an einem Sprachkurs Ihrer Wahl teilnehmen. Dafür ist nur eine vorherige telefonische Anmeldung in der Hauptgeschäftsstelle der VHS vor Ort (05258 93796-0) notwendig.**

Nach dem ersten Kurstag teilen Sie uns mit, ob Sie den Kurs auch weiterhin besuchen möchten. So finden Sie ganz unkompliziert den passenden Kurs!

Zusätzlich können Sie auch unsere unverbindliche Sprachlernberatung in Anspruch nehmen. Vereinbaren Sie dafür einfach einen Termin mit Frau Burmann, um Ihren individuellen Sprachstand festzustellen und einen genau darauf abgestimmten Kurs zu finden. Eine Terminvereinbarung ist telefonisch (05258 93796-102) oder per Email (insa.burmann@vhs-vor-ort.de) möglich. Beide Angebote können Sie kostenfrei und unverbindlich nutzen.

## DEUTSCH

### 30002 | DELBRÜCK

#### Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Anfänger\*innen (A1)

Sandrina Mertens

Die Sprache der Gehörlosen heißt Gebärdensprache. Sie besteht aus Handzeichen, Mimik und Körperhaltung. Man kann die Gebärdensprache also nicht hören, aber sehen. Kursleiterin Sandrina Mertens ist selber gehörlos und wird aktuell als Gebärdendozentin an der Universität zu Köln ausgebildet. Im Kurs zeigt sie aus Sicht einer Muttersprachlerin,

wie wir mit Gehörlosen kommunizieren können. Dazu werden Sie in die Grundlagen der deutschen Gebärdensprache (DGS) eingeführt. Zum Beispiel erlernen Sie das Fingeralphabet und einfache Vokabeln. Außerdem erfahren Sie viel Interessantes über die Gehörlosenkultur. Am ersten Kursabend unterstützt ein Gebärdensprachdolmetscher die Gruppe.

*Bitte bringen Sie Ihr Handy mit zum Kurs.*

**Di, 29.08.-28.11.2023, 17:30-19:00 Uhr**  
12x, 24 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R202  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
**101,90 € / Ermäßigung möglich**

### 30003 | SALZKOTTEN

#### Deutsche Gebärdensprache (DGS) mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Sandrina Mertens

Rund 200.000 Menschen sprechen die Deutsche Gebärdensprache (DGS) in Deutschland. Kursleiterin Sandrina Mertens ist selber gehörlos und wird aktuell als Gebärdendozentin an der Universität zu Köln ausgebildet. Mit ihrer Hilfe vertiefen Sie im Kurs Ihre Kenntnisse der Deutschen Gebärdensprache (DGS) und lernen weitere Gebärden, um sich immer besser ausdrücken zu können. Die Anwendung ist dabei natürlich das Wichtigste! Außerdem erfahren Sie wieder viel Interessantes über die Gehörlosenkultur.

*Bitte bringen Sie Ihr Handy mit zum Kurs.*

**Mi, 30.08.-06.12.2023, 17:30-19:00 Uhr**  
12x, 24 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 206  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
**99,40 € / Ermäßigung möglich**



Foto: kali9/iStock

## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### Deutsch als Fremdsprache für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

*Volha Schniedermeier*

In diesem Kurs erlernen Sie wichtige Grundlagen der deutschen Sprache, damit Sie sich im Alltag immer besser mündlich und schriftlich verständigen können. Sie lernen einfache Sätze kennen, die Sie am Ende des Kurses lesen, verstehen und selbst benutzen können. Unser Ziel ist es, uns mit einfachen sprachlichen Mitteln auf Deutsch auszudrücken. Dafür führen wir viele Partner- und Gruppenübungen durch. Kursleiterin Volha Schniedermeier verfügt über einen Abschluss als Lehrerin für deutsche Sprache und Literatur.

### 30004 | BÜREN

#### Teil 1/2

Wir beschäftigen uns mit den Verben im Präsens, den Personalpronomen, den Pluralformen, Aussage- und Fragesätzen, den Modalverben und lokalen Präpositionen. Unter anderem üben wir jemanden zu begrüßen, sich und andere vorzustellen, zu buchstabieren, zu zählen und nach Preisen zu fragen.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Begegnungen. Deutsch als Fremdsprache A1+“ (Schubert Verlag), ISBN 978-3-929526-86-8 ab Kapitel 1.*

**Di und Do, 29.08.-26.10.2023, 20:00-21:30 Uhr  
14x, 28 UStd.**

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**114,80 € / Ermäßigung möglich**

### 30005 | BÜREN

#### Teil 2/2

Im zweiten Teil des Kurses beschäftigen wir uns mit den Verben im Präsens und im Präteritum, den Nomen und Personalpronomen im Akkusativ, Komposita sowie temporalen und lokalen Präpositionen. Inhaltlich sprechen wir unter anderem über Essen und Trinken und unseren Alltag.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Begegnungen. Deutsch als Fremdsprache A1+“ (Schubert Verlag), ISBN 978-3-929526-86-8 ab Kapitel 3.*

**Di und Do, 31.10.-14.12.2023, 20:00-21:30 Uhr  
14x, 28 UStd.**

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**114,80 € / Ermäßigung möglich**

### 30006 | GESEKE

### Deutsch als Fremdsprache (A1)

*Elena Seewald*

In diesem Kurs erlernen Sie wichtige Grundlagen der deutschen Sprache. Am Ende des Kurses können Sie einfache Sätze lesen, verstehen und selbst anwenden. Dafür beschäftigen wir uns mit alltäglichen Situationen, wie Einkäufen, Arztbesuchen oder Gesprächen mit Nachbar\*innen. Unser Ziel ist es, uns mit einfachen sprachlichen Mitteln auf Deutsch zu verständigen. Dafür lesen, schreiben und hören wir die deutsche Sprache in verschiedenen Situationen und üben die Aussprache und Satzbildung auch mündlich.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt. In Kooperation mit dem Familienzentrum Senfkorn.

**Di und Do, 05.09.-23.11.2023, 14:30-16:00 Uhr  
20x, 40 UStd.**

Evang. Gemeindezentrum, Raum d. Familienzentrums, Auf den Strickern 43, Geseke

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**122,70 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Javier Trueba/Unsplash

### Deutsch als Fremdsprache für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2)

*Volha Schniedermeier*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen der deutschen Sprache. Idealerweise haben Sie bereits eine Sprachprüfung auf A1-Niveau erfolgreich abgeschlossen. Im Unterricht lernen Sie die richtige Anwendung neuer Vokabulars und den Einsatz typischer Ausdrücke im Deutschen. Dadurch erweitern Sie nach und nach Ihren Wortschatz. Wir üben außerdem das Schreiben an verschiedenen Beispielen (z.B. E-Mails, Bewerbung). Kursleiterin Volha Schniedermeier verfügt über einen Abschluss als Lehrerin für deutsche Sprache und Literatur.



## 30007 | BÜREN

### Teil 1/2

Themen des ersten Kursteils sind unter anderem Medien, eine gesunde Lebensweise und das Arbeitsleben. Außerdem erweitern wir unsere Grammatikkenntnisse: wir üben die Verben im Perfekt, Präpositionen, Possessivpronomen im Nominativ, Akkusativ und Dativ, Nebensätze, Artikel im Dativ und Akkusativ und die Modalverben im Präteritum und trainieren auch das Sprechen gezielt.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Pluspunkt Deutsch: Leben in Deutschland (A2)“ (Cornelsen), ISBN 978-3-06-120556-0 ab Kapitel 1.*

**Di und Do, 29.08.-26.10.2023, 18:30-20:00 Uhr**  
14x, 28 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**114,80 € / Ermäßigung möglich**

## 30008 | BÜREN

### Teil 2/2

Thematisch beschäftigen wir uns in diesem Kursteil unter anderem mit Berufen, dem Wohnen in der Großstadt und auf dem Land und den Festen. Außerdem konzentrieren wir uns auf die Grammatik: wir lernen das Perfekt, trennbare Verben, Nebensätze, Präpositionen mit Akkusativ und Dativ, formelle und informelle Fragen und Antworten kennen und trainieren auch das Sprechen gezielt.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Pluspunkt Deutsch: Leben in Deutschland (A2)“ (Cornelsen), ISBN 978-3-06-120556-0 ab Kapitel 5.*

**Di und Do, 31.10.-14.12.2023, 18:30-20:00 Uhr**  
14x, 28 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**114,80 € / Ermäßigung möglich**

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

**PANEK TÜR & FENSTER**

**DER ERSTE  
EINDRUCK ZÄHLT.**

**EXCLUSIVE  
DOORS**

Wir liefern Premium Haustüren und Fenster.  
Hansestr. 29, 59590 Geseke • 02942/98408-01 • info@panektueren.de • www.panektueren.de

## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### Deutsch als Fremdsprache für Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen (B1)

*Volha Schniedermeier*

Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse der deutschen Sprache auf A2-Niveau erworben. Nun können Sie Ihre Deutschkenntnisse weiterentwickeln und festigen. Ein Fokus des Kurses liegt auf dem Sprechen. Sie lernen, Ihre Ansichten auf Deutsch zu erklären und zu begründen. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist das möglichst fehlerlose Schreiben von Briefen und E-Mails, aber auch Hör- und Leseverstehen kommen nicht zu kurz. Kursleiterin Volha Schniedermeier verfügt über einen Abschluss als Lehrerin für deutsche Sprache und Literatur.

### 30009 | BÜREN

#### Teil 1/2

Unser Ziel ist es, dass Sie problemlos über vertraute Themen sprechen (z.B. neue Menschen kennenlernen, Versicherungen und Banken, Essen und Trinken) und über Erfahrungen berichten können (z.B. Gespräche im Büro und beim Einkaufen). Im Bereich der Grammatik beschäftigen wir uns unter anderem mit dem Genitiv, Wechselpräpositionen, dem Infinitiv mit „zu“, Reflexiv- und Relativpronomen, Nebensätzen, dem Präteritum und der Wortbildung.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Linie 1. Deutsch in Alltag und Beruf B1“ (Klett), ISBN 978-3-12-607094-2 ab Kapitel 1.*

### Mo und Mi, 28.08.-30.10.2023, 18:15-19:45 Uhr 15x, 30 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**122,40 € / Ermäßigung möglich**

### 30010 | BÜREN

#### Teil 2/2

Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage über vertraute Themen (z.B. Sprachenlernen, interkulturelle Unterschiede, Energiesparen, Umweltschutz) und über Erfahrungen (z.B. im Krankenhaus) zu sprechen. Im Bereich der Grammatik beschäftigen wir uns unter anderem mit dem Futur, Verben mit Präpositionen, Nebensätzen, Pronominaladverbien, dem Konjunktiv II und der Wortbildung

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Linie 1. Deutsch in Alltag und Beruf B1“ (Klett), ISBN 978-3-12-607094-2 ab Kapitel 5.*

### Mo und Mi, 06.11.-13.12.2023, 18:15-19:45 Uhr 12x, 24 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**99,40 € / Ermäßigung möglich**

### 30011 | ONLINE

### Einfach Deutsch sprechen - Konversationskurs für fortgeschrittene Teilnehmer\*innen (B1)

*Zviad Tsabadze*

Wer eine Sprache gut sprechen möchte, sollte sie so oft wie möglich anwenden. Mit viel Übung wird das Sprechen immer besser. Schritt für Schritt arbeiten wir uns in diesem Konversationskurs an das freie und flüssige Sprechen heran. Mithilfe von vorgegebenen Themen (z.B. Freizeit, Musik, gesund leben) und verschiedenen Übungen entstehen viele Möglichkeiten zum Sprechen. Wir unterhalten uns über allgemeine Themen, aber auch über das aktuelle Geschehen auf der Welt. Dabei erweitern wir unseren Wortschatz um viele neue Vokabeln, Ausdrücke und Redewendungen. Der Kurs findet einmal pro Woche online statt.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Sprechtraining B1“ (Hueber), ISBN 978-3-19-041684-4. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

### Do, 07.09.-23.11.2023, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**88,00 € / Ermäßigung möglich**



Foto:DMEphotography/iStock

你好吗?  
nǐ hǎo ma

# Sprachbegabt?

Dozent\*in bei der  
VHS vor Ort werden!

Foto: XiXinXing/iStock



Gütesiegelverbund Weiterbildung

[vhs-vor-ort.de](https://vhs-vor-ort.de)

**VHS** vor Ort  
Zukunft | Bildung | Begeisterung

# 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

GESUNDHEIT UND FITNESS

## Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene (B2)

*Volha Schniedermeier*

Um im Beruf sicher kommunizieren zu können, sollten Sie die deutsche Sprache mindestens auf dem Sprachniveau B2 beherrschen. Im Bereich der selbstständigen Sprachverwendung angekommen, verstehen Sie die wichtigsten Aussagen von anspruchsvollen Texten und können sich spontan mit Muttersprachlern unterhalten auch zu unbekanntem Themen austauschen. Ein Fokus dieses Formats liegt auf dem Sprechen, daher bietet Kursleiterin Volha Schniedermeier, Lehrerin für deutsche Sprache und Literatur, ein intensives Kommunikationstraining an. Auch das Hör- und Leseverstehen sowie das Schreiben sind Teil des Unterrichts.

## 30012 | BÜREN

### Teil 1/2

In diesem Kursteil vertiefen und festigen Sie Ihr grammatikalisches Wissen (z.B. Wortbildung, Zeiten im Vergleich, Passivformen, Präpositionen, Satzgefüge). Darüber hinaus werden berufsbezogene Inhalte (z.B. Berufswechsel, Aufgabenbeschreibungen, Kundengespräche) thematisiert.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Fokus Deutsch B2 - Erfolgreich in Alltag und Beruf“ (Cornelsen), ISBN 978-3-06-521317-2 ab Kapitel 1.*

**Mo und Mi, 28.08.-30.10.2023, 19:45-21:15 Uhr**

15x, 30 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**122,40 € / Ermäßigung möglich**

## 30013 | BÜREN

### Teil 2/2

Die Festigung und Anwendung Ihres grammatikalischen Wissens ist unser Ziel in diesem Kursteil (z.B. Wortbildung, Zeiten im Vergleich, Passivformen, zweiteilige Konnektoren, Konjunktiv I und II). Auch berufsbezogene Inhalte (z.B. Fachgespräche, Finanzen, berufliche Erfahrungen, kulturelle Normen) werden im Kurs besprochen.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Fokus Deutsch B2 - Erfolgreich in Alltag und Beruf“ (Cornelsen), ISBN 978-3-06-521317-2 ab Kapitel 4.*

**Mo und Mi, 06.11.-13.12.2023, 19:45-21:15 Uhr**

12x, 24 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**99,40 € / Ermäßigung möglich**

## ENGLISCH

## 31001 | BÜREN

### Englisch für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

*Peter Abels*

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer\*innen, die die englische Sprache gerne von Anfang an erlernen möchten. Er ist für alle geeignet, die noch keine Vorkenntnisse im Englischen besitzen. Mit Ihrem muttersprachlichen Dozenten und erfahrenen Kursleiter Peter Abels lernen Sie gängige Alltagsbegriffe und grundlegende Strukturen der Grammatik. Ziel ist es, dass Sie sich im Alltag mit kurzen, einfachen Sätzen verständigen können. Dazu üben Sie immer wieder das freie Sprechen in der Gruppe. Durch die Arbeit an Ihrem persönlichen Ausdruck und Ihrer Aussprache können Sie sich bald auch in ungewohnten Situationen auf Englisch ausdrücken!

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Great! A1 - Englisch für Erwachsene“ (Klett), 978-3-12-501480-0.*

**Di, 05.09.-21.11.2023, 18:30-20:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**76,60 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Prostock-Studio/iStock

## 31002 | DELBRÜCK

### From the start - Englisch-Grundlagen für Wiedereinsteiger\*innen (A1)

Michelle Perkins

Sie haben Englisch in der Schule gelernt, aber vieles davon in den Jahren schon wieder vergessen? In diesem Kurs werden Sie sich wieder daran erinnern! Wir wiederholen die Grundlagen der englischen Sprache. Mit Muttersprachlerin Michelle Perkins steht dabei das Sprechen im Vordergrund. Viele Übungen und Wiederholungen lassen die Erinnerung an bereits Gelerntes ohne Druck wieder aufleben. Am Ende des Kurses können Sie sich (wieder) jemandem vorstellen, nach dem Weg fragen, über das Wetter sprechen und in einem englischen Laden einkaufen.

*Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Let's Enjoy English A1 Review“ (Klett), ISBN 978-3-12-501636-1.*

**Mo, 04.09.-20.11.2023, 18:30-20:00 Uhr**  
10x, 20 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**76,70 € / Ermäßigung möglich**

ein paar Sprachkenntnisse, die nur darauf warten wieder aktiviert zu werden. Vielleicht haben Sie auch Hemmungen die Sprache nach einer langen Pause anzuwenden. Ziel dieses Kurses ist es, Ihre grundlegenden Englischkenntnisse aufzufrischen, um diese wieder aktiv und sicher einsetzen zu können. An der Seite von Englischlehrerin Yvonne Friedelt wiederholen Sie dafür wesentliche Grundlagen der englischen Sprache, damit Sie sich unter anderem vorstellen und über alltägliche Dinge, wie das Wetter, sprechen können. Ein Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Sprechen. So können Sie schon bald wieder auf Englisch mitreden!

*Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Let's Enjoy English A1 Review“ (Klett), ISBN 978-3-12-501636-1.*

**Do, 07.09.-23.11.2023, 20:15-21:45 Uhr**  
10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**79,70 € / Ermäßigung möglich**

## 31003 | GESEKE

### Let's start again - Englisch-Grundlagen für Wiedereinsteiger\*innen (A1)

Yvonne Friedelt

Englisch haben Sie vor längerer Zeit gelernt, mittlerweile ist aber vieles in Vergessenheit geraten. Irgendwo im Hinterkopf schlummern aber doch noch

A1, A2, B1 ...?

Mit einem Einstufungstest in den richtigen Sprachkurs -  
[www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

**thater | paderborn**  
**IMMOBILIEN**  
... das funktioniert!

**Immobilien**  
**suchen | kaufen | verkaufen**

**Inhabergeführt!**

Grube 12 | 33098 Paderborn | 05251 288 690-0  
[www.thater-immobilien.de](http://www.thater-immobilien.de)

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 31004 | BÜREN

#### Englisch für ältere Lernende mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Peter Abels

Dieser Kurs ist speziell für ältere Lernende ausgerichtet, die bisher nur erste Grundlagen der englischen Sprache erlernt haben oder Gelerntes auffrischen möchten. In besonders behutsamem Tempo üben Sie Schritt für Schritt wichtige Strukturen des Englischen ein und wiederholen das Gelernte immer wieder. So können Sie bald einfache Alltagssituationen in der Fremdsprache erfolgreich meistern. Die Freude am Sprechen und am gemeinsamen Lernen steht im Mittelpunkt des Kurses. Sie lernen unter anderem, Rückfragen zu stellen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben oder Ihnen noch Informationen fehlen. Dozent Peter Abels ist Muttersprachler des Englischen und erfahrener Fremdsprachendozent.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Easy English A1.1“ (Cornelsen), ISBN 978-3-06-520805-5 ab Lektion 5.*

**Di, 05.09.-07.11.2023, 14:30-16:00 Uhr**  
8x, 16 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42,  
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

**92,00 € / Ermäßigung möglich**



Foto: miodrag ignjatovic auf iStock

### 31005 | SALZKOTTEN

#### Englisch für ältere Lernende mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Heiko Döring

Sie wünschen sich schon lange Englisch besser verstehen und sprechen zu können? Dieser Kurs bietet älteren Lernenden einen leichten Einstieg in

die englische Sprache mit einem erfahrenen Englischlehrer. Sie lernen einfache Sätze und Fragen zu formulieren und erweitern Ihren Grundwortschatz des Englischen. Zeit zum Üben, Nachfragen und Wiederholen des Gelernten ist selbstverständlich. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, sich in alltäglichen Gesprächssituationen auf Englisch zu verständigen.

*Am 02.11.2023 findet der Kurs nicht statt.*

**Do, 21.09.-07.12.2023, 16:15-17:45 Uhr**  
9x, 18 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56,  
Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**69,00 € / Ermäßigung möglich**

### 31006 | BAD WÜNNENBERG

#### Englisch für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Peter Abels

Es ist schwer sich in einer Fremdsprache wie gewohnt auszudrücken. Mühsam formulierte Aussagen und die ungewohnte Aussprache können zu Unsicherheiten oder Hemmungen führen. Diese Schwierigkeiten gehören der Vergangenheit an, wenn das freie Sprechen in der Fremdsprache regelmäßig geübt und gefördert wird. Im Unterricht lernen Sie Ihren persönlichen Ausdruck zu verbessern, um auch spontan angemessen kommunizieren zu können (z.B. über die Kindheit reden, auf eine Einladung reagieren). Als Muttersprachler vermittelt der erfahrene Kursleiter gängige Alltagsbegriffe und Redewendungen, die in vielen Situationen nützlich sind, zum Beispiel beim Besuch im Restaurant oder bei der Reise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Ihre Englischkenntnisse werden am Ende des Kurses alltagstauglicher und flüssiger sein.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Great! A1 - Englisch für Erwachsene“ (Klett), 978-3-12-501480-0 ab Lektion 6.*

**Di, 05.09.-07.11.2023, 10:00-11:30 Uhr**

8x, 16 UStd.

Spanckenhof, Leiberger Str. 10

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**97,00 € / Ermäßigung möglich**

## 31301 | SALZKOTTEN

### A new start: Englisch für Wiedereinsteiger\*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Dr. Julia Marina Kröger

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer\*innen, die ihr Englisch gerne in einer lockeren und lebendigen Atmosphäre auffrischen möchten. Er eignet sich für alle, die bereits Vorkenntnisse im Englischen besitzen, aber in letzter Zeit den Anschluss an die Sprache etwas verloren haben. Gemeinsam mit Ihrer Dozentin, Dr. Julia Kröger, wiederholen Sie verschiedene Alltagsthemen und die dazugehörige Grammatik. Nach dem Kurs können Sie unter anderem Getränke und Essen bestellen, sich auf Reisen verständigen, über Freizeit, Hobbys, Familie und Beruf sprechen, kurze Gespräche führen und über Vergangenes und Zukünftiges reden. Frau Dr. Kröger ist promovierte Anglistin mit langjähriger Erfahrung in der universitären Lehre und in Englischkursen an unserer VHS.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „A New Start: Refresher A2“ (Cornelsen), ISBN 978-3-464-20034-6.*

**Do, 31.08.-02.11.2023, 18:30-20:00 Uhr**

8x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 208

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**66,30 € / Ermäßigung möglich**

## 31302 | BÜREN

### Refresh your English - Englisch für Wiedereinsteiger\*innen (A2)

Yvonne Friedelt

Back to Basics! Sie haben bereits englische Sprachkenntnisse, diese aber schon lange nicht mehr genutzt? Im Alltag ist es oft schwierig erlernte Sprachkenntnisse aufrechtzuerhalten, wenn man nicht täglich mit der Sprache konfrontiert ist. Wenn Sie im Englischen am Ball bleiben und auf bereits Erlernetes aufbauen möchten, sind Sie hier genau richtig. Das Ziel des Kurses ist es, Ihre Englischkenntnisse auf einem fortgeschrittenen Niveau zu reaktivieren und aufzufrischen, um diese wieder aktiv nutzen zu können. An der Seite von Englischlehrerin Yvonne Friedelt nutzen Sie das Lehrwerk „Let's Enjoy English A2 Review“ als Leitfaden, der das Auffrischen der Grammatik sowie die mündliche Sprachnutzung optimal unterstützt. Dabei wiederholen Sie wichtige Strukturen und rufen sich häufige Wörter und Redewendungen wieder ins Gedächtnis. So können Sie

schon bald wieder auf Englisch mitreden!

*Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Let's Enjoy English A2 Review“ (Klett), ISBN 978-3-12-501642-2.*

**Di, 05.09.-21.11.2023, 18:30-20:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**79,70 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Dozentin  
Michelle Perkins

## 31303 | DELBRÜCK

### Comeback - Englisch für Wiedereinsteiger\*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Michelle Perkins

Wenn wir unsere Sprachkenntnisse nicht regelmäßig anwenden, geraten sie leider schnell in Vergessenheit und wir werden unsicher in der Verwendung. Gar kein Englisch zu sprechen, ist aber natürlich keine Lösung! Wenn Sie mit den grammatikalischen Grundlagen (z.B. simple present, simple past, einfache Fragen stellen) noch etwas anfangen können und über einen Grundwortschatz (z.B. Monate, Uhrzeit, Farben, Familie) verfügen, können Sie Ihre Kenntnisse hier gezielt und alltagsnah auffrischen. Mit Muttersprachlerin Michelle Perkins werden Sie sich viel auf Englisch unterhalten, um Ihr mündliches Englisch zu reaktivieren. Auch leicht fortgeschrittene Grammatik (z.B. conditional, will/won't) wiederholen und vertiefen Sie mithilfe alltäglicher Themen (u.a. „at home and at work“). So feiern Ihre Englischkenntnisse schon bald ein Comeback!

*Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Let's Enjoy English A2 Review“ (Klett), ISBN 978-3-12-501642-2.*

**Di, 05.09.-21.11.2023, 18:30-20:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**76,70 € / Ermäßigung möglich**

## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: thisengineering/Unsplash

### 31304 | ONLINE Englisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Saskia Mück

Englisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt! Ob auf Reisen, im Internet oder in den Nachrichten: die englische Sprache ist in fast allen Lebensbereichen zu finden. Wenn Sie schon sichere Vorkenntnisse haben, können Sie Ihr Wissen nun theoretisch und vor allem praktisch weiter ausbauen. In angemessenem Tempo und mit vielen Wiederholungen erlernen Sie die Weltsprache Schritt für Schritt. Zeit zum Ausprobieren und Nachfragen sind dabei selbstverständlich. Kursleiterin Saskia Mück vermittelt Ihnen die sprachlichen Grundlagen, um sich in zunehmend längeren Sätzen auf Englisch zu verständigen. Sie erfahren unter anderem, über Erlebnisse in der Vergangenheit zu berichten oder über Zukunftspläne zu sprechen. Kursleiterin Saskia Mück hat Englisch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel studiert.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Go For It! (A2)“ (Hueber), ISBN978-3-19-002939-6. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Di, 29.08.-12.12.2023, 18:30-20:00 Uhr**  
14x, 28 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 11

**92,40 € / Ermäßigung möglich**

### 31305 | SALZKOTTEN

#### Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger\*innen (A2)

Hans Georg Fredersdorf

Dieser Kurs wendet sich an diejenigen, die ihre lange zurückliegenden Schulkenntnisse auffrischen oder reaktivieren wollen. In Zeiten der Globalisierung ist und bleibt Englisch die Fremdsprache, die den Reiselustigen unter uns im Ausland weiterhilft. Wohin Sie auch kommen: im Kontakt mit Einheimischen, anderen Reisenden oder englischsprachigem Personal werden Sie sich auf Englisch verständigen können. In einem abwechslungsreichen Unterricht steht das freie Sprechen im Vordergrund. Neben aktuellen Ereignissen beschäftigen wir uns auch mit der alltäglichen Kommunikation und „small talk“. Durch englischsprachige Texte aus verschiedenen Lebensbereichen (z.B. famous people) erweitern Sie Ihren Wortschatz. Zum Sprechen gehört natürlich auch die Grammatik, die in gezielten Übungen (z.B. Zeiten, Satzstellung) verständlich wiederholt und vertieft wird. Die Arbeit in kleinen Gruppen intensiviert das Lernen und sorgt für schnelle Erfolgserlebnisse. Der Kursleiter war jahrelang als Englischlehrer an einer Schule tätig.

*Die Unterrichtsmaterialien werden vom Kursleiter bereitgestellt.*

**Fr, 20.10.-08.12.2023, 10:00-11:30 Uhr**

8x, 16 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56,  
Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**92,00 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Vadym Pastukh/iStock



## 31306 | DELBRÜCK

### Englisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2.2)

Sylva Zobel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die in ihrer Schulzeit Englisch gelernt haben und diese Kenntnisse wieder auffrischen und vertiefen möchten. Durch kleine Konversationsübungen wird der Umgang mit der englischen Sprache lebendig gemacht. Unter anderem sprechen wir über Urlaube, (Online-)Einkäufe, Restaurantbesuche und Erfahrungen, die Sie in anderen Ländern gemacht haben. Das Grammatik- und Vokabeltraining sowie Hörverständnisübungen unterstützen Ihren Lernprozess. Als Fachdozentin für Englisch verfügt Kursleiterin Sylva Zobel über langjährige Erfahrung in der Vermittlung der englischen Sprache.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Next A2/2“ (Hueber); ISBN 978-3-19-202933-2, Lektion 8/9.*

**Do, 21.09.-07.12.2023, 18:00-19:30 Uhr**  
10x, 20 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

**86,60 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Danielle Rice/Unsplash

## 31501 | DELBRÜCK

### Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Heribert Kick

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittenen Sprach- und Grammatikkenntnissen. Die Teilnehmer\*innen sollen anhand von Simulationen alltäglicher Situationen auf Reisen befähigt werden, sich korrekt in der Zielsprache zu äußern. Dabei werden kommunikative Fertigkeiten eingeübt und gefestigt. Literarische Texte thematisieren interkulturelle Informationen und Landeskunde. Anhand kleiner Übungstexte und Konversationsübungen werden grundlegende grammatische Kenntnisse vermittelt. Der Dozent war jahrelang als Englischlehrer an einem Gymnasium tätig.

*Wir arbeiten mit ausgewählten Texten und aktuellen Artikeln.*

**Mi, 20.09.-13.12.2023, 10:00-11:30 Uhr**  
10x, 20 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6, Konferenzraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 13

**63,60 € / Ermäßigung möglich**

## 31502 | GESEKE

### Refine your English - Englisch für Fortgeschrittene (B1.1)

Yvonne Friedelt

Sie haben bereits gute Sprachkenntnisse im Englischen und möchten diese weiter festigen? Ziel des Kurses ist es, Ihre Englischkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau aktiv und sicher anzuwenden. Gemeinsam mit Englischlehrerin Yvonne Friedelt üben Sie vor allem das zusammenhängende Sprechen in Alltagssituationen (z.B. talking about plans and hopes for the future, agreeing/disagreeing). Bekannte Strukturen (z.B. adjectives/adverbs, comparatives and superlatives) werden wiederholt und neue Strukturen an verschiedenen Beispielen erklärt und geübt. So erweitern Sie Schritt für Schritt Ihre mündlichen und schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten.

*Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Let's Enjoy English B1.1“ (Klett), ISBN 978-3-12-501644-6 ab Kapitel 5.*

**Do, 07.09.-23.11.2023, 18:30-20:00 Uhr**  
10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**79,60 € / Ermäßigung möglich**

## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 31503 | SALZKOTTEN

#### Time to Talk - English conversation

Susan Kress

Who would like to join our relaxed and friendly conversation group? We meet every Wednesday to discuss interesting topics and to refresh language skills and aspects of grammar. Don't be afraid of making mistakes, nobody's perfect!

**Mi, 30.08.-22.11.2023, 10:30-12:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

**46,00 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Windows/Unsplash

### 31504 | ONLINE

#### Let's talk: English conversation online (B1)

Dr. Julia Marina Kröger

Let's talk, unter diesem Motto steht unser Konversationskurs. Er eignet sich für alle, die ihre mündlichen Sprachkenntnisse gezielt auffrischen möchten, um auf Englisch einfach drauflosreden zu können. Sie haben die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre das Sprechen auf Englisch zu üben und sich sprachlich auszuprobieren. Mit Ihrer Kursleiterin Dr. Julia Kröger und der Gruppe tauschen Sie sich über abwechslungsreiche Themen wie Reisen, aktuelle Ereignisse, Freizeitaktivitäten oder Ihren Alltag aus. Die genannten Themen sollen nur erste

Anregungen sein. Um auf die Wünsche aller Teilnehmer\*innen eingehen zu können, sammeln wir zu Beginn des Kurses gemeinsam Themenbereiche, über die Sie gerne sprechen möchten. Regelmäßiges Englisch-Sprechen verbessert Ihre Sprachsicherheit und Sie erweitern Ihren Wortschatz durch neue Ausdrücke und einfache Floskeln. Schon nach den ersten Terminen werden Sie merken, wie viel Spaß es machen kann Englisch in der Gruppe zu sprechen. Dr. Julia Kröger ist promovierte Anglistin mit langjähriger Lehrererfahrung.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mi, 30.08.-08.11.2023, 18:30-20:00 Uhr**

8x, 16 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**70,40 € / Ermäßigung möglich**

### 31505 | SALZKOTTEN

#### Practise your English (B1/B2)

Heiko Döring

This course has been designed to (re-)activate, practise and develop your conversational skills at your level in a relaxed atmosphere. You are invited to participate actively and enjoy various kinds of speaking activities. The aim is to create a linguistic atmosphere, in which you feel comfortable and want to express your ideas. We will be discussing various topics of common interest that you, as participants, can choose. Mr Döring has lived in English-speaking countries for some time.

*Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse der englischen Konversation vertiefen möchten. Am 02.11.2023 findet der Kurs nicht statt.*

**Do, 21.09.-07.12.2023, 18:00-19:30 Uhr**

9x, 18 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**69,00 € / Ermäßigung möglich**

## 31506 | SALZKOTTEN

### Tea Time Talk

Heiko Döring

„Wanna have a cup of tea?“ Kaum etwas steht für Großbritannien wie die englische „tea time“! In Anlehnung an den „afternoon tea“ treffen Sie sich heute in gemütlicher Runde und üben bei typischen Snacks und frisch aufgebrühtem Tee das freie Sprechen. Unser Englischdozent Heiko Döring bringt einige aktuelle Themen mit, um in lockerer Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen, geht aber ebenso gerne auf Anregungen der Teilnehmer\*innen ein. So soll ein offener Austausch ganz nach den Interessen der Gruppe entstehen. Dabei können Sie Ihre Sprachkenntnisse mit verschiedenen Gesprächspartner\*innen anwenden und gleichzeitig ein Stück englische Tradition nachempfinden.

*Die Kosten für den „afternoon tea“ inkl. verschiedenen Teesorten, Scones mit Butter und Konfitüre, Gurkensandwiches und Kuchen in Höhe von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

**Sa, 23.09.2023, 16:00-18:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Moi - Mode und Café, Lange Straße

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**23,70 €**



Foto: Silvia Bianchini/iStock

## 31507 | SALZKOTTEN

### Tea Time Talk: Christmas Edition

Heiko Döring

Auch in der Weihnachtszeit zelebrieren wir eine typisch englische „tea time“ in gemütlicher Runde! In Anlehnung an den „afternoon tea“ üben Sie an diesem Nachmittag bei typischen Snacks und frisch aufgebrühtem Tee das freie Sprechen. Im Mittelpunkt steht natürlich das bevorstehende Weihnachtsfest: Welche Traditionen gibt es in englischsprachigen Ländern? Welche Köstlichkeiten stehen dort auf dem Speiseplan? Englischdozent Heiko

Döring bringt neben weihnachtlichen Anregungen auch eine Auswahl weiterer Themen mit, um in lockerer Atmosphäre ins Gespräch zu kommen. Anregungen aus der Gruppe sind ebenso willkommen. Heute können Sie Ihre Sprachkenntnisse mit verschiedenen Gesprächspartner\*innen anwenden und gleichzeitig ein Stück englische Tradition mit einer Prise Adventszauber nachempfinden.

*Die Kosten für den „Christmas tea“ inkl. verschiedenen Teesorten und weihnachtstypischen Leckereien in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

**Sa, 02.12.2023, 16:00-18:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Moi - Mode und Café, Lange Straße

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**24,70 €**

## 31508 | SALZKOTTEN

### English Book Club - Let's read and talk!

Heiko Döring

Books inspire us: they entertain us, make us happy, make us think! Let's talk about presented ideas and reflect upon them - why not in English? In this Saturday afternoon event you are invited to combine language practise with reflection on interesting ideas. Let's meet up in a relaxed atmosphere with a cup of tea to talk about the novel „Bend it like Beckham“ by Narinder Dhami: it is so much more than a story about football. If possible, read it before we meet - you will enjoy it! Just to mention: please, do not think your English is not good enough - you know more than you think and help is available. I am looking forward to listening to what you will have to say!

*Wir sprechen heute über das Buch „Bend it like Beckham“ (Klett), ISBN: 3-12-578010-1 (mit Anmerkungen). Es ist in der Stadtbibliothek Salzkotten ausleihbar. Sie können das Buch zur Vorbereitung lesen, die Lektüre ist aber keine Voraussetzung zur Teilnahme. Der Dozent gibt verschiedene Ideen und Anregungen vor, sodass alle mitreden können. Vor Ort werden 1,50 € für Tee und Kaffee eingesammelt.*

**Sa, 21.10.2023, 15:00-17:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**2,50 €**

## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### SPANISCH

#### 32001 | SALZKOTTEN

##### Spanisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Addy Elena Heß

¡Bienvenido! In diesem Kurs erwerben wir in entspannter Atmosphäre erste sprachliche Grundlagen des Spanischen. Unter anderem lernen Sie sich vorzustellen und Gesprächspartner\*innen einfache Fragen zu stellen. Als Muttersprachlerin und erfahrene staatlich anerkannte Übersetzerin gibt die Kursleiterin außerdem authentische Einblicke in die kulturelle Vielfalt der spanischsprachigen Länder.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Perspectivas contigo A1“ (Cornelsen), ISBN 978-3-06-120933-09.*

**Di, 05.09.-21.11.2023, 17:00-18:30 Uhr**

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**84,10 € / Ermäßigung möglich**

**Di, 05.09.-28.11.2023, 18:00-19:30 Uhr**

11x, 22 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**96,00 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Dozentin Sofia Joanna Luna Leija

#### 32002 | ONLINE

##### Spanisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Sofia Joanna Luna Leija

Mit Muttersprachlerin Sofia Luna Leija lernen Sie hier nicht nur erste Grundlagen der spanischen Sprache, sondern erfahren auch viel über Kultur, Land und Leute in den spanischsprachigen Ländern. Schritt für Schritt lernen Sie mit einfachen Mitteln auf Spanisch zu kommunizieren. Am Ende dieses Kurses können Sie zum Beispiel kurze Fragen stellen und selber beantworten. Auch das Buchstabieren und die Aussprache beherrschen Sie mithilfe des kommunikativ angelegten Online-Formats schnell. Kurze Videos und Audios sowie einfache digitale Übungsformen sind fester Bestandteil Ihres Unterrichts. Kursleiterin Sofia Luna Leija ist gebürtige Mexikanerin und erfahrene Sprachdozentin.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo A1“ (Klett), ISBN 978-3-12-514671-6. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

#### 32003 | GESEKE

##### Spanisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Carlos Nevado Cortés

In diesem Kurs lernen Sie, sich mit einfachen Worten auf Spanisch zu verständigen. Am Ende des Kurses können Sie beispielsweise etwas über sich selbst auf Spanisch erzählen und Ihrem Gesprächspartner einfache Fragen stellen. Vor allem das freie Sprechen steht hier im Mittelpunkt. Mit Ihrem muttersprachlichen Kursleiter Carlos Nevado Cortés lernen Sie ein sehr praktisches und alltagsorientiertes Spanisch. Auch Einblicke in die Kultur der spanischsprachigen Länder und deren Besonderheiten kommen nicht zu kurz.

*Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Con gusto nuevo A1“ (Kurs- und Übungsbuch) (Klett), ISBN 978-3-12-514671-6.*

**Do, 21.09.-14.12.2023, 19:45-21:15 Uhr**

11x, 22 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**84,30 € / Ermäßigung möglich**

## Spanisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Carlos Nevado Cortés

Als Landessprache ist Spanisch nicht nur in Spanien, sondern auch in 20 weiteren Ländern Süd- und Mittelamerikas sowie der Karibik offiziell anerkannt. In diesem Kurs bauen Sie auf Ihre Grundkenntnisse im Spanischen auf. Sie lernen zum Beispiel, in einem Restaurant zu bestellen, sich in der Stadt zurechtzufinden, Fragen zu stellen, einen Ort zu beschreiben und vieles mehr. Mit Ihrem muttersprachlichen Kursleiter Carlos Nevado Cortés lernen Sie ein Spanisch, das sehr praktisch orientiert und alltagstauglich ist. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf dem Sprechen, damit Ihnen Aussprache, Satzbau und häufig gebrauchte Strukturen leichtfallen! Auch Wissenswertes zu Kultur, Land und Leuten kommt nicht zu kurz.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo A1“ (Kurs- und Übungsbuch) (Klett), ISBN 978-3-12-514671-6 ab Kapitel 5.*

## 32004 | BÜREN

**Mo, 18.09.-11.12.2023, 18:30-20:00 Uhr**

11x, 22 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**94,30 € / Ermäßigung möglich**

## 32005 | GESEKE

**Do, 21.09.-14.12.2023, 18:00-19:30 Uhr**

11x, 22 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**84,30 € / Ermäßigung möglich**

## 32006 | SALZKOTTEN

### Spanisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Carlos Nevado Cortés

Sie haben bereits Vorkenntnisse in der spanischen Sprache: indefinido, futuro próximo und pretérito perfecto sind Ihnen schon einmal begegnet. In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse für die Kommunikation im Alltag, im Beruf und auf Reisen. Sie lernen zum Beispiel, über Vergangenes zu berichten, einen Arztbesuch zu meistern, Dinge zu beschreiben, über Medien zu sprechen und vieles mehr. Das freie Sprechen steht dabei im Vordergrund, damit Sie zunehmend sicherer und flüssiger im Spanischen werden. Kursleiter Carlos Nevado Cortés ist Muttersprachler und erfahrener Spanischdozent.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo (A2)“ (Klett), ISBN 978-3-12-514677-8.*

**Di, 19.09.-12.12.2023, 18:00-19:30 Uhr**

11x, 22 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 201

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**89,30 € / Ermäßigung möglich**

# Hubertus Claes

Bildhauer- und Steinmetzmeister



Auf der Breite 3  
33154 Salzkotten

Tel 052 58-6638

Fax 052 58-222 17

mail@steinmetz-claes.de

www.steinmetz-claes.de

## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 32007 | SALZKOTTEN

#### Spanisch für Fortgeschrittene (B1.1)

*Olga Yanez De Bannenber*

In diesem Kurs vertiefen Sie die Grammatik des Spanischen (z.B. subjuntivo presente, Unterscheidung der Zeiten) und erweitern Ihren Wortschatz, um sich im Alltag ohne Probleme auf Spanisch verständigen zu können. Auch tiefgründigere Gespräche können Sie so flüssig und sicher führen. Durch die Arbeit mit Texten, Hörverständnisübungen und interaktiven Gesprächen bauen Sie Ihre Lese-, Hör- und Sprechfertigkeiten weiter aus. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und unterrichtet die Sprache seit mehr als zehn Jahren.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo B1“ (Klett), ISBN 978-3-12-514684-6.*

**Di, 05.09.-12.12.2023, 10:30-12:00 Uhr**

13x, 26 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**149,50 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Astrid Schaffner/Unsplash

### 32008 | BÜREN

#### Spanisch für Fortgeschrittene (B2.1)

*Olga Yanez De Bannenber*

In kleiner Runde erlernen Sie hier die sprachlichen Mittel, um sich in verschiedenen Situationen verständlich und angemessen auf Spanisch auszudrücken. Dazu wiederholen und vertiefen wir die spanische Grammatik in alltagsnahen Übungen (z.B. ser/estar, infinitivo/subjuntivo). Neue Vokabeln erweitern Ihren Wortschatz, so dass Ihr Spanisch immer präziser wird. Wir sprechen unter anderem über den Klimawandel. Durch die Arbeit mit Texten, Hörverständnisübungen und interaktiven Gesprächen

werden Sie schnell und sicher Ihre Lese-, Hör- und Sprechfertigkeiten auf fortgeschrittenem Niveau verbessern. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und unterrichtet die Sprache seit mehr als zehn Jahren.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto B2“ (Klett), ISBN 978-3-12-514688-4.*

**Mi, 06.09.-13.12.2023, 08:30-10:00 Uhr**

12x, 24 UStd.

Jugendtreff, Bahnhofstr. 34

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

**145,50 € / Ermäßigung möglich**

### ITALIENISCH

### 33001 | ONLINE

#### Italienisch von Anfang an (A1)

*Rosaria Dagnelli-Wenke*

In diesem Kurs erwerben Sie Basiskenntnisse der italienischen Sprache, um sich mit italienischen Freund\*innen, Nachbar\*innen oder im Urlaub verständigen zu können. Der Unterricht mit Muttersprachlerin Rosaria Dagnelli-Wenke ist abwechslungsreich gestaltet und bietet viel Gelegenheit zum Sprechen.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Nuovo Espresso A1“ (Hueber), ISBN 978-3-19-205438-9. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Do, 19.10.-14.12.2023, 18:30-20:00 Uhr**

9x, 18 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**62,50 €**



Foto: Courtney Cook/Unsplash

## 33002 | GESEKE

### Italienisch für Einsteiger\*innen mit Vorkenntnissen (A1.2)

Walter Christoph Franz

In diesem Kurs sprechen, schreiben und hören Sie zunehmend längere Texte auf Italienisch und verbessern so Schritt für Schritt Ihr Sprachgefühl. Dazu vertiefen Sie unter anderem die Vergangenheitsformen (passato prossimo) und wenden diese gezielt an. Inhaltlich geht es um die Themen Freizeit, Sport und Verwandtschaftsbeziehungen. Außerdem üben Sie mit Kursleiter Walter Franz, der die Sprache seit über 25 Jahren unterrichtet, anhand von alltäglichen Kommunikationssituationen die Aussprache und Melodie des Italienischen immer wieder. Ziel des Kurses ist es, Italienisch sicher im Mündlichen und Schriftlichen anwenden zu können.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Chiaro! Der Italienischkurs (A1)“ (Hueber), ISBN 978-3-19-205427-3 ab Lektion 7.

**Di, 29.08.-05.12.2023, 18:30-20:00 Uhr**

13x, 26 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
**109,60 € / Ermäßigung möglich**

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**102,00 € / Ermäßigung möglich**

## 33004 | SALZKOTTEN

### Italienisch für Fortgeschrittene (A2.2/B1.1)

Michela Milone

Benvenuti a tutti! Alle, die bereits fortgeschrittene Kenntnisse der italienischen Sprache haben und diese in der Gruppe anwenden und erweitern möchten, sind hier richtig. Schwerpunkt des Kurses ist - neben der Vertiefung von Grammatik (u.a. futuro semplice) und Wortschatz - das Sprechen, um immer flüssiger und sicherer im Italienischen zu werden. Der Unterricht ist daher größtenteils auf Italienisch. Kursleiterin Michela Milone ist Muttersprachlerin und erfahrene Italienischdozentin.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con piacere nuovo A2“ (Klett), ISBN 978-3-12-525206-6 ab Kapitel 7 („In giro per il mondo“) sowie mit dem dazugehörigen „Trainingsbuch Italienisch“ (Klett), 978-3-12-525208-0.

**Mi, 30.08.-06.12.2023, 19:45-21:15 Uhr**

12x, 24 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56,  
Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
**102,00 € / Ermäßigung möglich**

## 33003 | SALZKOTTEN

### Italienisch mit Vorkenntnissen (A2.1)

Michela Milone

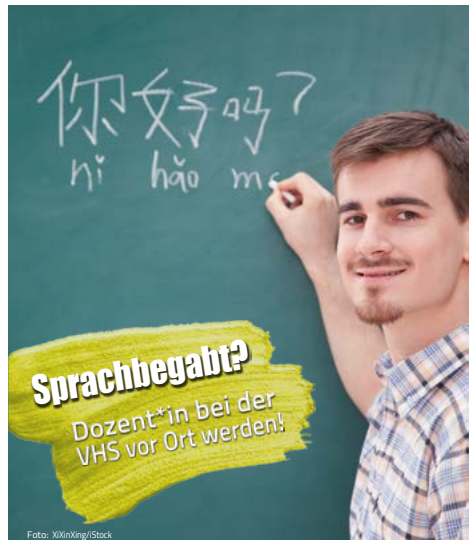
Buongiorno! Sie verfügen bereits über ein sicheres Basiswissen im Italienischen. Darauf bauen Sie in diesem Kurs auf und üben zunehmend längere Gespräche zu führen. Neue Ausdrücke und Redewendungen lernen Sie dafür ebenso wie neue Strukturen im Bereich der Grammatik (z.B. condizionale presente, superlativo assoluto). Außerdem vertiefen Sie die Zeiten „passato prossimo“ und „imperfetto“ weiter. Thematisch geht es unter anderem um den Umweltschutz. Kursleiterin Michela Milone ist Muttersprachlerin des Italienischen. Der Unterricht findet teilweise auf Italienisch statt.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con piacere nuovo A2“ (Klett), ISBN 978-3-12-525206-6 ab Kapitel 2 („Vorrei imparare a...“) sowie mit dem dazugehörigen „Trainingsbuch Italienisch“ (Klett), 978-3-12-525208-0.

**Mi, 30.08.-06.12.2023, 18:00-19:30 Uhr**

12x, 24 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56,  
Raum 1



## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 33005 | GESEKE

#### „Parliamo italiano“ - Italienisch mit Vorkenntnissen (B1)

Walter Christoph Franz

Anhand ausgewählter Texte sprechen wir über italienische (Alltags-)Kultur, Geschichte und Landeskunde. Dabei werden grammatikalische Phänomene wiederholt bzw. vertieft und der Wortschatz themenbezogen erweitert. Hauptziel ist das freie Sprechen auf Italienisch.

*Der Kurs findet im vierwöchigen Rhythmus statt. Grammatikkenntnisse und ein Grundwortschatz werden vorausgesetzt. Die Materialien werden gestellt.*

**Mi, 06.09.2023, 18:00-19:30 Uhr**

**Mi, 18.10.2023, 18:00-19:30 Uhr**

**Mi, 15.11.2023, 18:00-19:30 Uhr**

**Mi, 13.12.2023, 18:00-19:30 Uhr**

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

**51,00 € / Ermäßigung möglich**

### FRANZÖSISCH

### 34001 | BÜREN

#### Französisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Lafatra Lubin

Mit Muttersprachlerin Lafatra Lubin lernen Sie in diesem Kurs erste Grundlagen der französischen Sprache, damit Sie schon bald typische Situationen auf Französisch alleine meistern können. Am Ende des Kurses können Sie sich zum Beispiel selbst vorstellen und einfache Fragen stellen und beantworten. Dafür lernen Sie viele Ausdrücke, die oft gebraucht werden, und trainieren die Aussprache auf Französisch in einfachen Gesprächssituationen. Außerdem erfahren Sie viel Wissenswertes über die französischsprachigen Länder und ihre Kultur, damit Sie sich dort nicht nur sprachlich zurechtfinden.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Voyages neu A1 - Französisch für Anfänger“ (Klett), ISBN 978-3-12-529412-7.*

**Mi, 06.09.-29.11.2023, 18:30-20:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**76,60 € / Ermäßigung möglich**

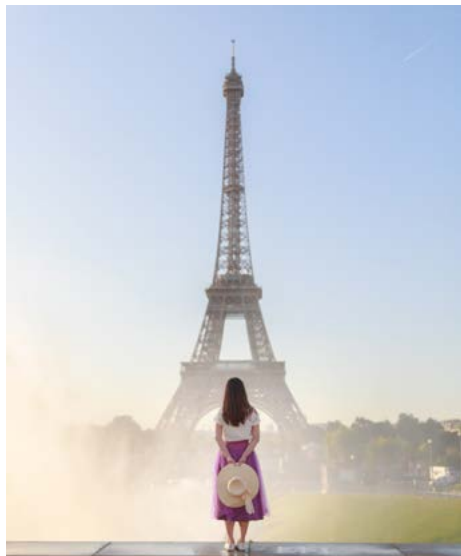


Foto: Hyeonji Im/Unsplash

### 34002 | SALZKOTTEN

#### Französisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse am Vormittag (A1)

Rachel Wilke

Als eines der meistbesuchten Länder der Welt hat Frankreich landschaftlich, kulturell und kulinarisch viel zu bieten. Mit Muttersprachlerin Rachel Wilke lernen Sie an zwölf Vormittagen auf einfache Weise auf Französisch zu kommunizieren. Besonders das freie Sprechen und die französische Aussprache stehen dabei im Mittelpunkt. Alltägliche Situationen wie der Besuch beim Bäcker oder eine Bestellung im Café können Sie so schon bald auf Französisch meistern. Auch Einblicke in die französische Kultur und Lebensweise kommen im Kurs nicht zu kurz.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Perspectives - Allez-y! A1“ (Cornelsen), ISBN: 978-3-06-520176-6.*

**Do, 07.09.-07.12.2023, 09:30-11:00 Uhr**

12x, 24 UStd.



VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56,  
Raum 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
**99,40 € / Ermäßigung möglich**

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Rencontres en français A1“ (Klett), ISBN 978-3-12-529642-8 ab Unite 3 („En ville“)*  
**Mi, 30.08.-06.12.2023, 19:00-20:30 Uhr**  
12x, 24 UStd.  
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10  
**145,50 € / Ermäßigung möglich**

## 34004 | DELBRÜCK

### Französisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

*Catherine Tigges*

In diesem Kurs bauen Sie auf erste Vorkenntnisse im Französischen auf. Wenn Sie sich zum Beispiel vorstellen und einfache französische Verben konjugieren können, ist dies der richtige Anschlusskurs für Sie. Mit Muttersprachlerin Catherine Tigges wiederholen Sie bekannte Strukturen und lernen neue Ausdrucksmöglichkeiten kennen. Am Ende des Kurses können sie sich unter anderem nach dem Weg erkundigen und beherrschen das Zahlensystem. Ziel des Kurses ist es, sich mit einfachen Mitteln verständlich auf Französisch zu verständigen und vor allem mündlich fit im Französischen zu werden.

A1, A2, B1 ...? Mit einem Einstufungstest in den richtigen Sprachkurs - [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)



Mit viel Engagement und Herzblut planen wir vom TUI ReiseCenter Team die schönsten Tage des Jahres für Sie und erfüllen seit 15 Jahren Ihre Urlaubsträume. Unsere Kunden schätzen unsere Kompetenz, unsere langjährige Berufserfahrung und unser Fachwissen. So können Sie sich auf Ihren wohlverdienten Urlaub freuen. Kommen Sie vorbei oder vereinbaren Sie am besten einen persönlichen Beratungstermin mit uns.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



TUI ReiseCenter Salzkotten · Lange Straße 56 · 33154 Salzkotten · Tel. 05258 938350  
salzkotten1@tui-reisecenter.de · [www.tui-reisecenter.de/salzkotten1](http://www.tui-reisecenter.de/salzkotten1)

## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 34005 | HÖVELHOF

#### **Französisch für Reise und Beruf mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**

Catherine Tigges

Einige Vorkenntnisse im Französischen haben Sie bereits. Sie können zum Beispiel Verben in der Gegenwart konjugieren, den Plural bilden und Adjektive angleichen. In diesem Kurs wiederholen Sie mit Muttersprachlerin Catherine Tigges bereits Bekanntes, um die Grundlagen der Sprache weiter zu festigen. Nach und nach erweitern Sie im Kurs Ihre Ausdrucksmöglichkeiten mit neuen Vokabeln und Strukturen. Sie lernen unter anderem, Preise und Mengen anzugeben oder Aktivitäten zu beschreiben. Ziel des Kurses ist es, sich mit zunehmend anspruchsvolleren Mitteln auf Französisch ausdrücken zu können.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Rencontres en français A1“ (Klett), ISBN 978-3-12-529642-8 ab Unité 5 („On fait les courses“).*

**Mo, 28.08.-27.11.2023, 19:00-20:30 Uhr**

12x, 24 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**91,90 € / Ermäßigung möglich**



Foto: BakiBG/iStock

### 34006 | BÜREN

#### **Französisch für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**

Lafatra Lubin

Mit Muttersprachlerin Lafatra Lubin erweitern Sie in diesem Kurs Ihre Französischkenntnisse, damit Sie typische Alltagssituationen auf Französisch immer besser meistern können. Am Ende des Kurses können Sie sich zum Beispiel über Reiseziele und das Wetter unterhalten und häufig gebrauchte Ausdrü-

cke verstehen und richtig anwenden. Inhaltlich geht es unter anderem um die Themen Einkaufen und Urlaub. Im Bereich der Grammatik beschäftigen Sie sich mit der Vergangenheitsform „passé composé“, der Zukunftsform „future“ und den unregelmäßigen Verben. Außerdem erfahren Sie wieder viel Wissenswertes über die französischsprachigen Länder.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Voyages neu A1 - Französisch für Anfänger“ (Klett), ISBN 978-3-12-529412-7 ab Kapitel 7B.*

**Mo, 04.09.-20.11.2023, 18:30-20:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**76,60 € / Ermäßigung möglich**

### 34007 | GESEKE

#### **Französisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2)**

Ingrid Kuhl

„Voyages“ – „Reisen“ heißt das Lehrbuch, mit dem wir uns nach Frankreich begeben. Sie sind schon unterwegs und können einfache Sätze und Fragen formulieren. Auch wichtige Verben haben Sie bereits kennengelernt. Die Reise geht weiter und führt in die Vergangenheit (passé composé, imparfait, Zeitadverbien). Auch aktuelle Themen wie Wohnen, Gesundheit, Reisen und Landeskundliches begleiten uns durch den Kurs. Mithilfe verschiedener Übungen zum Wortschatz werden Ihre Ausdrucksmöglichkeiten erweitert. Dozentin Ingrid Kuhl war jahrelang als Diplomübersetzerin für Französisch tätig.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Voyage neu A2“ (Klett), ISBN 978-3-12-529422-6.*

**Di, 05.09.-07.11.2023, 19:00-20:30 Uhr**

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**107,00 € / Ermäßigung möglich**

### 34008 | SALZKOTTEN

#### **Französisch für Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen (B1.1)**

Ingrid Kuhl

„Allez-y“, bedeutet übersetzt „auf geht's"! Wir machen uns auf zu neuen Themen, neuem Wortschatz und neuer Grammatik. Ergänzend zum Lehrbuch lesen Sie aktuelle Texte, die Sie mit Hilfe Ihrer er-

weiteren Sprachkenntnisse verstehen werden. Dozentin Ingrid Kuhl war jahrelang als Diplomübersetzerin für Französisch tätig.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Perspectives: Allez-y! (B1)“ (Cornelsen), Lektion 5, ISBN 978-3-06-520187-2*

**Mi, 06.09.-29.11.2023, 10:30-12:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23,

Seminarraum 2. OG

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**81,60 € / Ermäßigung möglich**

### 34009 | SALZKOTTEN

#### Französisch für Fortgeschrittene (B2.1)

Ingrid Kuhl

Der Kurs beginnt mit aktuellen Texten zum Zeitgeschehen in Kultur und Gesellschaft. So erweitern Sie Ihren Wortschatz und können auch bei aktuellen Themen auf Französisch mitreden. Weiterhin wird eine Lektüre gemeinsam ausgesucht, gelesen und besprochen. Die Dozentin war jahrelang als Diplomübersetzerin für Französisch tätig.

**Mi, 06.09.-29.11.2023, 08:45-10:15 Uhr**

10x, 20 UStd.

JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23,

Seminarraum 2. OG

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**81,60 € / Ermäßigung möglich**

### ANDERE SPRACHEN EUROPAS

### 35001 | DELBRÜCK

#### Niederländisch für Anfänger\*innen (A1)

Elise Elma

„Wat leuk dat jij er bent!“ (Wie schön, dass Sie hier sind!) Dieser Kurs richtet sich an alle, die erste Grundkenntnisse im Niederländischen erwerben möchten. Mit Muttersprachlerin Elise Elma steht vor allem die Alltagssprache im Mittelpunkt. Der Unterricht wird neben den klassischen Lehrbuch- und Audiodokumenten daher viel mündliche Interaktion zwischen den Teilnehmenden und der Kursleiterin beinhalten. Auch kulturelle Einblicke in unser Nachbarland werden immer wieder Teil des Kurses sein. Am Ende des Kurses können Sie sich unter anderem auf Niederländisch vorstellen und sich in

kurzen Sätzen über Hobbies/Freizeit, Tagesablauf und Beruf unterhalten.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Wat leuk! aktuell A1“ (Hueber), ISBN 978-3-19-105460-1.*

**Di, 05.09.-28.11.2023, 18:30-20:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**76,60 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Dozentin Elise Elma

A1, A2, B1 ...? Mit einem Einstufungstest in den richtigen Sprachkurs - [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

### 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

#### 35002 | ONLINE Niederländisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen am Nachmittag (A1.1)

Saskia Koten

Einen Grundwortschatz und wichtige Prinzipien der niederländischen Sprache (z.B. Plural) kennen Sie bereits. In diesem interaktiven Kurs erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse mit Muttersprachlerin Saskia Koten alltagsnah, um beim nächsten Besuch in den Niederlanden mit den Einheimischen kommunizieren zu können. Am Ende des Kurses können Sie zum Beispiel etwas zu essen bestellen, über Ihre Familie berichten und Ihren Tagesablauf schildern. Dafür lernen Sie unter anderem unregelmäßige Verben, Adjektive und die Vergangenheitsform Perfekt kennen. Der Unterricht ist kommunikativ angelegt und beinhaltet immer wieder Phasen in Kleingruppen sowie einfache digitale Übungsformen.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Welkom! Neu A1-A2 Niederländisch für Anfänger“ (Klett), ISBN 978-3-12-528990-1 ab Kapitel 3. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Fr, 08.09.-24.11.2023, 15:30-17:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**88,00 € / Ermäßigung möglich**

#### 35003 | ONLINE Niederländisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen (A1.2)

Saskia Koten

Mit der niederländischen Muttersprachlerin Saskia Koten erweitern Sie in diesem Kurs Ihre Ausdrucksmöglichkeiten. Der Online-Unterricht wird kommunikativ gestaltet und beinhaltet einen regelmäßigen Austausch in Kleingruppen, um Inhalte ganz praktisch anwenden und vertiefen zu können. Dabei lernen Sie unter anderem, über das Reisen, Feiertage und Ihre Essgewohnheiten zu sprechen. Im Unterricht geht es im Bereich der Grammatik um eine neue Zeitform (Imperfekt), die Relativpronomen und vieles mehr. Nach und nach sind Sie in der Lage auch längere und anspruchsvollere Gespräche auf Niederländisch zu führen.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Welkom! Neu A1-A2 Niederländisch für Anfänger“ (Klett), ISBN 978-3-12-528990-1 ab Kapitel 9. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Fr, 08.09.-24.11.2023, 17:30-19:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**88,00 € / Ermäßigung möglich**

#### 35004 | ONLINE Dänisch für Anfänger\*innen (A1)

Katharina Asmussen

Dänemark ist nicht umsonst ein beliebtes Urlaubsziel: Neben langen Stränden, mächtigen Dünen und rauen Fjorden ist auch „Hygge“, das dänische Lebensgefühl, in aller Munde. Um Softeis, Lakritz oder „røde pølser“ bestellen zu können, muss man zwar nicht unbedingt Dänisch sprechen, aber mit ein paar Sprachkenntnissen lernen Sie Land und Leute noch besser kennen. Dieser Online-Sprachkurs vermittelt Ihnen erste sprachliche Grundlagen, um sich in einfachen Sätzen auf Dänisch zu verständigen. Sie lernen sich und andere vorzustellen, im Café oder Restaurant zu bestellen und über Freizeitaktivitäten zu sprechen. Der Kurs findet wöchentlich per Videokonferenz statt. Zusätzlich erhalten Sie jede Woche Aufgaben zum Selbststudium, um das Gelernte zu vertiefen. Kursleiterin Katharina Asmussen hat Dänisch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel sowie der Universität Kopenhagen studiert



Foto: Denise Jans/Unsplash

und ist aktuell als Dänisch-Lehrkraft für verschiedene Einrichtungen tätig.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Dansk for dig neu A1-A2“ (Klett), ISBN: 978-3-12-528971-0 und dem dazugehörigen Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528972-7. Am 10. und 17. November findet der Kurs nicht statt. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Fr, 08.09.-15.12.2023, 10:00-11:30 Uhr**

11x, 22 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**96,80 € / Ermäßigung möglich**

### 35005 | ONLINE

#### Dänisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A1.3/A2.1)

Katharina Asmussen

Laut World Happiness Report leben in Dänemark die glücklichsten Menschen. Ob das an der Sprache liegt? In diesem Online-Sprachkurs vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse der dänischen Sprache. Sie lernen zum Beispiel, geschäftliche Telefonate zu führen, Ihre Verwandtschaftsverhältnisse zu beschreiben und sich an Ihrem Urlaubsort zurechtzufinden. Im Bereich Grammatik stehen die Vergangenheitsformen der Verben und Relativsätze im Mittelpunkt. Der Kurs findet wöchentlich per Videokonferenz statt. Zusätzlich erhalten Sie jede Woche Aufgaben zum Selbststudium, um das Gelernte zu vertiefen. Kursleiterin Katharina Asmussen hat Dänisch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel sowie der Universität Kopenhagen studiert und ist aktuell als Dänisch-Lehrkraft für verschiedene Einrichtungen tätig.

*Wir schließen das Lehrbuch „Vi snakkes ved! aktuell A1+“ (Hueber), ISBN 978-3-19-105379-6 ab und beginnen mit „Vi snakkes ved! aktuell A2“ (Hueber), ISBN 978-3-19-205379-5. Am 8. und 15. November findet der Kurs nicht statt. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mi, 06.09.-13.12.2023, 18:00-19:30 Uhr**

10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**88,00 € / Ermäßigung möglich**

### 35006 | ONLINE

#### Dänisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2.2)

Katharina Asmussen

Als Nachbarland Deutschlands ist Dänemark nicht nur ein beliebtes Urlaubsziel, sondern auch aus beruflicher Sicht für viele von Interesse. In diesem Online-Sprachkurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse. Sie lernen zum Beispiel, Ihr Zuhause zu beschreiben, sich über Wetter und Verkehr auszutauschen sowie über Essgewohnheiten zu sprechen und Rezepte zu verstehen. Im Bereich Grammatik beschäftigen wir uns mit den Steigerungsformen der Adjektive, Nebensätze und dem Passiv. Der Kurs findet wöchentlich per Videokonferenz statt. Zusätzlich erhalten Sie jede Woche Aufgaben zum Selbststudium, um das Gelernte zu vertiefen. Kursleiterin Katharina Asmussen hat Dänisch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel sowie der Universität Kopenhagen studiert und ist aktuell als Dänisch-Lehrkraft für verschiedene Einrichtungen tätig.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Vi snakkes ved! aktuell A2“ (Hueber), ISBN 978-3-19-205379-5 ca. ab Lektion 14/15. Am 6. und 13. November findet der Kurs nicht statt. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mo, 04.09.-11.12.2023, 20:00-21:30 Uhr**

11x, 22 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**96,80 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Dozentin Katharina Asmussen

## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 35007 | ONLINE

#### Dänisch für Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen (B1.1)

Katharina Asmussen

Tak! So oft man in Dänemark das kleine Wörtchen für „Danke“ hört, so selten ist ein dänisches „Bitte“ zu vernehmen: das gibt es nämlich kurioserweise in der dänischen Sprache gar nicht. In diesem Online-Sprachkurs wenden Sie Ihre Dänisch-Kenntnisse in Gesprächen zu verschiedenen Alltagsthemen (z.B. Familie, Arbeitsleben) an. Lese- und Hörtexte sowie Videos schulen Ihr Lese- und Hörverständnis. In gezielten Übungen werden wichtige Grammatikthemen wiederholt und vertieft. Der Kurs findet einmal pro Woche per Videokonferenz statt. Zusätzlich erhalten Sie jede Woche Aufgaben zum Selbststudium, um das Gelernte zu vertiefen. Kursleiterin Katharina Asmussen hat Dänisch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel sowie der Universität Kopenhagen studiert und ist aktuell als Dänisch-Lehrkraft für verschiedene Einrichtungen tätig.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Så kan du lære det: Grundbog“ (Klett), ISBN 978-3-12-528773-0 und dem dazugehörigen Übungsbuch „Så kan du lære det: Øvebog“ (Klett), ISBN 978-3-12-528774-7. Am 6. und 13. November findet der Kurs nicht statt. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mo, 04.09.-11.12.2023, 18:00-19:30 Uhr**

11x, 22 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**96,80 € / Ermäßigung möglich**

### 35008 | ONLINE

#### Norwegisch für Einsteiger\*innen (A1)

Kristin Sens

Sie reisen gerne nach Norwegen? Lieben das Land und die Leute? Oder wollen sogar auswandern? Dieser Kurs bietet Ihnen einen guten Einstieg in die Sprache und Kultur des Landes der Elche, Polarlichter und Fjorde.

*Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Norsk for deg neu A1-A2“ (Klett), ISBN 978-3-12-528925-3. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Do, 14.09.-14.12.2023, 19:30-21:00 Uhr**

12x, 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**75,00 €**



Foto: Seth Kane/Unsplash

### 35009 | Online

#### La oss snakke sammen! - Norwegisch für Fortgeschrittene (B1)

Kristin Sens

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Fans der norwegischen Sprache. Wir werden verschiedene Lektüren, Artikel und Lieder lesen und hören und uns über diverse landeskundliche Themen unterhalten. Der Fokus liegt auf dem Sprechen.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Mo, 11.09.-11.12.2023, 19:30-21:00 Uhr**

12x, 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**75,00 €**

### 35010 | GESEKE

#### Olá queridos amigos! Portugiesisch für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Roseli Danckwerts

Portugiesisch gilt als eine der am schnellsten wachsenden Sprachen unserer Zeit: Schätzungen zufolge könnte sich die Zahl der Portugiesischsprecher\*innen bis zum Ende des Jahrhunderts fast verdoppeln! Hier lernen Sie zunächst die Grundlagen der Sprache. Am Ende des Kurses können Sie sich

sicher in Alltagssituationen verständigen (z.B. sich vorstellen). Dazu lernen Sie, einfache Fragen und Antworten zu formulieren und anzuwenden. Ihre Kursleiterin Roseli Danckwerts ist als Brasilianerin mit deutschen Wurzeln Muttersprachlerin und hat langjährige Erfahrung im Unterrichten von (brasilianischem) Portugiesisch und verkehrt sowohl in Brasilien als auch in Portugal.

*Wir arbeiten mit den Büchern „Olá Portugal! A1-A2“ (Klett), ISBN 978-3-12-528940-6 und „Beleza!“ (Klett), ISBN 978-3-12-528910-9.*

**Mo, 04.09.-20.11.2023, 19:00-20:30 Uhr**

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**86,60 € / Ermäßigung möglich**



Foto: BakiBG/iStock

## 35011 | GESEKE

### **Olá queridos amigos! Portugiesisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2.2)**

*Roseli Danckwerts*

Portugiesisch wird von mehr als 200 Millionen Menschen in neun Ländern auf vier Kontinenten gesprochen. Diese Vielfalt spiegelt sich auch in unserem Kurs wider, in dem Aspekte aus Geschichte, Gesellschaft, Politik und sogar aus der Gastronomie berücksichtigt werden. In unserem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre grammatikalischen Kenntnisse und Ihre Ausdrucksfähigkeit in der portugiesischen Sprache. So lernen Sie nach und nach, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen und auszutauschen (z.B. über Gewohnheiten sprechen, Umgebung beschreiben). Die Kursleiterin, eine Brasilianerin mit deutschen Wurzeln, hat langjährige Erfahrung im Unterrichten von (brasilianischem) Portugiesisch und verkehrt sowohl in Brasilien als auch in Portugal.

*Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Olá Portugal! A1-A2 - Portugiesisch für Anfänger“ (Klett), ISBN 9783125289406 ab ca. Lektion 8.*

**Mi, 30.08.-08.11.2023, 18:30-20:00 Uhr**

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**102,00 € / Ermäßigung möglich**

## 35012 | ONLINE

### **Griechisch A1 (Teil 2)**

*Iliana Zafiri*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen der griechischen Sprache.

*Dieser Kurs findet ausschließlich digital in der vhs.cloud statt. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.*

**Mo, 04.09.-18.12.2023, 18:00-19:30 Uhr**

14x, 28 UStd.

Online über die vhs.cloud

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**145,60 €**

Dozent\*in werden!  
Online-Bewerbung  
unter: [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

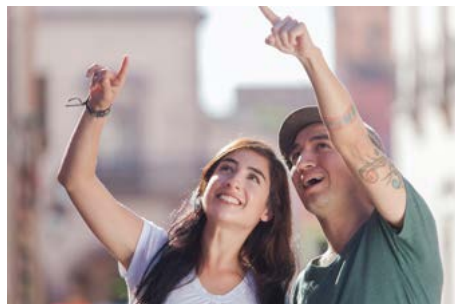


Foto: Alan Quirvan/Unsplash

### 35013 | ONLINE Entspannt Russisch lernen für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Olena Kalinina

Russisch ist eine der wenigen verbleibenden slawischen Sprachen. In diesem Online-Kurs bauen Sie Ihren Grundwortschatz (z.B. Hobbys) aus. Außerdem vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse der russischen Grammatik (z.B. Verben im Präsens). Mithilfe Ihrer muttersprachlichen Kursleiterin Olena Kalinina können Sie typische Kommunikationssituationen im Alltag immer besser auf Russisch meistern. Sie lernen zum Beispiel, sich über Ihre Freizeitgestaltung auszutauschen. Dazu beschäftigen Sie sich mit Dialogen, verschiedenen Textsorten, unterschiedlichen Sprechanlässen, Liedern und Zeichentrickfilmen. Abwechslungsreiche Aktivitäten, die Einblicke in die russische Kultur ermöglichen, tragen nach und nach zu einer sicheren Verständigung bei. Der Kurs findet einmal wöchentlich per Videokonferenz statt.

*Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Jasno! Russisch für Anfänger (A1-A2)“ (Klett), ISBN 978-3-12-527590-4 und dem dazugehörigen Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-527591-1 ab Kapitel 6. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 31.08.-02.11.2023, 19:00-20:30 Uhr**

8x, 16 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**104,00 € / Ermäßigung möglich**

### 35014 | DELBRÜCK

#### Ukrainisch für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Viktor Golownitsch

Mit Muttersprachler Viktor Golownitsch erweitern Sie in diesem Kurs Ihre Grundkenntnisse der ukrainischen Sprache. Dafür wiederholen Sie das bereits Erlernte. Gängige Wörter, Ausdrücke und Redewendungen erweitern Ihren Wortschatz. Neue Strukturen (z.B. Kasus-Formen) geben Ihnen neue Ausdrucksmöglichkeiten. Ziel des Kurses ist es, sich nach und nach flüssiger auf Ukrainisch verständigen zu können. Alltagsnahe Texte, einfache Dialoge und gezielte Übungen helfen Ihnen dabei.

*Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Ukrainisch für Anfänger und Fortgeschrittene“ (Harrassowitz Verlag), ISBN 978-3-447-05766-0 ab Kapitel 14.*

**Mi, 06.09.-15.11.2023, 18:30-20:00 Uhr**

8x, 16 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**92,00 € / Ermäßigung möglich**

### ANDERE SPRACHEN DER WELT



### 36001 | SALZKOTTEN

#### Japan kennenlernen: Eine kleine Reise durch Sprache, Kultur und Essen

Kanako Watanabe-Bussmann

Manga, Teezeremonie, Kimono, J-Pop: Japan ist ein Land zwischen Tradition und Moderne. Heute lernen Sie mit der gebürtigen Japanerin Kanako Watanabe-Bussmann die Besonderheiten des fernöstlichen Inselstaates kennen. Zunächst geht es um die Sprache. Sie lernen erste Worte auf Japanisch und führen schon bald einen kleinen Dialog. Außerdem erfahren Sie aus erster Hand viel Spannendes über die japanische Kultur und Lebensweise. Nach einer kurzen Pause geht es um das wohl bekannteste Gericht des Landes. Gemeinsam mit Ihrer Kursleiterin bereiten Sie Sushi frisch zu. Aus hygienischen Gründen und im Sinne der Nachhaltigkeit wird auf die Verwendung von rohem Fisch verzichtet. Sie lernen, Sushi selbst zu rollen und mit verschiedenen Gemüsesorten, Tofu, Ei etc. schmackhafte vegetarische Varianten zuzubereiten. Praktische Einkaufstipps zu den einzelnen Zutaten dürfen na-



türlich nicht fehlen. Am Ende des Tages haben Sie viele Einblicke in die japanische Sprache, Kultur und Essgewohnheiten gewonnen! Bei Interesse kann im Anschluss ein Japanisch-Kurs für Anfänger\*innen eingerichtet werden.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidemes-  
ser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelum-  
lage beträgt ca. 8,00 € und ist vor Ort an die Dozentin  
zu entrichten.*

**Sa, 02.09.2023, 14:00-19:15 Uhr**

1x, 6,67 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 201

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**25,50 € / Ermäßigung möglich**

### **36002 | ONLINE**

#### **Japanisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)**

*Kanako Watanabe-Bussmann*

„Konnihiwa!“ Dieser Kurs richtet sich an alle, die die japanische Sprache und Kultur mit einer Muttersprachlerin kennenlernen möchten. Als erfahrene Sprachdozentin vermittelt Kanako Watanabe-Bussmann die Grundlagen des Japanischen verständlich und in angemessenem Tempo. Sie lernen die japanische Sprache und Schrift in einer Kleingruppe, um sich am Ende des Kurses in einfachen Sätzen verständigen zu können.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „minna no nihongo“,  
ISBN 978-4883196340. Die Teilnahme ist mit einem  
Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie  
weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbe-  
ginn per E-Mail.*

**Mi, 06.09.-15.11.2023, 19:45-21:15 Uhr**

8x, 16 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

**104,00 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Lyu JackSon/Unsplash

### **36003 | ONLINE**

#### **Japanisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)**

*Kanako Watanabe-Bussmann*

Um sich immer flüssiger auf Japanisch verständigen zu können, lernen Sie in diesem Online-Kurs die japanische Sprache und Schrift weiter kennen. Aufbauend auf den bereits erlernten Grundlagen der Grammatik erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse in angemessenem Tempo. Am Ende des Kurses können Sie ganze Sätze und Fragen formulieren und beantworten. Kursleiterin Kanako Watanabe-Bussmann ist Muttersprachlerin und hat eine Zusatzqualifikation als Sprachkursleiterin absolviert.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „minna no nihongo“,  
ISBN 978-4883196340 ab Lektion 7. Die Teilnahme  
ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangs-  
daten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie  
vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mi, 06.09.-15.11.2023, 18:00-19:30 Uhr**

8x, 16 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

**104,00 € / Ermäßigung möglich**

### **36004 | ONLINE**

#### **Chinesisch-Schnupperkurs für Anfänger\*innen am Wochenende (A1)**

*Hongxia Zheng*

Ziel dieses Schnupperkurses ist es, erste Grundlagen der chinesischen Sprache und der Grammatik zu vermitteln, damit Sie sich in einfachen Situationen (z.B. Begrüßung, Vorstellung, Verabschiedung) sicher ausdrücken können. Außerdem erhalten Sie einen kleinen Einblick in die chinesische Kultur.

*Die Anschaffung eines Lehrwerkes ist nicht nötig. Die  
Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich.  
Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise er-  
halten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation  
mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Sa, 28.10.-29.10.2023, 09:00-12:00 Uhr**

2x, 8 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**33,40 €**

# Home-Schooling war gestern!

**24. Oktober 2023**

**Tatort Münster - Auf den Spuren  
von Boerne, Thiel und Wilsberg**

**30. November 2023**

**Goslar - Geschichte und Geschichten**

**20. März 2024**

**NDR-Landesfunkhaus Hannover**

**10. bis 12. April 2024**

**Hamburg - Das Tor zur Welt**

## STUDIENFAHRTEN

**INFOABEND AM DI, 15. AUGUST 2023**

**[www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) | 05258 93796-0**

Städtischer

# KULTUR VEREIN

Geseke e.V.



**Roland Jankowsky**

**"Es wird Tote geben"**

**Freitag, 15. September 2023**

20 Uhr, Festsaal des Schulzentrums Mitte,  
Wichburgastraße 1, 59590 Geseke

**NightWash**

**Sonntag, 19. November 2023**

19 Uhr, Festsaal des Schulzentrums Mitte,  
Wichburgastraße 1, 59590 Geseke



Karten gibt es bei der Sparkasse Geseke, bei der Geseker Zeitung,  
im Kulturamt der Stadt Geseke und unter [www.eventim.de](http://www.eventim.de)



23. und 24.  
September

- LIVE-MUSIK
- VERKAUFSOFFENER SONNTAG
- FAMILIENPROGRAMM

WEITERE INFOS UNTER [WWW.GESEKE.DE](http://WWW.GESEKE.DE)

# GESEKER Hexenstadtfest



VERKAUFSOFFENER  
SONNTAG  
am 1. Advent von 13:00 bis 18:00 Uhr

02.12 und 03.12  
INNENSTADT GESEKE

# GESEKER Weihnachtsmarkt

VERANSTALTER STADT GESEKE  
WEITERE INFOS UNTER:  
[WWW.GESEKE.DE](http://WWW.GESEKE.DE)

Aktuelle Infos finden Sie auf unseren Social Media Kanälen:



stadt\_geseke



Stadt Geseke

# 4 Beruf und EDV

**Die Kurse und Veranstaltungen entwickeln die berufliche und persönliche Identität und fördern die gesellschaftliche Teilhabe**

## 4 BERUF UND EDV

### BERUF UND EDV - UNSERE LEISTUNGSANGEBOTE DER BERUFLICHEN BILDUNG

Arbeit und Beruf sind von zentraler Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität und für die gesellschaftliche Teilhabe. Berufliche Weiterbildung ist daher ein unverzichtbarer und zentraler Bestandteil unseres Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt bei persönlichen Kompetenzen wie Lernfähigkeit an und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungsangeboten. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologien und neuen Medien ist ein Schwerpunkt im Bereich „Beruf und EDV“.

Zertifikatskurse zur beruflichen Weiterbildung in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereichen gehören ebenso dazu wie Angebote zu Querschnittsthemen wie Rhetorik, Selbstmarketing oder Kreativitätstraining und stärken berufliche und persönliche Kompetenzen.

Insbesondere der Bereich „Berufspraxis und Schlüsselqualifikationen“ bietet Themen zur Stärkung fachlicher und sozialer Kompetenzen, die im Berufsleben erfolgversprechend eingesetzt werden können. Schlagfertigkeit und selbstbewusstes Auftreten, Belastbarkeit und Reflexionsfähigkeit sowie rhetorische Überzeugungskraft tragen zur Persönlichkeitsbildung bei und sind der Grundstein für den eigenen beruflichen Erfolg.

Die EDV-Kurse bieten umfassende Antworten auf unzählige Fragen rund um digitale Endgeräte wie PC, Notebook oder Smartphone. Wichtige Anwendungsprogramme stehen dabei ebenso im Fokus wie die Nutzungsmöglichkeiten des Internets und weitere Potenziale der fortschreitenden Digitalisierung. Ob Neueinsteiger\*innen, Wiedereinsteiger\*innen oder Anwender\*innen mit Vorkenntnissen - das Angebot bietet für jeden etwas. Dazu gehören Tastschreibkurse, Angebote zum grundlegenden Umgang mit Computer, Smartphone oder Tablet sowie die gängigsten Anwendungen aus dem Office-Bereich, die an vielen Stellen im Arbeitsleben zum Einsatz kommen.

Dem Bereich Medienbildung sind Bildungsangebote zugeordnet, in denen die Teilnehmenden lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Die Anwendungsbereiche digitale Fotografie, Video- und Bildbearbeitung sowie Medienproduktion befähigen die Teilnehmenden, Medienprodukte adressatengerecht zu planen, zu gestalten und zu präsentieren sowie Möglichkeiten des Publizierens und Teilens kennen und nutzen zu lernen.



Die Auswahl der Angebote und deren Inhalte im Bereich Medienbildung orientieren sich am Medienkompetenzrahmen NRW. Ziel ist es, zu einem sicheren, kreativen und verantwortungsvollen Umgang mit Medien zu befähigen und neben einer umfassenden Medienkompetenz auch eine informatische Grundbildung zu vermitteln, um gesellschaftliche Teilhabe und ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Weitere Informationen finden Sie unter <https://medienkompetenzrahmen.nrw>.

### FIRMENSCHULUNGEN

In vielen Themenbereichen wie Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, EDV und IT, Sprachen, Gesundheit oder Teamentwicklung stehen wir Unternehmen, Institutionen und öffentlichen Verwaltungen als Weiterbildungspartner zur Seite. In enger Abstimmung mit den Auftraggebern entwickeln wir passgenaue Weiterbildungsangebote - auf Wunsch vor Ort im Unternehmen oder online!

**ÖFFENTLICH GEFÖRDERTE WEITERBILDUNG**

Das Förderprogramm Bildungsscheck.NRW richtet sich an Erwerbstätige, die sich beruflich weiterbilden möchten und bietet unter bestimmten Fördervoraussetzungen finanzielle Unterstützung bei anfallenden Kurs- oder Prüfungsgebühren. Auch Arbeitgeber können von der Förderung profitieren. Der Bildungsscheck ist ein Instrument des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen und wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert.

Interessierte, die eine berufliche Weiterbildung an unserer VHS oder bei einem anderen Weiterbildungsträger planen, beraten wir gerne persönlich in unserer Hauptgeschäftsstelle in Salzkotten.



**KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT**



In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter\*innenabschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie kleinschrittig und unwiderruflich Ihren persönlichen Bildungserfolg. Und das Beste: Ein abgeschlossener Kursbaustein kann sogar auf mehrere Abschlüsse angerechnet werden.

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (KB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●	●	●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									●
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								

\* Webinar-Kurs in Vorbereitung

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### Online lernen - bequem von zu Hause aus

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie in Live-Webinaren von erfahrenen Online-Trainern, die Vorträge halten, Übungsaufgaben stellen oder Praxisfälle demonstrieren. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Jedes Webinar wird aufgezeichnet. Die Aufzeichnungen stehen Ihnen während des gesamten Semesters zur Verfügung.

### Überschaubare Kursmodule

Das Kurssystem von Xpert Business ist modular aufgebaut und bietet Ihnen damit maximale Flexibilität. Jedes Kursmodul umfasst überschaubare 50 bis 60 Unterrichtsstunden und kann mit einer eigenen Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden - die Ihnen niemand mehr nehmen kann, auch wenn Sie erst später oder an einem anderen Ort mit dem nächsten Kursmodul fortfahren möchten. Und das Beste: Einmal absolvierte Kursmodule können für mehrere Abschlüsse angerechnet werden - ohne unnötige Wiederholungen. Das spart Zeit und Geld.

### Anerkannte Abschlüsse

Mit Xpert Business erreichen Sie bundesweit anerkannte Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüsse auf IHK-Niveau. Die hochwertigen Zertifikate und Abschlüsse qualifizieren Sie für ein erfolgreiches Weiterkommen.

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für die Xpert Business Abschlüsse wertvolle Credit Points für ein Studium angerechnet. Zum Beispiel an 31 Standorten der FOM Hochschule, bei mehreren Handwerkskammern und bundesweit bei der Euro-Fernhochschule. Detaillierte Informationen zu Hochschul- und Kammeranerkennungen sowie Credit-Points finden Sie unter <http://www.xpert-business.eu/hochschule>.

### Unverbindlich testen

Bei jedem Webinar haben Sie die Möglichkeit, nach dem ersten Kursabend von der Teilnahme zurückzutreten, ohne dass eine Teilnahmegebühr fällig wird. So können Sie ausprobieren, ob E-Learning für Sie das richtige Format ist.

### Finanzielle Fördermöglichkeiten

Über den Bildungsscheck des Landes Nordrhein-Westfalen besteht grundsätzlich die Möglichkeit einer finanziellen Förderung der Weiterbildungsangebote des Xpert Business LernNetzes. Lassen Sie sich von der VHS beraten, welche Fördermöglichkeiten für Sie in Frage kommen.

### Persönlicher Ansprechpartner

Für Fragen rund um das Xpert Business LernNetz, die Kursmodule der kaufmännischen Weiterbildungslehrgänge und die Handhabung der Live-Webinare steht Ihnen bei der VHS ein persönlicher Ansprechpartner zur Verfügung. Wenden Sie sich mit Ihren Fragen an VHS-Leiter Markus Krick unter der Telefonnummer 0 52 58 / 9 37 96-0 oder der E-Mail-Adresse [markus.krick@vhs-vor-ort.de](mailto:markus.krick@vhs-vor-ort.de).





## KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT

### 40001 | VERSCHIEDENE ORTE Zertifikatsprüfung Xpert Business (für alle Module)

Sie haben die Möglichkeit, Ihr Xpert Business-Webinar mit einer Zertifikatsprüfung abzuschließen. Die Zertifikate werden im Xpert Business-System bundesweit anerkannt. Die Prüfungen werden schriftlich in einem der über 50 regionalen Xpert Business-Prüfungszentren abgelegt. Nähere Informationen auf Anfrage unter 05258 93796-0 oder [info@vhs-vor-ort.de](mailto:info@vhs-vor-ort.de).

### 40002 | ONLINE Finanzbuchführung 1 (Xpert Business-Zertifikat)

*Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)*

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge). *Das Modul richtet sich an Einsteiger\*innen, es werden daher keinerlei Kenntnisse der Finanzbuchführung vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.11.-30.01.2024, 18:30-20:30 Uhr**  
20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**289,00 €**

### 40003 | ONLINE Finanzbuchführung 2 (Xpert Business-Zertifikat)

*Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)*

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge

gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge).

*Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.11.-30.01.2024, 18:30-20:30 Uhr**  
20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**289,00 €**

### 40004 | ONLINE Finanzbuchführung 3 mit DATEV (Xpert Business-Zertifikat)

*Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)*

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge). *Fachliche Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 21.11.-30.01.2024, 18:30-20:30 Uhr**  
16x, 42,67 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**254,00 €**

## 40005 | ONLINE

### Lohn und Gehalt 1 (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge).

*Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.11.-30.01.2024, 18:30-20:30 Uhr**

20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**289,00 €**

## 40006 | ONLINE

### Lohn und Gehalt 2 (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmer\*innen sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmer\*innengruppen ein. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge).

*Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des Edu-*

*Media-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.11.-30.01.2024, 18:30-20:30 Uhr**

20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**289,00 €**

## 40007 | ONLINE

### Lohn und Gehalt 3 mit DATEV (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter\*innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge).

*Fachliche Kenntnisse, wie in den Kursen „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 21.11.-30.01.2024, 18:30-20:30 Uhr**

16x, 42,67 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**254,00 €**



#### 40008 | ONLINE Einnahmen-Überschussrechnung (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge).

*Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.11.-12.12.2023, 18:30-20:30 Uhr**

11x, 29,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**199,00 €**

#### 40009 | ONLINE Kosten- und Leistungsrechnung (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge).

*Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.11.-30.01.2024, 18:30-20:30 Uhr**

20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**289,00 €**

Dozent\*in werden!  
Online-Bewerbung  
unter: [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

#### 40010 | ONLINE Finanzwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge). *Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.11.-30.01.2024, 18:30-20:30 Uhr**

20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**289,00 €**

## 40011 | ONLINE Bilanzierung (Xpert Business-Zertifikat)

*Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)*

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge).

*Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.11.-30.01.2024, 18:30-20:30 Uhr**

20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**289,00 €**

erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge).

*Fachliche Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.11.-30.01.2024, 18:30-20:30 Uhr**

20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**289,00 €**

## 40013 | ONLINE Betriebliche Steuerpraxis (Xpert Business-Zertifikat)

*Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)*

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge).

*Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrungen vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).*

## 40012 | ONLINE Controlling (Xpert Business-Zertifikat)

*Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)*

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach



**Di und Do, 07.11.-30.01.2024, 18:30-20:30 Uhr**

20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**254,00 €**

#### 40014 | ONLINE

##### Personalwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter\*innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter\*innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer\*innen berücksichtigt werden. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge).

*Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrungen vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des Edu-Media-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.11.-30.01.2024, 18:30-20:30 Uhr**

20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**289,00 €**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

Mineralöl  
 Tankstellen  
 Abfallentsorgung  
 Straßenreinigung

**Halfmann**  
 Bauhofstraße 6  
 D-33154 Salzkotten  
 Tel. +49 (0) 5258-7472  
 Fax +49 (0) 5258-4804

[www.halfmann-mineraloel.de](http://www.halfmann-mineraloel.de)

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### GRUNDLAGEN DER BUCHFÜHRUNG

#### 40120 | SALZKOTTEN

##### Grundlagen der Buchführung I - Grundkurs am Wochenende

*Maria-Elisabeth Mertensmeier, Bilanzbuchhalterin und Controllerin*

Dieser Kurs ist insbesondere für Mitarbeiter\*innen kleiner und mittelständischer Unternehmen geeignet. Kursinhalte sind Aufgaben der Buchführung, Buchführungspflicht, Inventar, Form, Inhalt und Gliederung der Bilanz, Geschäftsvorfälle, Bestands- und Erfolgskonten, Bilanz. Alle Themenbereiche werden durch entsprechende Übungsaufgaben vertieft und eingeübt.

*Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs befähigt zum Besuch des Aufbaukurses „Grundlagen der Buchführung II“ und eignet sich ferner ideal zur Prüfungsvorbereitung von Auszubildenden.*

**Fr, 27.10.2023, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa, 28.10.2023, 09:00-16:00 Uhr**

2x, 12 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

#### 40121 | SALZKOTTEN

##### Grundlagen der Buchführung II - Aufbaukurs am Wochenende

*Maria-Elisabeth Mertensmeier, Bilanzbuchhalterin und Controllerin*

Aufbauend auf den Kurs „Grundlagen der Buchführung I“ werden Geschäftsvorfälle aus den Bereichen Beschaffung, Absatz, Zahlungs- und Finanz- sowie dem Personalbereich erklärt und durch Bilden von Buchungssätzen eingeübt. Die Verbuchung der Umsatzsteuer wird anhand von Praxisbeispielen erläutert. Somit sind Sie im Anschluss an den Kurs in der Lage, tägliche und gewöhnliche Geschäftsvorfälle selbstständig zu bearbeiten.

*Der Besuch des Kurses „Grundlagen der Buchführung I“ oder vergleichbare Kenntnisse werden vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich ideal zur Prüfungsvorbereitung von Auszubildenden.*

**Der Kurs wird eingerichtet, sobald sich ausreichend Teilnehmende angemeldet haben.**

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

### FORTBILDUNGEN FÜR TAGESPFLEGEPERSONEN

Das Kreisjugendamt Paderborn und unsere VHS vor Ort haben in enger Zusammenarbeit ein Fortbildungsangebot zusammengestellt, das speziell auf die Kindertagespflege und die Bedürfnisse von Tagespflegepersonen zugeschnitten ist.

Sowohl dem Jugendamt des Kreises Paderborn als auch unserer VHS ist es ein großes Anliegen, Tagespflegepersonen durch die passgenauen Fortbildungsmaßnahmen zu unterstützen und so die Qualitätsentwicklung in der Kindertagespflege voranzutreiben. Bitte beachten Sie bei Ihrer Kursauswahl, dass Sie nach dem novellierten Kinderbildungsgesetz (KiBiz) als Kindertagespflegeperson jährlich mindestens fünf Fortbildungsstunden wahrnehmen müssen.

Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Kreisjugendamt Paderborn

KREISJUGENDAMT PADERBORN

**Fortbildungsveranstaltungen für Tagespflegepersonen**  
im Bereich des Kreisjugendamtes Paderborn

VHS vor Ort  
Zukunft | Bildung | Regeneration

Kreis Paderborn  
...auch bei den Menschen!

**40150 | SALZKOTTEN****„Hauen, schubsen, beißen“ - herausforderndes Verhalten von Kleinkindern in der Kindertagespflege begleiten***Monika Evers*

Was steckt dahinter, wenn kleine Kinder beißen, sich an den Haaren ziehen oder den anderen Kindern Spielzeug wegnehmen? Im Mittelpunkt der Betrachtung steht zunächst das Kind mit seinen Bedürfnissen und Entwicklungsbotschaften. Welche Gründe zu schwierigen Verhaltensweisen von Kleinstkindern führen, ist für Sie als Tagespflegepersonen nicht immer leicht zu erkennen. Wie können sie darauf reagieren, wenn das junge Kind noch nicht über eine Impulskontrolle verfügt? Anhand von vielen Praxisbeispielen werden wir den Konflikten im Tagespflegealltag auf den Grund gehen und Lösungsmöglichkeiten für schwierige Situationen finden. Nur wenn Sie die Ursachen herausfinden, können Sie angemessen reagieren und das Kind achtsam durch diese schwierigen Situationen begleiten. Schwerpunkte im Seminar:

- Entwicklungspsychologische Hintergründe, „scheinbar aggressives Verhalten verstehen“
- Konflikthanlässe im Kleinkindalter
- Lösungen für schwierige Situationen anhand von Praxisbeispielen entwickeln

*Bitte bringen Sie einige „Fallbeispiele“ aus Ihrem Tagespflegealltag mit.*

**Sa, 21.10.2023, 09:00-14:30 Uhr**

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,  
Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

**34,10 €****40159 | DELBRÜCK****(Hoch-)begabte Kinder in der Kindertagespflege - Erkennen und Fördern***Ulrike Krause, Erzieherin und Fachkraft für Begabtenförderung*

Sind Ihnen schon Kinder begegnet, die Ihnen durch überaus großes Wissen und einen außergewöhnlichen Wortschatz aufgefallen sind? Zeigt ein Kind schon früh besondere Leistungen im sportlichen oder musikalischen Bereich, werden wir meist sehr schnell darauf aufmerksam. Die Förderung dieser jungen Talente steht dann im Mittelpunkt. Aber was ist mit den Kindern, deren Begabung nicht so leicht entdeckt wird? Häufig haben sich die Kinder einfach nur sehr gut angepasst oder zeigen ein Ver-

halten, welches eher als „unerwünscht“ angesehen wird. Manche Kinder klagen sogar über körperliche Symptome, wie Kopf- und Bauchschmerzen, für die wir keine Erklärung haben. Möglicherweise sehen Sie die besondere Begabung, wissen jedoch nicht damit umzugehen, da Ihnen das nötige (Fach-)Wissen fehlt. Der Vortrag sensibilisiert für das Thema Hochbegabung bei Kindern in der Kindertagespflege. Unter anderem wird auf folgende Fragestellungen eingegangen:

- Was ist Hochbegabung und in welchen Bereichen kann sie sich zeigen?
  - Woran kann ich ein solches Kind erkennen und muss es getestet werden?
  - Wie können wir diese Kinder unterstützen und fördern?
  - Macht es Sinn, so ein Kind vorzeitig einzuschulen?
  - Was brauchen die Eltern dieser Kinder?
- Theoretische Sachverhalte werden durch zahlreiche Praxisbeispiele ergänzt und untermauert.

*Der Vortrag sensibilisiert für das Thema Hochbegabung bei Kindern in der Kindertagespflege.*

**Di, 22.08.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Pustebblume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

**23,60 €****40160 | BAD WÜNNENBERG****Erzähltheater***Christina May, Sozialpädagogin, Erzieherin und Naturcoach sowie Dozentin in der Kindertagespflegeausbildung*

Sie sind Tagespflegeperson und auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, Ihre Tageskinder altersgemäß zu fördern? Dann wird dieser Kurs genau der richtige für Sie sein. Denn wir alle wissen, dass sich Kinder für Geschichten begeistern lassen. Bücher vorlesen gehört in Ihren normalen Arbeitsalltag. Mit dem Erzähltheater können gleich mehrere Sinne der Kinder angesprochen und gefördert werden. Inhalte: Einführung in die Sprachförderung und Geschichten schreiben, malen und spielen.

**Sa, 25.11.2023, 09:00-14:15 Uhr**

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**35,80 €**

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 40161 | BAD WÜNNENBERG

„Hilf mir es selbst zu tun!“ -

#### Montessori-Pädagogik

*Petra Herbst, Dipl. Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin, Montessoripädagogin, Achtsamkeitspädagogin*

Mit dem Recht auf eigenes Tempo, eigene Entscheidungen, eigene Fehler und Lösungen wird der Individualität des Kindes entsprochen. Das Kind wählt, wie lange, wie oft und mit wem es arbeitet, um sich so nach seinem „inneren Bauplan“ zu entwickeln. Von zentraler Bedeutung ist dabei eine Haltung von Respekt und Achtsamkeit und ein Bild vom Kind, das es als Akteur seiner Entwicklung sieht. Kinder sind begeisterte Lerner. Was gibt es Unentdecktes auf der Welt, fragen sie ununterbrochen. Das Kind will lernen, es will forschen und entdecken, Aufgaben und Probleme lösen und sich ausprobieren. Es kann gar nichts anderes, als die Welt immer besser - im handgreiflichen und übertragene Sinn - zu begreifen, wenn wir Erwachsenen es lassen, begleiten und unterstützen. Inhalt: Theorie der Montessori-Pädagogik, „Montessori-Materialen“ in den Alltag der Kinder integrieren, eigenes „Montessori-Material“ herstellen.

**Sa, 16.09.2023, 09:00-16:00 Uhr**

1x, 8 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**44,30 €**

### 40162 | SALZKOTTEN

#### Elternabend in der Kindertagespflege gestalten

*Jennifer Kuhoff*

Ein Elternabend dient nicht nur dazu, Informationen über die pädagogische Arbeit zu vermitteln, vielmehr kann er die Verbindung zwischen Kindertagespflegepersonen und Eltern stärken. Deshalb stehen neben dem Austausch von Informationen das Kennenlernen und Gespräche ohne Kinder mit Ihnen als kompetenten Partner fernab der Bring- und Abholzeiten im Vordergrund. Ziel des Elternabends ist es, so die vertrauensvolle Zusammenarbeit von Eltern und Kindertagespflegeperson zu fördern. Inhalt: Termin und Uhrzeit festlegen, Einladung verfassen, Raumgestaltung, Einstieg in den Abend und Ablauf.

**Do, 21.09.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56,  
Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**13,60 €**



Foto: shironosov/iStock

### 40163 | HÖVELHOF

#### Basteln und Kreativ in der Kindertagespflege

*Melissa Kaiser*

Basteln in der Kindertagespflege macht nicht nur Spaß, sondern ist auch wichtig für die Entwicklung verschiedener Fähigkeiten. Durch das Basteln lernen Kinder, sich kreativ auszudrücken und ihre eigenen Ideen zu verwirklichen. Außerdem fördert das Basteln die Konzentration und das geistige Durchhaltevermögen, da die Kinder über einen längeren Zeitraum mit einer Aufgabe beschäftigt sind. Auch die Motorik und die Koordinationsfähigkeit werden geschult, da das Basteln präzises Arbeiten erfordert.

*Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

**Di, 26.09.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**27,50 €**



**40165 | SALZKOTTEN****Der Schritt des Kindes in die Autonomie**

Monika Evers

Das Streben des jungen Kindes nach Selbstständigkeit ist eine große Herausforderung für den pädagogischen Alltag in der Kindertagespflege. Ab dem Alter von 1,5 Jahren kann es immer wieder zu Situationen kommen, in denen die Jüngsten einen starken Drang nach Autonomie verspüren und dies teils nur über Wutausbrüche zum Ausdruck bringen können. Hinter diesen emotionalen Ausbrüchen verbirgt sich jedoch ein wichtiger Entwicklungsschritt. Das Kind will sein eigenes Handeln erweitern, erfährt dabei Grenzen, die es nur schwer annehmen kann. Zudem erlebt es sich unverstanden von seiner Umwelt und fühlt sich zerrissen zwischen den gleichzeitigen Bedürfnissen nach Nähe und Distanz. Um diese konflikträchtigen Situationen im Tagespflegealltag vorzubeugen, ist es wichtig, individuell auf das Kind zuzugehen und es in seinen Verhaltensweisen zu begreifen. Durch das Verständnis für die Beweggründe des Kindes können ihm neue Handlungsmöglichkeiten angeboten werden, die es in seiner Persönlichkeit und Selbstwirksamkeit unterstützen. Über das Wissen um die Bedeutung der Autonomiephase wird Ihnen als KTHP zugleich die Verbindung zur Persönlichkeitsentwicklung vermittelt.

**Sa, 30.09.2023, 09:00-14:30 Uhr**

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

**34,10 €**

Foto: Aline Dassel/Pixabay

**40166 | HÖVELHOF****Vorlesen für die Kleinsten - Kreativer Umgang mit (Bilder-)Büchern**

Heike Menne, Studienrätin, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin, Dozentin in der Tageselternqualifizierung

(Bilder-)Bücher sind klassische Medien in pädagogischen Arbeitsfeldern. Mit ihnen lässt sich viel mehr machen als (vor)lesen. Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, wie bunt die Welt der Bücher mit und für Kinder und Erwachsene gestaltet werden kann.

**Sa, 04.11.2023, 09:00-16:00 Uhr**

1x, 9 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

**44,20 €****40167 | DELBRÜCK****Geschwisterivalitäten als besondere Herausforderung der Kindertagespflegeeltern**

Bettina Kilianski-Witthut, Pädagogin M.A., Systemische Familientherapeutin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Gänzlich anders als der Traum vom harmonischen Miteinander gestalten sich häufig der neue Familienalltag mit Tagespflegekindern und auch die geschwisterlichen Beziehungen. Statt Gemeinsamkeit, Rücksicht, Verständnis gibt es unter den Kindern häufig Kampf, Rivalität, Ärger und Neid. Kindertagespflegeeltern und Eltern stellt dies meist vor große Herausforderungen und auch die Kinder selbst fühlen sich oft vernachlässigt und fordern auf unterschiedlichste Weise Aufmerksamkeit und Zuwendung.

*In dieser Abendveranstaltung werden das familiäre Miteinander aus systemischer Sicht, Möglichkeiten der Entspannung und des „Deeskalierens“, aber auch die innerpsychische und familiäre Dynamik im Vordergrund stehen.*

**Do, 19.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland, Auf dem Haupte 35

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**31,30 €**

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 40168 | HÖVELHOF

#### Kurz und gut - Emmi Pikler in der Krippenpädagogik

*Britta Bartoldus, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Entspannungspädagogin, Fachkraft Psychomotorik, Präventionstrainerin*

Emmi Pikler hat mit ihrer wegweisenden Arbeit großen Einfluss auf die heutige Pädagogik, besonders für Kinder unter drei Jahren, genommen. Die Pädagogik nach Emmi Pikler umfasst die drei Säulen der freien Bewegungsentwicklung, der freien Spielentwicklung und des respektvollen Umgangs mit dem Kind und diese sind noch heute aktuell. Doch wie genau können diese Ansätze in unseren heutigen pädagogischen Alltag einfließen? Im Seminar gehen wir den Prinzipien von Emmi Pikler nach. Dabei befassen wir uns mit der Gestaltung von Interaktionen im Alltag der Kinder, Pflegesituationen, den Mahlzeiten oder der Schlafbegleitung.

Praxisnah und vielseitig erarbeiten wir die Inhalte in dieser Fortbildung und besprechen Möglichkeiten der Umsetzung in der Kindertagespflege. Dabei werden wir Materialien nach Emmi Pikler ausprobieren und Ideen für die praktische Umsetzung entwickeln.

*Bitte Schreibmaterial und Getränk mitbringen.*

**Sa, 12.08.2023, 09:00-14:15 Uhr**

1x, 7 UStd.

Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**51,80 €**

### 40170 | BAD WÜNNENBERG

#### Bewegung in der Kindertagespflege

*Diana Flüter, Dipl. Pädagogin*

Im Rahmen der Fortbildung stellt die Referentin Bewegungsmöglichkeiten mit Alltags- und Naturmaterialien in der Kindertagespflege dar. Zudem werden die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Sprache sowie zwischen Bewegung und Raumgestaltung dargestellt. Weiterhin werden kleine Spiele vorgestellt.

**Sa, 26.08.2023, 09:00-16:00 Uhr**

1x, 8 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**45,20 €**

### 40171 | BAD WÜNNENBERG

#### Mit Konflikten konstruktiv umgehen

*Gabriele Sigg-Böttcher*

Konflikte und Meinungsverschiedenheiten sind eine alltägliche Erfahrung im Zusammenleben von Menschen in Paarbeziehungen und Familien ebenso wie im Berufsalltag. Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg sowie Mediation sind hilfreiche Ansätze, die uns helfen, auftretende Konflikte in der Familie, egal ob zwischen Kindertagespflegeeltern und Kindern oder unter Kindern, so zu klären, dass das Verständnis für einander wächst und die Beziehungen untereinander eher gestärkt werden, als dass sie Schaden nehmen. In diesem Tagesseminar werden wichtige Inhalte vorgestellt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie mit Hilfe dieser Methode und der dahinterstehenden inneren Haltung Konflikte in Ihrem persönlichen Umfeld so klären können, dass es allen Betroffenen gut damit geht. Sie sind eingeladen an Ihren konkreten Beispielen die vorgestellten Inhalte umzusetzen und einzuüben.

**Sa, 28.10.2023, 09:00-15:00 Uhr**

1x, 8 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**56,20 €**

### 40172 | BAD WÜNNENBERG

#### Kinder im Alltag stärkend begleiten

*Carolin Rustemeier*

Jedes Kind wächst unter unterschiedlichen Bedingungen auf. Ihr Umfeld kann geprägt sein von Arbeitslosigkeit der Eltern, Armut, Über- oder Unterforderung, Herausforderungen der heutigen Zeit usw. Doch entgegen aller Erwartungen entwickeln sich einige Kinder sehr positiv und kompetent. Der erste Besuch in einer Einrichtung bzw. die Unterbringungen bei einer Tagesmutter ist für Kinder ein wichtiger Schritt. Es ist der Beginn vieler Veränderungen; das Kind wird sich neuen Strukturen, Regeln und mit dem veränderten Tagesablauf auseinandersetzen. Alltagsstressoren und neue Entwicklungsaufgaben werden zu besonderen Herausforderungen. Wie können Kinder diesen Herausforderungen entgegentreten? Was macht sie stark, mutig und krisensicher? Was brauchen diese Kinder? Mit diesen und vielen weiteren Fragen, auch gerne aus Ihrer eigenen Praxis, werden wir uns an dem Tag beschäftigen. In dem Seminar werden

Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Grundlagen der Resilienzforschung
- Stärkung der eigenen Resilienz
- Input über die Resilienzfaktoren von Erwachsenen und Kindern
- Aktiv werden aber wie? Wie kann ich mich selbst als Fachkraft und auch die Kinder für die Herausforderungen des alltäglichen Lebens gut aufstellen?

**Sa, 09.09.2023, 09:00-16:00 Uhr**

1x, 9 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**82,80 €**

#### 40173 | BAD WÜNNENBERG

**Brain-Gym® - Bewegung macht schlau, mit Bewegung und Spaß lernen die Kinder leichter**

*Irene Ulrich, Entspannungspädagogin*

Die Brain-Gym®-Übungen lassen sich schnell und einfach erlernen und sind einfach durchzuführen. Sie bestehen aus einer Reihe einfacher, manchmal lustiger Übungen. Die Übungen helfen den Kindern jeden Alters, mit Spaß ihr Lernpotenzial auszuschöpfen. Bewegung aktiviert die Nervenverbindungen im ganzen Körper und somit ist der ganze Körper unser Instrument zum Lernen. Die Brain-Gym®-Übungen helfen uns, die rechte und linke Gehirnhälfte zu verbinden. Brain-Gym® findet Anwendung bei Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, kann Lernblockaden auflösen und das Lernverhalten positiv verändern. Die Übungen können auch sehr gut beim Sport und Turnen eingesetzt werden.

Seminarinhalte:

- Was ist Brain-Gym?
- Wirkung der Brain-Gym® erfahren und spüren,
- Abbau von Stress mit Entspannungs- und Atemübungen,

*Bitte mitbringen: Decke, Matte, wärmende Socken, bequeme Kleidung, Schreibutensilien.*

**Sa, 23.09.2023, 09:00-16:00 Uhr**

1x, 9 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**82,75 €**

#### BERUFLICHE PRAXIS UND SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN



Foto: Prostock-Studio/iStock

#### 40200 | GESEKE

**Dozent\*in bei der VHS werden: So geht's!**

*Insa Burmann*

Sie können sich vorstellen einen Kurs an unserer VHS zu leiten, wissen aber nicht, wie es funktioniert? Egal ob Sie sprachbegabt, computeraffin, sportlich aktiv oder kreativ sind: bei uns können Sie Ihre Leidenschaft und Ihr Wissen an andere weitergeben. Wie Sie Dozent\*in bei der VHS vor Ort werden, erklären wir Ihnen heute ganz anschaulich und unverbindlich. Wir beschreiben Ihren möglichen Weg zur Dozententätigkeit bei der VHS, erklären was Sie beachten sollten und sprechen über die organisatorischen Rahmenbedingungen an unserer Einrichtung. Natürlich bleibt auch genügend Raum für Ihre Fragen und einen offenen Austausch. Neben Insa Burmann aus dem pädagogischen Team der VHS, lernen Sie heute auch eine erfahrene Kursleitung kennen, die aus ihrer Praxis und dem VHS-Alltag berichtet. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

**Di, 12.09.2023, 18:00-20:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 40210 | DELBRÜCK

#### Einfach bewerben: Mit Strategie zum Traumjob

*Claudia Circo Villani, Thomas Kraft*

Wer sich auf eine neue Stelle bewerben möchte, sollte planvoll und gezielt vorgehen. Mit einer durchdachten Bewerbungsstrategie können Sie sich viel Zeit und Aufwand ersparen und kommen schneller zum Ziel. In diesem Seminar erarbeiten Sie sich deshalb ein „Rundum-sorglos-Paket“ für Ihre nächste Bewerbungsphase. Folgende Bereiche behandeln Sie mit Karriere-Coach Claudia Circo Villani im Seminar:

- Wo stehe ich aktuell?
  - Welche beruflichen Ziele habe ich?
  - Wie/Wo finde ich die passende Stelle?
  - Wie erstelle ich passgenaue Bewerbungsunterlagen?
  - Wie gehe ich sicher mit Online-Bewerbungen um?
- Bei der Erstellung der Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Anschreiben) wird die Gruppe von einem zusätzlichen Kursleiter unterstützt, damit alle Teilnehmenden individuell betreut und beraten werden können.

*Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, um die erstellten Unterlagen am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen zu können. Wenn vorhanden, können alte Lebensläufe, Zeugnisse und Zertifikate als Arbeitsgrundlage dienen. Alle persönlichen Informationen werden vertraulich behandelt und verlassen die Gruppe nicht. Denken Sie auch an ein Bewerbungsfoto (idealerweise digital, ansonsten auf Fotopapier).*

**Sa, 30.09.2023, 09:00-16:00 Uhr**

1x, 8,33 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**44,40 € / Ermäßigung möglich**

### 40211 | SALZKOTTEN

#### Richtig vorbereitet ins Bewerbungsgespräch: Tipps und Tricks für einen überzeugenden Auftritt

*Claudia Circo Villani*

Sie haben es geschafft: eine Einladung zum Bewerbungsgespräch liegt vor Ihnen. Und jetzt? Wenn die Anspannung wächst, hilft nur eine sorgfältige Vorbereitung, denn zu wissen, worauf es im Gespräch ankommt, ist der Schlüssel zum Traumjob. In diesem Workshop mit Karriere-Coach Claudia Circo Villani erfahren Sie, wie Sie sich selbstbewusst und überzeugend präsentieren. Dafür beschäftigen Sie

sich unter anderem mit folgenden Bereichen:

- Körpersprache und Soft Skills richtig einsetzen
  - eigene Stärken erkennen und nutzen
  - Ängste und Stolperfallen im Vorstellungsgespräch umgehen
  - Umgang mit Gehaltsvorstellungen
- Um in der Bewerbungssituation souverän und überzeugend auftreten zu können, üben Sie diese anhand von Rollenspielen. Gerne können Sie echte Stellenausschreibungen mitbringen, auf die Sie sich beworben haben, damit Sie das Gespräch unter realistischen Bedingungen proben können.

*Bitte bringen Sie Ihren Lebenslauf mit. Alle persönlichen Informationen werden vertraulich behandelt und verlassen die Gruppe nicht.*

**Sa, 21.10.2023, 09:00-16:00 Uhr**

1x, 8,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**31,90 € / Ermäßigung möglich**

### 40212 | DELBRÜCK

#### Als Azubi top im Job - individual-kommunikative Basics als Erfolgsfaktor

*Sören Döhlinger*

In allen Medien ist's mittlerweile zu hören und zu lesen: unseren Azubis fehlt's oft an grundsätzlichen Fertigkeiten in puncto kundenorientiertem, seriösem Auftreten, Selbstmanagement am Arbeitsplatz, effektivem Konfliktmanagement und Präsentationskompetenz innerhalb und außerhalb des Ausbildungsbetriebes u.a.m. Dieses Seminar macht „Newcomer“ schrittweise mit dem vielfältigen Anforderungsprofil an Azubis im heutigen Berufsalltag praxisnah vertraut. Fragen u. a.: Was erwarten die Key-Accounts der Firma von mir? Wie organisiere ich mich stressfreier Arbeitsplatz? Wie löse ich effektiv Konflikte mit Team- und Geschäftsführungs-Mitgliedern? Wie realisiere ich als Teamplayer meine eigenen Karriereschritte im Unternehmen? Wie werde ich professioneller in meiner eigenen, zielorientierten Präsentationskompetenz vor Kolleg\*innen? Praxisorientierte Gruppen- und Einzelübungen geben vielfältigen Raum, die eigenen kommunikativen Stärken weiter zu professionalisieren und konstruktiv neue, wertvolle Erfahrungen in puncto Unternehmensaufbau-/ziele zu sammeln. Qualifikation des Seminarleiters (Sören Döhlinger): Studium der Sprach- und Kommunikati-

onswissenschaft/-Psychologie, langjähriger Leiter von Unternehmensabteilungen im PR- und Marketing-Sektor.

**Sa, 18.11.2023, 10:00-15:00 Uhr**

1x, 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**30,00 €**



Foto: Alexander Grey/Unsplash

### Schluss mit dem Papierchaos: Ordnung für private Unterlagen schaffen

Susanne Peitz

Mehr Zeit, weniger Ballast und ein guter Überblick: Wer seinen „Papierkram“ im Griff hat, kann sich viel Sucherei und Ärger ersparen. Wer kennt das nicht: Mit der Zeit sammeln sich Briefe, Informationsschreiben, Verträge und vieles mehr an. Doch nicht immer landen die Unterlagen in einem Ordner, oder wenn, dann treffen sie dort auf jahrelang gehortete Dokumente. Wenn das Chaos überhandnimmt, ist es Zeit zu handeln. Doch wie ordnet man Dokumente am besten? Wie geht man am sinnvollsten vor? Welche Dokumente dürfen weg, welche müssen aufbewahrt werden? Kursleiterin und Management-Assistentin Susanne Peitz zeigt Ihnen in diesem praxisorientierten Seminar, wie Sie Ihre Unterlagen mit System ordnen. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie am besten vorgehen, um Ihre privaten Unterlagen strukturiert und griffbereit aufzubewahren. Mit diesem System können Sie demnächst Bewerbungen, Steuererklärungen oder Versicherungsangelegenheiten entspannter angehen.

*Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, zusätzlich zum Kurs eine Einzelschulung mit der Dozentin in Anspruch zu nehmen, um persönliche Unterstützung beim Systematisieren Ihrer Unterlagen zu erhalten. Die Einzelschulung ist nur ein ergänzendes Angebot und muss für den Erfolg des Kurses nicht hinzugebucht werden.*

### 40213 | DELBRÜCK

**Mo, 16.10.-06.11.2023, 19:00-20:30 Uhr**

4x, 8 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**30,60 € / Ermäßigung möglich**

### 40214 | SALZKOTTEN

**Do, 09.11.-30.11.2023, 19:00-20:30 Uhr**

4x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**30,60 € / Ermäßigung möglich**

### 40215 | DELBRÜCK

#### Rhetorik mit Durchsetzungskraft

Sören Döhlinger

Nicht selten erleben wir es im Alltag oder im Beruf: Wir werden kommunikativ in die Defensive gedrängt und müssen ggf. den unliebsamen Rückzug antreten bzw. die eigene schlechte Ausgangssituation in Kauf nehmen! Wie kann ich mich aber effektiv gegen aggressive Formen einer „Kampf-Rhetorik“ wehren und am Ende einer Auseinandersetzung eben nicht als Verlierer dastehen? Dieses Seminar gibt Ihnen vielfältige praxisnahe Tipps zur Abwehr von aggressiven Wortführern und bietet Ihnen einen detaillierten Maßnahmen-Katalog in Bezug auf überlegene Formen der überzeugenden Gesprächsführung!

**Sa, 04.11.2023, 10:00-15:00 Uhr**

1x, 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**30,00 €**

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 40216 | HÖVELHOF

#### Rhetorik und Präsentationstraining

Sören Döhlinger

Dieses Seminar richtet sich an alle, die die Grundkenntnisse in den Bereichen Kommunikation und Rhetorik kennen lernen möchten und ihr Know-how auch auf dem Gebiet der Präsentation in einer entspannten Atmosphäre erweitern möchten. Praxisnahe Übungen, u. a. auch zur Argumentations- und Verhandlungsmethodik bzw. zum Stressmanagement vervollständigen dieses Seminar.

**Sa, 28.10.2023, 10:00-15:00 Uhr**

1x, 6 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**30,00 €**

### 40217 | DELBRÜCK

#### Körpersprache - kleine Gesten - große Wirkung

Sören Döhlinger

Beim Auftreten vor Mitmenschen - im Beruf oder auch im privaten Bereich - setzen wir sehr oft unbewusst die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten der Körpersprache ein. Dieses Seminar gibt Ihnen detaillierte Einblicke in das Ausdruckspotenzial und die bewussten Einsatzmöglichkeiten der nonverbalen Kommunikationsmittel. Dabei werden auch ungewöhnliche Wege beschrritten, beispielsweise wird mit Hilfe von Gebärdensprache geübt, wie Informationen durch Handzeichen vermittelt werden. Gemeinsam erarbeiten Sie mit vielfältigen Learning by doing-Übungen und mit Hilfe von umfangreichem Lernmaterial die Möglichkeiten des Wissenstransfers. Schöpfen Sie Ihr individuelles Ausdruckspotenzial gezielt aus und generieren Sie einen Mehrwert an Überzeugungskraft im Beruf und in Alltagssituationen.

**Sa, 11.11.2023, 10:00-15:00 Uhr**

1x, 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**30,00 €**



Foto: René Schindler/Pixabay

#### Resilienz - Was uns stark macht!

Karin Nachtigall, Zertifizierter Life & Business Coach

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal, sondern wachsen sogar daran. Was unterscheidet diese Menschen von denjenigen, die mit Schicksalsschlägen hadern und manchmal sogar daran zerbrechen? Das Zauberwort lautet Resilienz (innere Stärke): Am ersten Abend wird Hintergrundwissen vermittelt und Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz aufgezeigt. Jede\*r Teilnehmer\*in hat die Möglichkeit, seine Resilienz zu trainieren. Am zweiten Abend werden ziel- und lösungsorientierte Coaching-Tools praktisch erarbeitet. Das Seminar zeigt den Teilnehmer\*innen Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz in Beruf und Alltag auf und versetzt diese in die Lage, eigene Ziele zu formulieren und zu erreichen. Dozentin Karin Nachtigall ist u. a. zertifizierter Business-, Team- und System-Coach sowie psychologische Beraterin.

### 40218 | DELBRÜCK

**Mo, 13.11.-20.11.2023, 18:30-20:00 Uhr**

2x, 4 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

**23,00 € / Ermäßigung möglich**

### 40219 | SALZKOTTEN

**Di, 14.11.-21.11.2023, 18:30-20:00 Uhr**

2x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 214

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

**23,00 € / Ermäßigung möglich**

**40220 | DELBRÜCK****Ein Weg zur Selbsterkenntnis (Outdoor)***Karin Nachtigall, Zertifizierter Life & Business Coach*

Die Natur ist unser bester Lehrer. In diesem Outdoor-Seminar unternehmen wir einen achtsamen Spaziergang, der die Resilienz und das Selbstbewusstsein stärkt und Inspirationen zum Entspannen bietet. Dabei nehmen wir uns Zeit und Muße, um die Natur intensiv wahrzunehmen und finden durch Metaphern Wege zu uns selbst. Das kann die raue Rinde am Baum oder das Blatt im Wind sein. Ziel ist es, den Zugang zur Natur zu stärken und Selbsterkenntnis als Teil der Natur zu gewinnen. Die Teilnehmer\*innen werden ferner in die Lage versetzt, die eigene Wahrnehmung und Sicht der Dinge zu überprüfen.

*Bitte Outdoor-Kleidung tragen und ein Getränk mitbringen. Das Seminar findet bei jedem Wetter statt.*

**Sa, 23.09.2023, 11:00-14:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Delbrück, Boke, Feldmarkstraße, See

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

**23,00 €**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

**40221 | ONLINE****Online-Workshop: Wer sind Sie denn?****Interessante Details über Ihr eigenes ICH***Heiner Wettlaufer*

Wer sind Sie - und wer wollen Sie sein? In unserem Online-Workshop erfahren Sie Interessantes und Verblüffendes über sich selbst. Sie erarbeiten Ihre vier ICHs und lernen Ihre eigenen vier Hauptkompetenzen, wie sie sich in ihrer Gewichtung darstellen, kennen. Mit diesem Wissen können Sie Ihre persön-

lichen Stärken und Talente sichtbarer machen - und lernen sich selbst nebenbei noch besser kennen!

Der Online-Workshop hilft Ihnen dabei, für sich selbst zu werben und Klarheit über Ihre persönlichen Charaktermerkmale zu erlangen. Hierdurch bekommen Sie mehr Orientierung für Ihr Selbstwertgefühl, Ihr Selbstbewusstsein sowie Ihr Selbstbild - ein wichtiger Faktor für Ihren beruflichen und individuellen Erfolg.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Di, 19.09.2023, 17:30-19:45 Uhr**

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3

Anmeldeschluss: Mo, 18.09.2023

**15,00 €****40222 | ONLINE****Online-Workshop: Die vier ICH-Grundausrichtungen***Heiner Wettlaufer*

Haben Sie schon einmal von den vier ICH-Grundausrichtungen gehört? Diese Technik kann Ihnen dabei helfen, die eigene Zufriedenheit in den verschiedenen Lebensbereichen zu visualisieren und individuelle Begabungen sowie Fähigkeiten sichtbar(er) zu machen. Außerdem kann diese Methode Sie dabei unterstützen, Vorlieben und Erkennungsmerkmale bewusst(er) wahrzunehmen. Dieser Onlinekurs hilft Ihnen dabei, durch Ermittlung Ihrer individuellen vier ICH-Grundausrichtungen sich selbst besser zu betreiben, Ihre eigenen Stärken und Talente weiter auszubauen sowie Zusammenhänge zwischen menschlichen Verhaltensweisen deutlicher zu erkennen.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Di, 10.10.2023, 17:30-19:45 Uhr**

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3

Anmeldeschluss: Mo, 09.10.2023

**15,00 €**

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 40223 | SALZKOTTEN

#### **Profiling: Mitarbeiter\*innen und Kolleg\*innen besser verstehen**

*Karin Nachtigall, Zertifizierter Life & Business Coach*

Dieser Workshop richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die sich selbst besser kennen lernen und weiterentwickeln möchten sowie eine nachhaltige Verbesserung der Beziehung zu Mitarbeiter\*innen, Kolleg\*innen, Kunden und Partnern anstreben. Sie erhalten eine grundlegende Einführung in Methoden des Profiling auf psychologischer Basis (z. B. Persönlichkeitstypen nach Riemann), Coaching-Tools und Resilienz-Faktoren. Sie erarbeiten Ihre eigene Persönlichkeit mit Werten und Bedürfnissen und bekommen ein Verständnis dafür, wo Ihre Stärken sind. Profiling hilft Ihnen aber auch, die Zusammenarbeit mit anderen zu verbessern. Ein Profiling dient zur gründlichen Analyse der aktuellen eigenen Situation und aller Facetten der Persönlichkeit. Wenn Sie selbst wissen, wo Sie im Leben oder beruflich stehen, wo es hin soll und was für ein Typ Sie sind, welche Werte Sie haben und woher Sie Ihre Kraft bekommen, gehen Sie selbstbestimmt und sicher durchs Leben. Inhalte: Persönlichkeitstyp nach Carl Riemann (DISC oder TMP), Wertearbeit, Fähigkeiten, innere Antreiber, Motivator, Selbst-/Fremdbild. Dozentin Karin Nachtigall ist u. a. zertifizierter Business-, Team- und System-Coach sowie psychologische Beraterin.

**Fr, 24.11.2023, 17:30-20:30 Uhr**

**Sa, 25.11.2023, 09:30-12:30 Uhr**

2x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 214

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

### GRUNDLAGEN DER EDV UND 10-FINGER-TASTSCHREIBEN



Foto: Free-Photos auf Pixabay

#### **vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht**

*Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik*

Sie haben Fragen zur Handhabung Ihres PCs, Notebooks, Tablets oder Smartphones? Das Betriebssystem oder eine Office-Anwendung wie WORD, EXCEL, OUTLOOK oder POWERPOINT bereiten Ihnen Probleme? Sie haben aber keine Zeit oder kein Interesse, einen ganzen VHS-Kurs über mehrere Termine zu belegen, sondern lediglich etwas Rat und Tat wäre genau das Richtige für Sie? Dann sind Sie bei „vhs4you“ genau richtig. In Einzelschulungen durch einen qualifizierten und erfahrenen Referenten (u. a. Dipl. Ing. Informatik, langjährige Erfahrung als EDV-Dozent) erhalten Sie individuell auf Ihre Fragen und Probleme zugeschnittene Antworten. Im Anschluss sind Sie in der Lage, das erworbene Wissen, eigenständig anzuwenden und in die berufliche oder alltägliche Praxis umzusetzen. Die Schulungen werden als 45-minütige „Sprechstunden“ angeboten, die von Ihnen je nach Bedarf einzeln oder im Block gebucht werden. Und so funktioniert „vhs4you“ in der Praxis:

#### **Anmeldung**

1. Die VHS bietet Beratungstage an, die eine Zeitspanne von mehreren aufeinanderfolgenden 45-Minuten-Zeiträumen (Unterrichtsstunden) umfassen.
2. Bei der Anmeldung werden eine oder auch mehrere aufeinanderfolgende Unterrichtsstunden in diesem Zeitraum von Ihnen gebucht. Die angegebene Teilnahmegebühr gilt je gebuchter Unterrichtsstunde.



3. Die Vergabe der Einzeltermine wird eine Woche vor dem Beratungstag von der VHS vorgenommen, Ihre Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Ein Rücktritt von dem Einzelunterricht ist nach der Terminvergabe nicht mehr möglich. Wir empfehlen, sich die gesamte Dauer des Beratungstages bis zur Bekanntgabe des genauen Zeitpunktes frei zu halten.

#### Durchführung des Einzelunterrichts

1. Sie bringen Ihr eigenes Mobil-Gerät mit zum Termin (Notebook, Tablet oder Smartphone).
2. Für die Anzahl der gebuchten Unterrichtsstunden erhalten Sie eine Einzelschulung bzw. -beratung durch den Referenten der VHS.

#### Hinweise und Haftungsausschlüsse

1. Für mögliche Schäden, die während oder in der Folge des Hilfeterrins an Ihren Geräten oder der installierten Software entstehen, übernimmt die VHS keine Haftung. Installationen, Einstellungsänderungen und Eingriffe in das System liegen ausschließlich in Ihrer Verantwortung.
2. Der Einzelunterricht dient nicht zur Inanspruchnahme von Reparaturen an defekten Geräten oder fehlerhafter Softwareinstallationen. Bitte wenden Sie sich hierzu im Bedarfsfall an einen qualifizierten IT-Dienstleister.

#### 41001 | SALZKOTTEN

Mo, 14.08.2023, 12:30-18:30 Uhr

#### 41002 | SALZKOTTEN

Mo, 04.09.2023, 12:30-18:30 Uhr

#### 41003 | SALZKOTTEN

Mo, 16.10.2023, 12:30-18:30 Uhr

#### 41004 | SALZKOTTEN

Mo, 06.11.2023, 12:30-18:30 Uhr

#### 41005 | SALZKOTTEN

Mo, 27.11.2023, 12:30-18:30 Uhr

#### 41006 | SALZKOTTEN

Mo, 11.12.2023, 12:30-18:30 Uhr

Für alle Termine gilt:

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 7

**24,00 € je gebuchter Einzelstunde (45 Minuten)**



Foto: vm/iStock

#### 41010 | SALZKOTTEN

#### Infoabend: SilverSurfers - Offener Computer-Treff für ältere Lernende

*Klaus Reiher, Markus Krick*

An diesem Abend stellen Ihnen Dozent Klaus Reiher und VHS-Leiter Markus Krick das neue VHS-Angebot „SilverSurfers: Offener Computer-Treff für ältere Lernende“ vor. Nehmen Sie unverbindlich teil und erfahren Sie alles über dieses spannende neue Format und was sich dahinter verbirgt. Lernen Sie Kursleiter Klaus Reiher sowie mögliche Teilnehmende kennen und nutzen Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen sowie Themenwünsche anzuregen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Mi, 06.09.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

Dozent\*in werden!  
Online-Bewerbung  
unter: [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### SilverSurfers - Offener Computer-Treff für ältere Lernende

Klaus Reiher

Als „SilverSurfer“ entdecken Sie im offenen Computer-Treff unserer VHS die Möglichkeiten des Computers, Internets, Smartphones und der digitalen Welt! Die Teilnehmenden erlernen den Computer oder den Laptop zu bedienen, im Internet zu recherchieren, online einzukaufen, Reisen zu buchen oder zu kommunizieren sowie ihre digitale Medienkompetenz allgemein zu verbessern. Die Auswahl der Themen sowie das Lerntempo richten sich nach den Bedarfen und Wünschen der Teilnehmenden und werden in der Gruppe gemeinsam festgelegt. Dozent Klaus Reiher war Lehrer an einem Gymnasium und freut sich darauf, seinen großen Erfahrungsschatz mit Gleichgesinnten zu teilen. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie die Möglichkeiten des digitalen Zeitalters!

*Das offene Angebot richtet sich an ältere Lernende. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Einstieg ist zu jedem Termin möglich.*

#### 41011 | SALZKOTTEN

Mi, 27.09.2023, 18:00-20:00 Uhr

#### 41012 | SALZKOTTEN

Mi, 18.10.2023, 18:00-20:00 Uhr

#### 41013 | SALZKOTTEN

Mi, 08.11.2023, 18:00-20:00 Uhr

#### 41014 | SALZKOTTEN

Mi, 29.11.2023, 18:00-20:00 Uhr

Für alle Termine gilt:

1x, 2,67 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



Foto: fancygrave1/Pixabay

### 41020 | ONLINE

#### 10-Finger-Tastschreiben für Schüler\*innen (von 10-18 Jahren)

*Gerhild Schnittker, Lizenz-Trainerin für das 10-Finger Tastschreiben nach dem System von „ritter magic typing“ und Emotionscoach*

Die Fertigkeit des 10-Finger-Tastschreibens bietet neben der Zeitersparnis viele weitere Vorteile. Einmal erlernt und im Unterbewusstsein verankert, geht das Schreiben ganz intuitiv von der Hand - ohne auf die Tasten zu schauen und mit voller Konzentration auf den Inhalt. Ähnlich wie beim Fahrradfahren: Sie haben es einmal gelernt und brauchen nicht mehr überlegen, wie Sie den Lenker halten müssen, in die Pedale treten oder die Balance halten. All das geschieht unbewusst und zielsicher. Mit dem multisensorischen Lernsystem von „ritter magic typing“ werden in diesem Online-Kurs verschiedene Sinnesorgane angesprochen und jeder Buchstabe mit einem Symbol verknüpft. So ist es möglich, bereits an einem Tag alle Buchstaben, Zahlen und wichtigsten Sonderzeichen zuzuordnen zu können. Das Erlernte wird selbstständig ins Unterbewusstsein transportiert und die Schnelligkeit trainiert. Kursleiterin Gerhild Schnittker ist Lizenz-Trainerin für das im Kurs eingesetzte und zertifizierte Konzept „ritter magic typing“.

*Die Teilnahme findet über die Plattform „Microsoft Teams“ statt und kann mit einem Laptop oder stationären PC erfolgen. Ferner sind Lautsprecher oder Kopfhörer sowie Kamera und Mikrofon notwendig, idealerweise ist ein Headset vorhanden. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail von der VHS. In der Kursgebühr sind 25,00 € für das*

im Kurs verwendete Arbeitsheft inkl. Schreibtrainingsprogramm enthalten. Das Lehrmaterial erhalten Sie vor Kursbeginn auf dem Postweg.

**Di und Fr, 29.08.-15.09.2023, 16:00-17:30 Uhr**  
6x, 12 UStd.

Online über Microsoft Teams

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 9

Anmeldeschluss: Di, 22.08.2023

**95,50 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)**

#### 41021 | ONLINE

##### 10-Finger-Tastschreiben für Jugendliche und Erwachsene (Online-Kurs)

Kursleitung und Beschreibung s. Kurs Nr. 41020

**Di und Fr, 29.08.-15.09.2023, 18:00-19:30 Uhr**  
6x, 12 UStd.

Online über Microsoft Teams

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 9

Anmeldeschluss: Di, 22.08.2023

**119,00 € / Schüler\*innen erhalten 25% Ermäßigung**

##### 10-Finger-Tastschreiben am PC - Fit für Schule, Studium oder Beruf

Doris Baumann

Die Beherrschung einer PC-Tastatur ist in der heutigen Zeit unentbehrlich, sowohl für berufliche, schulische als auch private Schreibarbeiten. Eine effiziente Nutzung erfordert die Beherrschung des Tastenfeldes, um schnell und effektiv mit dem PC arbeiten zu können. Die Handhabung ist nicht vergleichbar mit der eines Smartphones oder Tablet-PCs. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer\*innen das 10-Finger-Blindschreiben direkt am PC anhand eines Textverarbeitungsprogramms. *Zum Ende des Kurses wird eine 10-Minuten-Abschrift zur Ermittlung der Anschlagszahl durchgeführt. Auf Wunsch kann die Anschlagszahl auf der Teilnahmebescheinigung vermerkt werden.*

*EDV-Kenntnisse sind hilfreich, jedoch nicht zwingend erforderlich.*

#### 41022 | HÖVELHOF

**Di, 19.09.-05.12.2023, 17:30-19:00 Uhr**  
10x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**43,20 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)**

#### 41023 | SALZKOTTEN

**Mi, 20.09.-13.12.2023, 17:30-19:00 Uhr**  
10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**43,20 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)**

#### 41024 | GESEKE

##### 10-Finger-Tastschreiben für Kinder und Jugendliche (10-15 Jahre)

Petra Bergen

In diesem Kurs erlernst du das 10-Finger-System des Tastschreibens. Dabei erschließt du dir über Lerngeschichten, die die Tasten mit Vorstellungsbildern verknüpfen, systematisch die Tastatur und findest mithilfe entsprechender Übungen in kürzester Zeit blind jede gewünschte Taste. Bereits nach der ersten Unterrichtseinheit bist du in der Lage, sinnvolle Wörter zu schreiben.

*In der Kursgebühr sind 15,00 € für das im Kurs verwendete Arbeitsheft inkl. Tastschreibtrainer (Herdt-Verlag) enthalten. Es sind keine EDV-Kenntnisse erforderlich. Zur Erreichung der angestrebten Lernziele sollten unbedingt alle Termine wahrgenommen werden.*

**Di, 24.10.-12.12.2023, 14:00-15:30 Uhr**  
8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 15

**42,70 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)**

#### 41025 | GESEKE

##### 10-Finger-Tastschreiben in 3x3 Stunden (Ferienkurs für Schüler\*innen von 10-18 Jahren)

Kursleitung und Beschreibung s. Kurs Nr. 41020

**Mi, 04.10.2023, 10:00-13:15 Uhr**

**Do, 05.10.2023, 10:00-13:15 Uhr**

**Fr, 06.10.2023, 10:00-13:15 Uhr**

3x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

Anmeldeschluss: Mi, 27.09.2023

**95,50 € Gebühr / bereits ermäßigt (Schüler\*innen-Tarif, -25%)**

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: alvarez/iStock

### 41030 | HÖVELHOF

#### EDV kompakt I - Grundkurs am Wochenende

Wilhelm Bürger

Dieser Kurs richtet sich speziell an Einsteiger\*innen. Ohne Zeit- und Leistungsdruck werden folgende Lerninhalte vermittelt: praktische Einführung in die Bestandteile eines Computers (Monitor, Speicher, Drucker etc.); Überblick über Standardsoftware (Betriebssystem WINDOWS, Texte schreiben mit WORD, Bilder und Grafiken einfügen); Kurzvorstellung weiterer Programme für den sinnvollen und einfachen Einsatz; Dateien verwalten, Dokumente löschen, kopieren und verschieben; erste Einführung in das Internet (Surfen im Web, E-Mails schreiben etc.). Der Kursleiter verfügt über langjährige und umfangreiche Erfahrungen als Dozent für den Bereich EDV an verschiedenen Volkshochschulen.

*Es werden keine Kenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt.*

**Sa, 04.11.2023, 09:00-16:00 Uhr**

**So, 05.11.2023, 09:00-16:00 Uhr**

2x, 16 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**61,30 € / Ermäßigung möglich**

Dozent\*in werden!  
Online-Bewerbung  
unter: [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

### 41031 | HÖVELHOF

#### EDV kompakt II - Aufbaukurs am Wochenende

Thomas Kraft

Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer und dem Internet gesammelt haben. Der Umgang mit Windows, die Nutzung von Internet und E-Mail sowie die Organisation von Dateien und Ordnern werden in diesem Kurs weiter geübt und vertieft. Die vorhandenen Kompetenzen werden weiter ausgebaut und die Teilnehmer\*innen erlangen mehr Sicherheit und Routine in der Anwendung und Bedienung des Computers sowie in der Nutzung des Internets. Ferner wird im Kurs gezielt auf die Fragen und Wünsche der Teilnehmer\*innen eingegangen.

*Es werden Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt.*

**Sa, 11.11.2023, 09:00-16:00 Uhr**

**Sa, 18.11.2023, 09:00-16:00 Uhr**

2x, 16 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**66,10 € / Ermäßigung möglich**

#### Computer und Internet leicht gemacht 1: EDV-Grundkurs (Windows 10)

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich speziell an Einsteiger\*innen, die erste Erfahrungen im Umgang mit dem Computer und dem Internet sammeln möchten. Vermittelt werden der verantwortungsvolle Umgang mit den Geräten (Hardware), die wichtigsten Programme und Werkzeuge (Software) sowie erste Schritte zur Organisation von Daten. Die Teilnehmer\*innen erlernen ferner den Umgang mit dem Betriebssystem Windows und werden in die Lage versetzt, die individuelle Einrichtung des Computers nach eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen vorzunehmen. Auch erste Schritte im Internet werden unternommen und umfassen das Suchen und Recherchieren mit Google, Möglichkeiten des Online-Shoppings sowie die Aufklärung über Gefahren der Internetnutzung. Der Kurs wird von einer ausgebildeten Lehrkraft mit langjähriger (Berufs-)Erfahrung in Schule und Erwachsenenbildung geleitet.

*Es werden keine oder nur geringe Computerkenntnisse vorausgesetzt. Der Kurs ist auch für Teilnehmende der „Generation 55+“ geeignet.*

**41032 | SALZKOTTEN****Fr, 15.09.2023, 18:00-21:00 Uhr****Sa, 16.09.2023, 09:00-15:00 Uhr**  
2x, 12 UStd.Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 128, Computerraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10**46,00 € / Ermäßigung möglich****41033 | BÜREN****Fr, 22.09.2023, 18:30-21:30 Uhr****Sa, 23.09.2023, 09:00-15:00 Uhr**  
2x, 12 UStd.Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C,  
Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**49,00 € / Ermäßigung möglich****41034 | GESEKE****Fr, 20.10.2023, 18:00-21:00 Uhr****Sa, 21.10.2023, 09:00-15:00 Uhr**  
2x, 12 UStd.Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11  
(Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**46,00 € / Ermäßigung möglich****Computer und Internet leicht gemacht 2:****EDV-Aufbaukurs (Windows 10)***Herbert Lehmann*

Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer und

dem Internet gesammelt haben. Der Umgang mit Windows, die Nutzung von Internet und E-Mail sowie die Organisation von Dateien und Ordnern werden in diesem Kurs weiter geübt und vertieft. Die vorhandenen oder im EDV-Grundkurs erworbenen Kompetenzen werden ausgebaut und die Teilnehmer\*innen erlangen mehr Sicherheit und Routine in der Anwendung und Bedienung des Computers sowie in der Nutzung des Internets. Ferner wird im Kurs gezielt auf die Fragen und Wünsche der Teilnehmer\*innen eingegangen. Der Kurs wird von einer ausgebildeten Lehrkraft mit langjähriger (Berufs-)Erfahrung in Schule und Erwachsenenbildung geleitet.

*Der Kurs ist eine Fortsetzung des Grundkurses. Neue Teilnehmer\*innen mit vergleichbaren Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 55+“.***41035 | SALZKOTTEN****Fr, 27.10.2023, 18:00-21:00 Uhr****Sa, 28.10.2023, 09:00-15:00 Uhr**  
2x, 12 UStd.Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 128, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**46,00 € / Ermäßigung möglich****41036 | GESEKE****Mi, 15.11.-06.12.2023, 18:00-20:15 Uhr**4x, 12 UStd.  
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11  
(Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**46,00 € / Ermäßigung möglich**


**proffice**  
DIGITAL

Print- und IT Solutions

**ProOffice Digital GmbH**  
Hansastraße 24-26  
59557 **Lippstadt**  
Am Vorderflöß 25  
33175 **Bad Lippspringe**  
**pro-office.net**

## OFFICE-ANWENDUNGEN

### 41040 | ONLINE

#### LibreOffice - Die alternative OfficeSuite

Olaf Dreßler

Das freie und kostenlose Büro-Software-Paket LibreOffice bietet Ihnen alles, was Sie von anderen Office-Paketen gewohnt sind. Es ist verfügbar für alle gängigen Betriebssysteme und sendet keine Benutzerdaten an den Hersteller. Mit diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Funktionen von: WRITER (Textverarbeitung), CALC (Tabellenkalkulation) und IMPRESS (Präsentation). Als E-Mail-Programm kommt zusätzlich THUNDERBIRD zum Einsatz. Grundlagenkenntnisse in einem Betriebssystem werden vorausgesetzt.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.*

**Mo und Mi, 18.09.-27.09.2023, 18:00-21:00 Uhr**  
4x, 16 UStd.

Online über die vhs.cloud

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Fr, 15.09.2023

**48,00 €**



Grafik: F. M. Raja/Pixabay

### Textverarbeitung mit WORD 2016/2019/365

Klaus Reiher

Sie möchten die Textverarbeitung mit Microsoft WORD sicher beherrschen und die Möglichkeiten des Programms zur Arbeitserleichterung voll ausschöpfen? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Einstellungen des Programms kennen, Texte zu erstellen und dabei die Korrekturfunktionen von WORD zu nutzen. Sie erstellen Tabellen, automati-

sieren wichtige Textelemente und gestalten Seitenlayouts mit Text, Bildern, Kopf- und Fußzeilen. Die Erstellung und Bearbeitung von Dokument- und Formatvorlagen, Serienbriefe, Einblicke in die Bearbeitung umfangreicher Dokumente mit Index oder Inhaltsverzeichnis sowie Hinweise zur Texterstellung im Team runden den Kurs perfekt ab.

*Vorkenntnisse in WORD sind nicht erforderlich, Grundkenntnisse im Umgang mit einem PC oder Notebook werden jedoch vorausgesetzt. Auf Wunsch können die Teilnehmer\*innen auch mit eigenen Geräten (Notebooks oder Tablets) arbeiten und so unmittelbar in der gewohnten Umgebung agieren. Bei Verwendung eigener Endgeräte bitte Netzteil, Ladekabel und idealerweise Verlängerungskabel mitbringen.*

### 42001 | DELBRÜCK

**Do, 07.09.-28.09.2023, 19:00-21:15 Uhr**

4x, 12 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2,  
A219 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

### 42002 | GESEKE

**Di, 17.10.-14.11.2023, 19:00-21:15 Uhr**

5x, 15 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11  
(Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**57,50 € / Ermäßigung möglich**

### 42003 | SALZKOTTEN

#### Textverarbeitung mit WORD 2016/2019 - Grundkurs

Herbert Lehmann

Textverarbeitung ist eine der vermeintlich meistgenutzten Funktionen auf dem PC. Ein (Geschäfts-) Brief, ein strukturierter Text oder gar ein ganzes Buch. WORD ist durch seinen hohen Verbreitungsgrad der Standard unter den Textverarbeitungsprogrammen und bietet seinen Nutzer\*innen viel Komfort. In diesem Kurs werden die Teilnehmer\*innen zunächst in die Programmoberfläche von WORD eingeführt und lernen im Anschluss die grundlegenden Funktionen kennen. Die Leitung des Kurses erfolgt durch einen ausgebildeten Lehrer mit langjähriger (Berufs-)Erfahrung in Schule und Erwachsenenbildung.

*Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Computer und Windows werden vorausgesetzt. Diese können bei Bedarf in den EDV-Grund- und Aufbaukursen der VHS erworben werden. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 55+“.*

**Do, 12.10.-02.11.2023, 18:00-20:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**34,50 € / Ermäßigung möglich**



Grafik: F. M. Raja auf Pixabay

#### 42010 | SALZKOTTEN

##### **Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016/2019 - Grundkurs**

*Herbert Lehmann*

Wer mit dem Computer rechnen, kalkulieren oder anschaulich auswerten möchte, kommt an EXCEL praktisch nicht vorbei. Die Tabellenkalkulation bietet unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten für Beruf und Alltag. Im Kurs lernen die Teilnehmer\*innen die Arbeitsoberfläche und die grundlegende Bedienung von EXCEL kennen. Die Besonderheiten bei der Eingabe von Daten sowie die Erstellung einfacher Listen und erster Berechnungen anhand von Formeln gehören ebenso zu den Lerninhalten wie die ansprechende und druckfertige Gestaltung von Tabellen und einfachen Diagrammen. Die Leitung des Kurses erfolgt durch einen ausgebildeten Lehrer mit langjähriger (Berufs-)Erfahrung in Schule und Erwachsenenbildung.

*Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Computer und Windows werden vorausgesetzt. Diese können bei Bedarf in den EDV-Grund- und Aufbaukursen der VHS erworben werden. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 55+“.*

**Mi, 13.09.-27.09.2023, 18:00-20:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**34,50 € / Ermäßigung möglich**

#### 42011 | GESEKE

##### **Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016/2019/365 - Grundkurs**

*Klaus Reiher*

Das Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL ist ein wesentlicher Bestandteil von Microsoft 365 (ehemals Microsoft Office) und das ideale Werkzeug, um Daten übersichtlich in Tabellen zu erfassen, mit ihnen zu rechnen und die Ergebnisse in übersichtlichen Diagrammen darzustellen. Im Kurs werden grundlegende Techniken der Anwendung vorgestellt und anhand vieler Beispiele von den Teilnehmenden individuell erarbeitet. Sie erstellen zielgerichtet Tabellen, formatieren diese entsprechend, führen Berechnungen mit einfachen Formeln und Grundfunktionen durch und stellen die Ergebnisse in individuellen Diagrammen dar bzw. drucken diese adressatengerecht aus. Ziel ist der sichere und selbstständige Umgang mit EXCEL sowie die adäquate Gestaltung von Tabellen und Diagrammen. Je nach Vorkenntnissen und Wünschen der Teilnehmenden können weiterführende Themen und Techniken (z.B. bedingte Formatierung, Arbeiten mit Arbeitsmappen, Sortieren und Filtern von Daten etc.) behandelt werden.

*Vorkenntnisse in EXCEL sind nicht erforderlich. Grundkenntnisse im Umgang mit PC oder Notebook werden jedoch vorausgesetzt. Auf Wunsch können Sie auch mit eigenen Endgeräten (Notebooks oder Tablets) arbeiten und so direkt in Ihrer gewohnten Umgebung agieren. Bitte bringen Sie in diesem Fall Netzteil, Ladekabel und Verlängerungskabel mit.*

**Di, 05.09.-26.09.2023, 19:00-21:15 Uhr**

4x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 42012 | DELBRÜCK

#### Tabellenkalkulation mit EXCEL 2019/365

##### (Grundkurs)

Thomas Kraft

Der Kurs bietet eine allgemeine Einführung in die Tabellenkalkulation mit EXCEL. Sie erwerben Grundkenntnisse im Umgang mit dem Programm und lernen die wichtigsten Funktionen kennen, um effektiv mit der Anwendung arbeiten zu können. Zahlreiche praktische Übungen sorgen dafür, dass Sie die erworbenen Kenntnisse am Computer üben und vertiefen können.

*Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt.*

#### Mi, 08.11.-29.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**52,00 € / Ermäßigung möglich**

### 42013 | GESEKE

#### Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016/2019/365 -

##### Aufbaukurs

Klaus Reiber

Dieser Aufbaukurs bietet Anwender\*innen, die bereits Grundkenntnisse in der Anwendung von EXCEL besitzen oder im Grundkurs erworben haben, die Möglichkeit, das vorhandene Wissen zu erweitern und zu vertiefen. Ziel ist es, EXCEL auch für komplexere Aufgaben sicher einsetzen zu können. Anhand von aufeinander aufbauenden Übungen lernen die Teilnehmenden, anspruchsvollere Berechnungen mit Hilfe von Spezialfunktionen durchzuführen, benutzerdefinierte Formate und bedingte Formatierungen gezielt einzusetzen, Arbeitsblätter und Arbeitsmappen miteinander zu verknüpfen, Daten aus anderen Quellen zu importieren, große Datenmengen effektiv aufzubereiten, auszuwerten und zu visualisieren (Pivot-Analyse) sowie eigene Vorlagen zu erstellen. Bei Bedarf kann z.B. auch auf Solver und Power Query eingegangen werden.

*Die Teilnahme am EXCEL-Grundkurs oder vergleichbare Vorkenntnisse werden vorausgesetzt. Auf Wunsch kann auch mit eigenen Endgeräten (Notebooks oder Tablets) gearbeitet werden und so direkt in der gewohnten Umgebung agiert werden. Bitte bringen Sie in diesem Fall Netzteil, Ladekabel und Verlängerungskabel mit.*

#### Di, 21.11.-19.12.2023, 19:00-21:15 Uhr

5x, 15 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**57,50 / Ermäßigung möglich**



Grafik: F. M. Raja auf Pixabay

### 42014 | DELBRÜCK

#### Tabellenkalkulation mit EXCEL 2019/365

##### (Aufbau-/Auffrischkurs)

Thomas Kraft

Der Kurs bietet die Möglichkeit, bereits erworbenes Wissen zu vertiefen oder vergessene Kenntnisse aufzufrischen. Neben dem Rechnen mit Formeln steht der Umgang mit Funktionen im Mittelpunkt des Kurses. Dabei kommt der WENN-Funktion eine besondere Bedeutung zu, die in einfacher, geschachtelter und verknüpfter Form behandelt wird. Dies versetzt die Teilnehmenden in die Lage, leistungsfähige und dynamische Tabellen zu erstellen, die dazu beitragen können, komplexe Rechenoperationen zu automatisieren und z.B. Rechen- und Übertragungsfehler zu vermeiden.

*Grundlegende EXCEL-Kenntnisse werden vorausgesetzt.*

#### Mi, 06.09.-27.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**52,00 € / Ermäßigung möglich**



**42015 | ONLINE****Tipps und Tricks für effizientes Arbeiten mit Excel 2019***Bastian Henneke*

In diesem Onlinekurs lernen Sie nützliche Kniffe und Tricks für den beruflichen Alltag und die privaten Aufgaben mit und rund um Excel kennen: Nützliche Tastenkombinationen für schnelles Arbeiten, lernen Sie die Schnellanalyse kennen, Min/Max/Mittelwert/Anzahl auch ohne Formeln, Filtern und Sortieren von Tabellen, Erstellen von Dropdown-Listen, Nutzen und Verstehen der Autoausfüllen-Funktion.

*Grundlegende Excel-Kenntnisse sind für die Teilnahme erforderlich! Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Mi, 13.09.2023, 19:30-20:15 Uhr**

1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Di, 12.09.2023

**5,90 €****42016 | ONLINE****SVERWEIS kennenlernen und anwenden***Bastian Henneke*

Lernen Sie die Verweis- oder Nachschlagefunktion „SVERWEIS“ kennen. Was sind die Vorteile gegenüber WENN-Funktionen, was ist bei der Anwendung zu beachten? Erklärung der Funktion an praktischen Beispielen.

*Grundlegende Excel-Kenntnisse sind für die Teilnahme erforderlich! Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Fr, 15.09.2023, 19:30-20:15 Uhr**

1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Do, 14.09.2023

**5,90 €****42017 | ONLINE****Einsatz von intelligenten Tabellen mit Excel 2016/2019***Bastian Henneke*

Was sind intelligente Tabellen? Welche Vor- und Nachteile haben Sie? Das erfahren Sie in diesem kompakten Online-Kurs. Erstellen Sie intelligente Tabellen, passen Sie Größe und Design an, benennen Sie die Tabellen und aktivieren Sie Ergebniszeilen oder Ergebnisspalten - all diese Funktionen werden Ihnen an diesem Kursabend durch den Dozenten vorgestellt.

*Erste Excel-Kenntnisse sind hilfreich, aber keine Teilnahmevoraussetzung. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Mo, 16.10.2023, 19:30-20:15 Uhr**

1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Fr, 13.10.2023

**5,90 €****42018 | ONLINE****Tabellen professionell auf Papier bringen mit Excel 2016/2019***Bastian Henneke*

Kennen Sie diese Situation nicht auch? Am Bildschirm sah die Tabelle noch gut aus und auf dem Ausdruck passt das Gesamtlayout nicht. Lernen Sie Blattformat, Seitenausrichtung und Skalierung kennen. Legen Sie Druckbereiche fest und konfigurieren Sie Seitenränder sowie Kopf- und Fußzeile. Sorgen Sie mit Seitenzahlen und Druckdatum für Ordnung in Papierstapeln und PDFs - all diese Funktionen zeigt Ihnen der Dozent in diesem Online-Workshop.

*Grundlegende Excel-Kenntnisse sind für die Teilnahme erforderlich! Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Do, 19.10.2023, 19:30-20:15 Uhr**

1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Mi, 18.10.2023

**5,90 €**

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 42019 | ONLINE Daten abrufen und transformieren mit Excel Power Query

*Bastian Henneke*

Entdecke die Möglichkeiten verschiedene Datenquellen mit Excel Power Query anzuzapfen, Daten zu filtern, modifizieren oder fehlende Werte zu ergänzen.

*Voraussetzungen sind gute EDV- sowie Excel-Grundkenntnisse. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Fr, 03.11.2023, 19:30-20:15 Uhr**

1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Do, 02.11.2023

**5,90 €**



Grafik: Pixaline auf Pixabay

### Microsoft Office 2016/2019/365 effizient nutzen

*Klaus Reiher*

Microsoft Office bietet u.a. mit der Textverarbeitung WORD, der Tabellenkalkulation EXCEL, der Präsentationssoftware PowerPoint sowie der E-Mail- und Terminverwaltung OUTLOOK vielfältige Möglichkeiten, sowohl einfache als auch anspruchsvolle Büroaufgaben zu erledigen. Insbesondere in Kombination lassen sich diese vier Programme sehr effizient einsetzen. In diesem Kurs lernen Sie die einzelnen Anwendungen kennen und erwerben alle notwendigen Kenntnisse für einen sicheren Umgang. Die Kursinhalte werden mit den Teilnehmenden abgestimmt.

Kenntnisse in Microsoft Office sind nicht erforderlich. Grundkenntnisse im Umgang mit einem PC oder Notebook werden jedoch vorausgesetzt. Auf Wunsch kann auch am eigenen Gerät (Notebook oder Tablet) gearbeitet werden. In diesem Fall bitte Netzteil, Ladekabel und Verlängerungskabel mitbringen.

### 42040 | SALZKOTTEN

**Mo, 16.10.-13.11.2023, 19:00-21:15 Uhr**

5x, 15 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**57,50 € / Ermäßigung möglich**

### 42041 | GESEKE

**Do, 23.11.-14.12.2023, 19:00-21:15 Uhr**

5x, 15 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**57,50 € / Ermäßigung möglich**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter [vhs-vor-ort.de](https://www.vhs-vor-ort.de)

**Computerexpert\*in?**

**Dozent\*in bei der  
VHS vor Ort werden!**



Foto: Drazen Zigic/Stock

[vhs-vor-ort.de](https://www.vhs-vor-ort.de)



Gütesiegelverbund Weiterbildung

**VHS** vor Ort  
Zukunft | Bildung | Begeisterung

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### Fit fürs Büro: Intensivkurs WORD, EXCEL, PowerPoint (Versionen 2010-2019/Office 365)

*Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik*

In vielen Büros werden WORD, EXCEL und PowerPoint am häufigsten verwendet. Der Kurs bietet eine Kombination der genannten Programme anhand praktischer Beispiele. Er richtet sich insbesondere an Interessierte, die bereits vorhandene Kenntnisse auffrischen oder vertiefen möchten. Nach Abschluss des Workshops sind Sie in der Lage, die Office-Anwendungen noch effektiver als bisher zu nutzen, so dass Sie auch fortgeschrittenen Problemstellungen gewachsen sind. Die Kursinhalte umfassen die Erstellung von (Serien-)Briefen und Tabellen sowie die Gestaltung von Layouts und die Formatierung von Dokumenten unter WORD. Die Arbeit mit EXCEL umfasst das Rechnen mit Formeln und Funktionen sowie das Erfassen und Organisieren von Daten und deren Visualisierung in Diagrammen. Darüber hinaus werden Möglichkeiten aufgezeigt, Daten zwischen WORD und EXCEL auszutauschen und beide Programme in Kombination effizient zu nutzen. Die professionelle und angemessene Präsentation von Arbeitsergebnissen und Daten mit PowerPoint rundet das Kursangebot ab. Selbstverständlich werden Anregungen der Teilnehmenden und die konkrete Lösung von Alltagsproblemen im Kurs berücksichtigt. Kursleiter Friedel Mollemeyer ist u.a. Diplom-Informatiker und verfügt über langjährige Erfahrung als EDV-Dozent, insbesondere im Bereich MS Office.

*Der Kurs zeichnet sich durch ein zügiges Arbeitstempo aus. Solide Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sowie dem Betriebssystem Windows werden daher vorausgesetzt. Falls auf Ihrem Laptop eine lizenzierte Office Version installiert ist, dürfen Sie Ihren Laptop zum Kurs mitbringen. (Bitte Maus u. Stromversorgung nicht vergessen). Falls Sie keinen Laptop mitbringen, sollten Sie einen USB-Speicherstick (optimal 64 GB min. jedoch 32 GB) dabei haben.*

### 42042 | HÖVELHOF

**Fr, 08.09.2023, 18:30-21:30 Uhr**

**Sa, 09.09.2023, 09:00-16:00 Uhr**

**So, 10.09.2023, 09:00-16:00 Uhr**

3x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**76,60 € / Ermäßigung möglich**

### 42043 | BÜREN

**Fr, 27.10.2023, 18:30-21:30 Uhr**

**Sa, 28.10.2023, 09:00-16:00 Uhr**

**So, 29.10.2023, 09:00-16:00 Uhr**

3x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C, Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**76,60 € / Ermäßigung möglich**

### 42044 | BAD WÜNNENBERG

**Fr, 03.11.2023, 18:30-21:30 Uhr**

**Sa, 04.11.2023, 09:00-16:00 Uhr**

**So, 05.11.2023, 09:00-16:00 Uhr**

3x, 20 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, FE 04, EDV-Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**76,60 € / Ermäßigung möglich**

### 42045 | SALZKOTTEN

**Zurück in den Büroalltag - Office für Berufsrückkehr\*innen (EXCEL, WORD, PowerPoint u. OUTLOOK)**

*Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik*

Sie möchten wieder ins Berufsleben einsteigen oder stehen am Anfang einer neuen Tätigkeit? Sie befürchten, zu viel verlernt zu haben oder nicht über ausreichende EDV-Kenntnisse für den Büroalltag zu verfügen? An fünf Vormittagen haben Sie die Möglichkeit, Ihre Office-Kenntnisse praxisnah auf den neuesten Stand zu bringen und mit WORD, EXCEL, POWERPOINT und OUTLOOK effektiv zu arbeiten. Sie lernen in WORD Texte zu schreiben und zu gestalten sowie mit Listen, Aufzählungen, Tabellen, Grafiken, Schnellbausteinen, Formatvorlagen, Schrift- und Absatzformatierungen zu arbeiten. In EXCEL können Sie Zellen und Inhalte adressieren, formatieren und mit Formeln, Funktionen, Namen, Arbeitsmappen, Arbeitsblättern und Diagrammen arbeiten. In POWERPOINT verstehen Sie, wie man eine Präsentation sinnvoll aufbaut. Sie lernen, wie Sie Objektanimationen, Folienübergänge sowie Grafiken und Mediendateien optimal einsetzen. Mit OUTLOOK verwalten Sie E-Mails und organisieren Kontakte, Termine und Aufgaben. Zu allen genannten Programmen erhalten Sie Tipps und Tricks sowie hilfreiche Tastenkombinationen. Praktische Übungen anhand realer Büroszenarien runden den Kurs ab. Kursleiter Friedel Mollemeyer ist u.a. Dip-

lom-Informatiker und verfügt über langjährige Erfahrung als EDV-Dozent, insbesondere im Bereich MS Office.

*Erfahrungen im Umgang mit dem Computer sowie minimale Office-Kenntnisse werden vorausgesetzt. Sie arbeiten im Kurs an Ihrem eigenen Notebook mit einer installierten und lizenzierten Microsoft Office-Version (Versionen 2010-2019/Office 365). Bitte einen USB-Speicherstick (optimal 64 GB min. jedoch 32 GB) mitbringen.*

**Mo, 09.10.2023, 08:00-12:30 Uhr**

**Di, 10.10.2023, 08:00-12:30 Uhr**

**Mi, 11.10.2023, 08:00-12:30 Uhr**

**Do, 12.10.2023, 08:00-12:30 Uhr**

**Fr, 13.10.2023, 08:00-12:30 Uhr**

5x, 30 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**114,90 € / Ermäßigung möglich**

#### 42046 | DELBRÜCK

**Office-Workshop für fortgeschrittene Anwender\*innen (WORD, EXCEL, PowerPoint und OUTLOOK 2010-2019/Office 365)**

*Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik*

Sie haben bereits Kenntnisse in den gängigen MS Office-Anwendungen und möchten diese vertiefen? In diesem kompakten Wochenend-Workshop haben Sie die Möglichkeit dazu. Die Inhalte orientieren sich eng an den Themenwünschen der Teilnehmenden.

Sie möchten z.B. in EXCEL mehr Formeln beherrschen und Ihre Tabellen optimal strukturieren? In WORD möchten Sie Ihre Dokumente professionell formatieren und Ihre Kenntnisse über die Serienbrieffunktionen des Textverarbeitungsprogramms erweitern? In PowerPoint möchten Sie moderne Multimedia-Präsentationen erstellen? Und mit OUTLOOK Ihren Büroalltag optimieren? Dann ist dieser praxisorientierte Workshop genau das Richtige für Sie! Nach dem Workshop können Sie die Office-Anwendungen noch effektiver nutzen, so dass Sie auch anspruchsvolleren Büro-Szenarien gewachsen sind. Kursleiter Friedel Mollemeyer ist u.a. Diplom-Informatiker und verfügt über langjährige Erfahrung als EDV-Dozent (insbesondere im Bereich MS Office).

*Der Workshop setzt Kenntnisse in den genannten MS Office-Programmen voraus. Gerne können Sie Ihr eigenes Notebook verwenden. In diesem Falle bitte Maus und Stromversorgung nicht vergessen.*

**Fr, 17.11.2023, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa, 18.11.2023, 09:00-16:00 Uhr**

**So, 19.11.2023, 09:00-16:00 Uhr**

3x, 20 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**76,60 € / Ermäßigung möglich**

# Gartenpflege

## FREISE

Alles rund um Garten und Grünanlage,  
Gartenpflege, Garten- und Landschaftsbau

Alexander Freise Agraringenieur B. Sc. Auf dem Bruche 21 ■ 33154 Salzkotten  
Tel.: 0 52 58 - 9 35 30 79 ■ Mobil: 0 151-15 61 31 55 [www.gartenpflege-freise.de](http://www.gartenpflege-freise.de)



Foto: Khanchit Khirisutchalual/iStock

## Digitalisierung im Home Office - Praxisworkshop

Thomas Kraft

Lernen Sie, wie Sie Ihr (Home-)Office digital auf Vordermann bringen! In diesem Praxis-Workshop zeigen wir Ihnen alles, was Sie wissen müssen, um Ihre Ablage digital zu organisieren und Papier zu sparen. Es werden wichtige Themen wie digitale Ablagesysteme, Aufbewahrungsfristen sowie Hard- und Softwarezubehör behandelt. Ferner demonstrieren wir die Einrichtung eines Systems mit Scanner und PC und zeigen Ihnen verschiedene Sicherheits- und Cloud-Systeme. Kursleiter Thomas Kraft führt Sie mit vielen praktischen Übungen durch den Kurs, so dass Sie das Gelernte direkt anwenden können.

*Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC und Internet werden vorausgesetzt.*

### 42050 | GESEKE

**Sa, 02.09.2023, 09:00-13:00 Uhr**

1x, 5 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11

(Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**21,60 € / Ermäßigung möglich**

### 42051 | SALZKOTTEN

**Sa, 16.09.2023, 09:00-13:00 Uhr**

1x, 5 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**21,70 € / Ermäßigung möglich**

## ONLINE-DIENSTE UND KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

### Künstliche Intelligenz (KI) und ChatGPT - eine Annäherung

Paul Hils

Dieser Workshop richtet sich an Interessierte, die einen Einblick in die aktuelle Entwicklung der Künstlichen Intelligenz (KI) und speziell in ChatGPT gewinnen möchten. Im Verlauf des Workshops lernen die Teilnehmer die Grundlagen und die Funktionsweise von KI und deren Anwendung kennen und können sich über aktuelle Entwicklungen informieren. Die Teilnehmer erfahren, wie KI-Systeme aufgebaut sind und woher sie ihre Informationen beziehen. Auch die Risiken und Herausforderungen, die mit KI einhergehen, wie z.B. einseitige Ausrichtung, Diskriminierung, unterschiedliche Moralvorstellungen oder autonomes Lernen, werden diskutiert. Im Workshop werden verschiedene Komponenten der KI behandelt, darunter Textgeneratoren, Sprachgeneratoren, Bildgeneratoren, Videogeneratoren und andere. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, praktische Übungen mit ChatGPT durchzuführen, um die Ergebnisse durch entsprechende Eingaben zu verbessern. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der praktischen Anwendung von ChatGPT und der kritischen Bewertung der erzielten Ergebnisse.

*Für die Teilnahme am Workshop sind grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Internet erforderlich sind. Vorkenntnisse im Bereich KI sind nicht notwendig. Im Kurs wird ein ChatGPT-Account benötigt bzw. bei Bedarf eingerichtet.*

### 43000 | HÖVELHOF

**Mi, 20.09.-27.09.2023, 18:00-20:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**39,00 € / Ermäßigung möglich**

### 43001 | DELBRÜCK

**Mi, 18.10.-25.10.2023, 18:00-20:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2,

A219 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**39,00 € / Ermäßigung möglich**

**43002 | SALZKOTTEN****Mi, 15.11.-22.11.2023, 18:00-20:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 129, Computerraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**39,00 € / Ermäßigung möglich****Künstliche Intelligenz (K.I.): ChatGPT, Midjourney und Co.***Klaus Reiher*

Künstliche Intelligenz ist seit der Verfügbarkeit von Werkzeugen wie ChatGPT oder Midjourney in aller Munde. Welche Risiken und Chancen bestehen? Kann K.I. unser Leben verändern - und wenn ja, wie? Was steckt hinter dem Hype? Der Umgang mit Programmen, die helfen, Texte zu erstellen oder zu übersetzen (1. Kursabend) oder kreativ faszinierende Bilder zu gestalten (2. Kursabend), gibt den Teilnehmenden ein Gefühl für die Möglichkeiten und Grenzen der aktuellen Entwicklung. Im Kurs werden mögliche Herangehensweisen vorgestellt und Tipps und Tricks zum Umgang mit geeigneten Programmen vermittelt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf praktischen Übungen. Informationen über gute Angebote zum Selbststudium gehen über den Kurs hinaus.

*Für die Teilnahme am Workshop sind grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Internet erforderlich. Vorkenntnisse im Bereich K.I. sind nicht notwendig. Im Kurs kann ein eigener ChatGPT-Account genutzt bzw. bei Bedarf eingerichtet werden. Eigene Geräte können genutzt werden.*

**43003 | BÜREN****Mo, 18.09.-25.09.2023, 18:00-20:15 Uhr**

2x, 6 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C,  
Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**26,60 € / Ermäßigung möglich****43004 | GESEKE****Do, 19.10.-26.10.2023, 18:00-20:15 Uhr**

2x, 6 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A12  
(Info 2)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**26,60 € / Ermäßigung möglich**

**ULLNER u. ULLNER**  
Partner für Industrie und Handwerk  
Seit 1806

*...kann mehr!*

Stahl, Edelstahl u. NE-Metalle,  
Schweiß- u. Drucklufttechnik,  
Befestigungstechnik  
und Eisenwaren,  
Betriebseinrichtungen,  
Werkzeuge und Maschinen,  
Arbeitsschutz

Grüner Weg 25  
33098 Paderborn  
Tel. 05251 7104-0  
www.ullner.de

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### SMARTPHONE, TABLET & CO.

.....

#### 44001 | SALZKOTTEN

##### Optimal Arbeiten mit Apple-Geräten: MacBook und Co. (MacOS)

*Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik*

Sie nutzen ein MacBook oder einen iMac und stellen fest, dass sich die Anwendungen und die Bedienung doch sehr von Ihrem Windows-Computer unterscheiden? Wenn Sie noch nicht mit allen Grundfunktionen Ihres Apple-Computers vertraut sind, dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. Hilfreiche Tipps und Tricks zur Bedienung sowie die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems MacOS werden Ihnen gezeigt. Sie erfahren, wie Sie mit Ihrem Apple-Gerät optimal arbeiten können und lernen die Vorteile gegenüber anderen Systemen schätzen. Folgende Kursinhalte werden unter anderem behandelt: Einführung in die Benutzeroberfläche von MacOS, (individuelle) Einstellungen und Programmanwendungen, Nutzung der iCloud, empfehlenswerte Apps, Sicherheit und Backups, Datenaustausch etc. Kursleiter Friedel Mollemeyer ist u.a. Diplom-Informatiker und verfügt über langjährige Erfahrung als EDV-Dozent für alle gängigen Gerätetypen (PC, Tablets, Smartphones), Betriebssysteme (Windows, Android, MacOS, iOS) und Anwendungen (insbesondere MS Office).

*Zum Workshop bringen Sie Ihr eigenes MacBook inkl. Netzteil mit, im Schulungsraum sind keine Apple-Geräte vorhanden.*

**Fr, 10.11.2023, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa, 11.11.2023, 09:00-16:00 Uhr**

2x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

**69,00 € / Ermäßigung möglich**

#### 44002 | SALZKOTTEN

##### Optimal Arbeiten mit Apple-Geräten: iPad und iPhone (iOS)

*Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik*

Sie nutzen eine aktuelle Version des iPad oder iPhone und stellen fest, dass Sie noch nicht mit allen Grundfunktionen vertraut sind? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. Hilfreiche Tipps und Tricks zur Bedienung sowie die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems iOS werden demonstriert. Sie erfahren, wie Sie Ihr Apple-Gerät optimal nutzen können und lernen die Vorteile gegenüber anderen Systemen schätzen. Folgende Kursinhalte werden u.a. behandelt: Einführung in die Benutzeroberfläche von iOS, (individuelle) Einstellungen und Programmanwendungen, Nutzung der iCloud, empfehlenswerte Apps, Sicherheit und Backups, Datenaustausch etc. Kursleiter Friedel Mollemeyer ist u.a. Diplom-Informatiker und verfügt über langjährige Erfahrung als EDV-Dozent für alle gängigen Gerätetypen (PC, Tablets, Smartphones), Betriebssysteme (Windows, Android, MacOS, iOS) und Anwendungen (insbesondere MS Office).

*Zum Workshop bringen Sie Ihr eigenes iPad und/oder iPhone inkl. Netzteil mit, im Schulungsraum sind keine Apple-Geräte vorhanden.*

**Fr, 01.12.2023, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa, 02.12.2023, 09:00-16:00 Uhr**

2x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

**69,00 € / Ermäßigung möglich**

### DIGITALE FOTOGRAFIE UND MEDIENBILDUNG

.....

#### 45001 | BÜREN

##### Orte der Vergangenheit - Fotoworkshop an der Wewelsburg

*Nic, bekanntester Lost-Places-Fotograf Deutschlands*

Die Wewelsburg ist Deutschlands einzige Dreiecksburg in heute noch geschlossener Bauweise und wurde zwischen 1603 und 1609 hoch über dem Almetal auf einem Bergsporn erbaut. Ausgesuchte und zum Teil nicht ohne weiteres zugängliche Orte, wie z. B. die ehemalige Häftlingsküche des Konzentrationslagers Niederhagen, dienen als Motive für diesen Fotoworkshop. Unter der Häft-



Foto: Nick H/Pixabay



lingsküche befindet sich ein großer Kellerbereich. Diese Räume zeigen zahlreiche Bauspuren aus der Zeit des Konzentrationslagers und der späteren Nutzung als Feuerwehrgerätehaus. Unter Anleitung von Nic, Deutschlands bekanntestem Lost-Places-Fotografen, lernen die Teilnehmenden, ihren Bildern durch den Einsatz der richtigen Kamertechnik eine besondere Wirkung zu verleihen bzw. die Wirkung der fotografierten Umgebung zu verstärken. Hierzu enthält der Workshop theoretische Anteile zu Belichtungszeit, Blende und Brennweite und vermittelt in der Praxis Kenntnisse zur Wahl der Perspektive, der richtigen Ausleuchtung und den Möglichkeiten der digitalen Nachbearbeitung. Nach Einbruch der Dunkelheit nutzen die Teilnehmenden die erlernten Techniken, um auch die Wewelsburg selbst fotografisch unter Einsatz von speziellen Lichttechniken in Szene zu setzen.

*Zur Teilnahme sind eine für Nachtaufnahmen geeignete Digitalkamera mit der Möglichkeit, über den Modus „M“ die Belichtungsdauer und die Blende manuell einzustellen sowie ein Stativ erforderlich.*

**Sa, 16.09.2023, 17:30-22:00 Uhr**  
1x, 6 UStd.

Treffpunkt an der ehem. Häftlingsküche,  
Ahornstraße 2, 33142 Büren-Wewelsburg  
Teilnehmerzahl: min. 14 / max. 20

**49,00 €**



Foto: Heinermann



Foto: Markus Krick

#### 45002 | SALZKOTTEN

### Fotografieren lernen. Bessere Bilder mit Smartphone und Kamera (mit Exkursion)

Peter Hoffmann

Ihre Fotos zeigen nicht das, was Sie beim Fotografieren gesehen haben? Mit ein wenig Wissen über Bildgestaltung, Farbe und Perspektive, um nur zwei Themen rund um das Fotografieren zu nennen, bringen Sie Ihre Bilder auf ein neues Niveau. Was Sie am ersten Kursabend theoretisch lernen, setzen Sie am Exkursionstag in die Praxis um. Den dritten Kursabend nutzen wir, um Ihre Bilderergebnisse zu besprechen und die Möglichkeiten der Archivierung und Bildoptimierung am Computer auszuloten. Die Auswahl der Kursinhalte orientiert sich am Medienkompetenzrahmen NRW und die Teilnehmenden erwerben Kenntnisse in den Bereichen Medienausstattung und digitale Werkzeuge sowie Medienproduktion und Medienanalyse.

*Bitte bringen Sie Ihre Kamera und/oder Ihr Smartphone zur Exkursion am Samstag mit und stellen Sie sicher, dass Sie über ausreichend Speicherkapazität verfügen und die Akkus Ihrer Kamera aufgeladen sind. Der Eintritt in das Freilichtmuseum Detmold ist nicht in der Kursgebühr enthalten.*

**Fr, 01.09.2023, 18:30-21:30 Uhr**

**Sa, 02.09.2023, 09:00-16:00 Uhr**

**Di, 05.09.2023, 18:30-21:30 Uhr**

3x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**74,90 € / Ermäßigung möglich**

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 45003 | SALZKOTTEN

#### Vom Skript zum Film

Peter Hoffmann

Mit jedem modernen Smartphone können Sie Videos in hervorragender Qualität aufnehmen. Im Kurs zeigt Ihnen Peter Hoffmann, worauf Sie beim Filmen achten müssen und wie Sie mit kostenloser Videoschnittsoftware aus Ihren Clips einen Film machen, den Sie privat zeigen oder auf Social-Media-Plattformen teilen können. Die Auswahl der Kursinhalte orientiert sich am Medienkompetenzrahmen NRW und die Teilnehmenden erwerben Kenntnisse in den Bereichen Medienausstattung und digitale Werkzeuge sowie Medienproduktion und Medienanalyse.

*Der Kurs eignet sich für Einsteiger\*innen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone inklusive Ladegerät mit.*

**Sa, 25.11.2023, 09:00-15:30 Uhr**

1x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**46,00 €**

### 45004 | SALZKOTTEN

#### Apps für Freizeit und Beruf. Fotografieren für das Fotobuch

Peter Hoffmann

Fotobücher sind beliebt. Sie halten Erinnerungen fest, erzählen von schönen Momenten und Reisen. Doch manchmal ist das Ergebnis enttäuschend. Die Fotos zeigen nicht, was Sie im Moment der Aufnahme so beeindruckt hat oder das Buchdesign lässt die Fotos nicht wirken. Erfahren Sie in diesem Vortrag, worauf Sie bei Ihrer nächsten Fotoreise achten sollten, um beeindruckende Bilder mit nach Hause zu nehmen und lassen Sie sich zeigen, wie Sie durch ein geschicktes Layout Ihren besten Bildern Raum zur Wirkung geben.

*Unser Tipp: Im Kurs „Vom Bild zum Buch mit CEWE“ (45006) lernen Sie ganz praktisch ein Fotobuch mit der kostenlosen CEWE-Software zu gestalten.*

**Mi, 18.10.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### 45005 | SALZKOTTEN

#### Apps für Freizeit und Beruf. Videobearbeitung am Tablet

Peter Hoffmann

Mit jedem modernen Smartphone lassen sich Videos in hervorragender Qualität aufnehmen. Damit aus dem Clip ein Film wird, muss er geschnitten und mit Musik oder Geräuschen unterlegt werden. Dazu braucht es heute keinen leistungsstarken Desktop-Computer mehr. Das geht auch mit Tablet und Smartphone. Peter Hoffmann zeigt Ihnen, wie Sie Ihren ersten Film mit mobilen Endgeräten erstellen.

*Unser Tipp: Im Kurs „Vom Skript zum Film“ (45003) lernen Sie das Filmemachen ganz praktisch.*

**Mi, 22.11.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



Foto: Pete Linforth/Pixabay

### 45006 | SALZKOTTEN

#### Vom Bild zum Buch mit CEWE

Peter Hoffmann

Hochzeiten, Familienfeiern, Urlaubserinnerungen - es gibt viele Anlässe, Erinnerungen in einem Fotobuch festzuhalten. Im Kurs lernen und probieren Sie, wie Sie mit der kostenlosen CEWE Software ein Fotobuch erstellen. Tipps und Tricks zu Bildbearbeitung, Layout und Typografie helfen Ihnen, Ihre Erinnerungen kreativ zu gestalten. Übungsmaterial wird zur Verfügung gestellt. Natürlich bietet der Kurs auch die Möglichkeit, ein Fotobuch mit eigenen Bildern zu gestalten. Die Auswahl der Kursinhalte orientiert sich am Medienkompetenzrahmen NRW und die Teilnehmenden erwerben Kenntnisse in den Bereichen Medienausstattung und digitale Werkzeuge sowie Medienproduktion und Medienanalyse.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger\*innen. Eigenes Bildmaterial kann per USB-Stick mitgebracht oder aus der eigenen Cloud hochgeladen werden (ggf. Zugangsdaten nicht vergessen).

**Sa, 18.11.2023, 09:00-15:30 Uhr**

1x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**46,00 €**

#### 45007 | GESEKE

##### Fotobuch? Einfach einfach!

Herbert Lehmann

Sie haben zu Hause noch Fotos vom letzten Urlaub oder von den Enkeln herumliegen, aber Sie schaffen es zeitlich einfach nicht, diese Fotos sauber ins Album zu kleben? Sie haben schon von Bekannten gehört, die neuerdings statt Alben schicke Fotobücher aus ihren Urlaubsbildern machen? Wenn Sie bereits erste Computererfahrung besitzen und neugierig darauf sind, wie man ein Fotobuch für sich selbst oder als Geschenk für Verwandte oder Freunde am Computer erstellen kann, dann schnappen Sie sich Ihre Urlaubsbilder (auf USB-Stick, CD, DVD

etc.) und kommen Sie zu uns! Sie können im Kurs sogar am eigenen Notebook arbeiten. Gemeinsam werden wir in das Thema einsteigen und in angenehmer Atmosphäre und ohne Druck eigene Fotobücher erstellen. Wir haben die Programme der gängigsten Anbieter zur Fotobuch-Erstellung vor Ort. Im Kurs werden die Funktionen dieser Programme erforscht und angewendet, darüber hinaus werden allgemeine Fragen der Bildbearbeitung (Helligkeit/Kontrast/Farbe/Bildschnitte etc.) anwendungsbezogen besprochen und realisiert.

Der Kurs ist auf den Personenkreis 55+ zugeschnitten und für Einsteiger\*innen gut geeignet. Grundkenntnisse in der Bedienung eines Computers sollten vorhanden sein.

**Fr, 01.12.2023, 18:00-20:15 Uhr**

**Sa, 02.12.2023, 10:00-14:30 Uhr**

2x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A12

(Info 2)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**34,50 €**

## Vermögensberater/in - Ein Beruf mit Zukunft!



**Deutsche  
Vermögensberatung**

**Ihr Partner rund ums  
Thema Finanzen.**

*Mit uns früher an  
Später denken.*

*Keine Panik,  
wir informieren dich  
gerne,  
sodass du selbst  
den Durchblick hast!*









**Gerd & Marco Behling**  
05251 4173463  
Elsener Str. 30  
33102 Paderborn




## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 45020 | ONLINE

#### Onlinekurs: Reisefotografie mit dem Smartphone

Peter Hoffmann

Reisen und Fotografieren: Für viele gehört das zusammen. Im Kurs erfahren Sie, welche fotografischen Möglichkeiten Sie mit Ihrem Smartphone haben. Sie bekommen Tipps zu Motiven und dazu, wie Sie Ihre Reiseerinnerungen gut ins Bild setzen. Gemeinsam schauen wir uns an, wie Sie Ihre Bilder schon von unterwegs mit Freunden und der Familie teilen oder wie sich Bilder ansprechend zu Hause präsentieren lassen.

Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

**Mi, 13.09.2023, 18:30-20:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3

Anmeldeschluss: Di, 12.09.2023

**8,40 €**

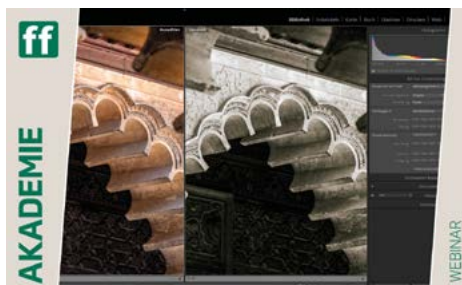


Abbildung: Fachverlag fotoforum

### 45021 | ONLINE

#### Lightroom Classic. Fotos sichten und bearbeiten (fotoforum live)

Peter Hoffmann

Lightroom Classic CC ist das ideale Werkzeug, um große digitale Bildbestände zu organisieren. Peter Hoffmann macht Sie in diesem Online-Kurs mit den Funktionen und der Handhabung von Lightroom vertraut. Lernen Sie, wie Sie Ihre RAWs effektiv und effizient bearbeiten und die Bibliothek nutzen.

Die Teilnahme ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

**Do, 14.09.-15.09.2023, 18:30-20:30 Uhr**

2x, 5,33 UStd.

Online über ZOOM

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100

Anmeldeschluss: Mi, 13.09.2023

**54,00 €**

### 45022 | ONLINE

#### Bildbearbeitung mit Affinity Photo 2. RAWs und Fotos bearbeiten (fotoforum live)

Peter Hoffmann

Affinity Photo 2 ist ein vielseitiges und leistungsstarkes Bildbearbeitungsprogramm und eine beliebte Alternative zu Photoshop. Wie Sie mit Affinity Photo 2 schon bei der RAW-Entwicklung das Beste aus Ihren Fotos herausholen können, steht im Mittelpunkt des Webinars. Der Blick auf weiterführende Möglichkeiten durch den Einsatz von Auswahlen und Ebenen runden den Blick auf Affinity Photo 2 ab.

Die Teilnahme ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

**Mi, 30.08.-31.08.2023, 18:30-20:30 Uhr**

2x, 5,33 UStd.

Online über ZOOM

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100

Anmeldeschluss: Di, 29.08.2023

**54,00 €**

**Home-Schooling war gestern!**

**24. Oktober 2023**  
Tatort Münster - Auf den Spuren von Boerne, Thiel und Wilsberg

**30. November 2023**  
Goslar - Geschichte und Geschichten

**20. März 2024**  
NDR-Landesfunkhaus Hannover

**10. bis 12. April 2024**  
Hamburg - Das Tor zur Welt

**STUDIENFAHRTEN**  
INFOABEND AM DI, 15. AUGUST 2023  
[www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) | 05258 93796-0

**VHS vor Ort**  
Zukunft | Bildung | Regeneration

[www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de)

## PROGRAMMIERUNG, ELEKTRONIK UND PHYSICAL-COMPUTING



Abbildung: Spectral-Design/iStock

### 46001 | ONLINE

#### Onlinekurs: Einführung in Linux Mint

Olaf Dreßler

Linux ist das freie und offene Betriebssystem, das sich immer größerer Beliebtheit erfreut - kostenlos, aktuell und dazu noch ziemlich sicher. In diesem Einführungskurs erhalten Sie einen ersten Einblick, was man mit Linux alles machen kann. Wir werden Linux zuerst in einer virtuellen Maschine installieren. Damit bleibt Ihr PC unverändert, d.h. Sie können mit Ihrem bisherigen System einfach weiterarbeiten. Danach lernen Sie den grundlegenden Aufbau des Betriebs- und Dateisystems und den Umgang mit der grafischen Benutzeroberfläche kennen. Abschließend werden Sie alltägliche Aufgaben erledigen wie z.B. das Einrichten Ihrer E-Mail-Adresse, den Umgang mit Medien usw.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.*

**Sa, 04.11.2023, 10:00-14:30 Uhr**

1x, 6 UStd.

Online über die vhs.cloud

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Do, 02.11.2023

**18,00 €**

### 46002 | SALZKOTTEN

#### Grundlagen der Programmierung mit Python

Alexander Orłowski

Anhand der einfach zu erlernenden Programmiersprache Python werden die Grundlagen der Programmierung vermittelt. Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, erste einfache Programme eigenständig zu erstellen. Hierzu wird der Umgang mit Datentypen, Fallunterscheidungen, Schleifen und Methoden eingeübt und vertieft. Die Program-

miersprache Python ist sehr leicht zu erlernen und erfreut sich seit Jahren wachsender Beliebtheit in allen Bereichen von Schulen bis hin zu Data Science. Die Leistungsfähigkeit von Python wurde unter anderem bei der Berechnung des ersten Bildes eines Schwarzen Loches unter Beweis gestellt. Kursleiter Alexander Orłowski verfügt über einen Bachelor für angewandte Informatik.

*Der sichere Umgang mit dem Computer wird vorausgesetzt. Es sind keine Programmierkenntnisse erforderlich. Der Kurs eignet sich auch für Informatik-interessierte Erwachsene sowie Schüler\*innen (ab 12 Jahren). Der Kurs wird im ersten Halbjahr 2024 angeboten. Interessent\*innen können sich bereits jetzt unverbindlich für eine Teilnahme vormerken lassen und werden von uns informiert, wenn die Termine feststehen.*

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

### 46003 | SALZKOTTEN

#### Microcontroller programmieren mit Arduino (Grundkurs)

Alexander Orłowski

Mittels eines Arduino-Mikrocontrollers erhalten die Teilnehmenden den praktischen Einstieg in die Programmiersprache C++. Im Laufe des Kurses werden erste eigenständige Hardware-Projekte mit dem Mikrocontroller realisiert. Es werden LEDs zum Leuchten gebracht oder bestimmte Sensoren angesprochen. Der Arduino ermöglicht dies mit wenig Aufwand und der eigenen Kreativität sind praktisch keine Grenzen gesetzt. Dabei werden auch Grundlagen der Elektronik vermittelt. Bei Interesse kann ein Ausblick auf das „Internet der Dinge (IoT)“ erfolgen. Kursleiter Alexander Orłowski verfügt über einen Bachelor für angewandte Informatik.

*Der sichere Umgang mit dem Computer wird vorausgesetzt. Es sind keine Programmierkenntnisse erforderlich. Der Kurs eignet sich auch für Informatik-interessierte Erwachsene und Schüler\*innen (ab 12 Jahren). In der Kursgebühr enthalten ist ein programmierbares Arduino Mikrocontroller Starter-Kit, welches im Besitz der Teilnehmenden verbleibt.*

*Der Kurs wird im ersten Halbjahr 2024 angeboten. Interessent\*innen können sich bereits jetzt unverbindlich für eine Teilnahme vormerken lassen und werden von uns informiert, wenn die Termine feststehen.*

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**66,00 € / Ermäßigung möglich**

**BERUFE**  
erkunden &  
ausprobieren

**12.**  
**AUGUST**  
10-15 Uhr

**TOMBOLA**  
mit tollen  
Preisen

# GEWERBETAG 2023

„von Heilbad bis Hightech“



Industriepark  
Haaren





# HanseKolleg

Das Weiterbildungskolleg der Stadt Lippstadt

Abendgymnasium, Abendrealschule, Kolleg, Abitur-Online  
in Lippstadt, Beckum, Hamm und Soest

- **Erster Schulabschluss**
- **Erweiterter erster Schulabschluss**
- **Fachabitur**
- **Abitur**

Die VHS kooperiert seit langem mit dem Hanse-Kolleg der Stadt Lippstadt. Das Hanse-Kolleg bietet Erwachsenen und Jugendlichen die Möglichkeit, an der Abendrealschule, dem Abendgymnasium oder Kolleg einen höheren Schulabschluss zu erwerben - und damit die Aussicht auf bessere Chancen im Berufsleben.

Der Unterricht findet - wahlweise - am Vormittag oder am Abend statt.

**Am 7. August 2023 und 1. Februar 2024  
starten neue Kurse .**



abitur-online.nrw

Mit abitur-online eröffnet Ihnen das Hanse-Kolleg flexible Möglichkeiten zu einem höheren Bildungsabschluss. Lediglich an zwei bis drei Abenden pro Woche treffen Sie sich mit den Mitgliedern Ihrer Lerngruppe und Ihren Lehrerinnen und Lehrern, um mit Ihnen den zu Hause erarbeiteten Stoff zu vertiefen, neuen vorzubereiten, Fragen zu klären. Für die von Ihnen flexibel und selbstverantwortlich zu gestaltenden Distanzphasen steht Ihnen online eine Lernplattform mit Arbeitsmaterial und verschiedenen Tools zur Verfügung.

**Interessiert? Dann nehmen Sie Kontakt auf.**

**Wir informieren Sie gern!**

**Hanse-Kolleg**

Ostendorfallée 1, 59555 Lippstadt

Tel.: 02941 4065 • E-mail: [info@hanse-kolleg.de](mailto:info@hanse-kolleg.de)



STADTRADELN

**Geseke** ist dabei.

13.08 - 02.09.2023

[stadtradeln.de/Geseke](http://stadtradeln.de/Geseke)

EINE KAMPAGNE DES





# 5 Kultur und Kreativität

**Die Vielschichtigkeit und Effektivität der Kurse und Veranstaltungen zur kulturellen Bildung ist in ihren Ausdrucksmöglichkeiten über Musik, Kunst, Literatur und Tanz nahezu unbegrenzt!**

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### Kultur und Kreativität - Unsere Leistungsangebote für die kulturelle Weiterbildung

Unsere Angebote im Fachbereich „Kultur und Kreativität“ bieten die Möglichkeit, Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft und Teamfähigkeit zu erlernen, zu erproben und zu entwickeln. Hierdurch können berufliche und persönliche Interessen optimal miteinander verbunden werden und zudem verschaffen die Angebote einen Zugang zu Kultur und gesellschaftlicher Teilhabe. In Theorie und Praxis erleben die Kursteilnehmer\*innen in Gemeinschaft Literatur, Musik, Tanz, Foto und Film in einer beachtlichen Vielschichtigkeit und Effektivität.

#### LITERATUR UND KUNST

##### 50001 | BÜREN

##### Literaturkreis „Skandinavische Literatur I“

Walter Christoph Franz

Skandinavien hat eine lange Tradition einflussreicher Literatur. Bjørnson, Lagerlöf, Undset und Tranströmer sind nur einige von zahlreichen Literatur\*innen, denen der Nobelpreis für Literatur für ihr Schaffen verliehen wurde. In diesem Semester beschäftigen wir uns mit „klassischen“ skandinavischen Texten. Im Mittelpunkt sollen hier vor allem Texte vom Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts stehen. Demokratisch wählen wir die Themen und Autor\*innen aus, mit denen wir uns beschäftigen wollen.

**Fr, 15.09.2023, 19:00-20:30 Uhr**

**Fr, 27.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

**Fr, 17.11.2023, 19:00-20:30 Uhr**

**Fr, 15.12.2023, 19:00-20:30 Uhr**

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**53,50 € / Ermäßigung möglich**

##### 50002 | HÖVELHOF

##### Kreatives Schreiben - Gemeinsam in den Schreibfluss kommen

Mira Binschek

Gemeinsam in den Schreibfluss kommen und bei sich und anderen Überraschendes entdecken. Kommen Sie zu dieser Veranstaltung, wenn Sie mit Leichtigkeit und Freude Texte verfassen möchten und gern mit der Hand schreiben. Die Methoden und Impulse, mit denen wir arbeiten, ermöglichen Ihnen, ohne Anstrengung aus Ihren Potenzialen zu schöpfen und Ihre Eingebungen niederzuschreiben. In den stillen Phasen des Kurses entstehen Ihre Texte. Ihren Gedanken, Ihren Erinnerungen, Ihrer Fantasie lassen Sie freien Lauf und lesen dann der Gruppe in einer vertrauensvollen Atmosphäre Ihr Schreibergebnis vor. Manchmal treten dabei biografische Mosaiksteine hervor, die später nach Ergänzung rufen. Eingestreut in die Kursarbeit bieten Minischreibübungen die Möglichkeit, über die kleineren Formate zu staunen.

*Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer sich schon einstimmen möchte, dem empfiehlt die Dozentin die folgende Lektüre: „Leben, schreiben, atmen: Eine Einladung zum Schreiben“ von Doris Dörrie (Diogenes 2019). Bitte bringen Sie weißes Papier (DIN A4) und Stifte sowie Verpflegung für die Pausen mit.*

**Sa, 28.10.2023, 10:00-16:00 Uhr**

1x, 6 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

**34,50 € / Ermäßigung möglich**

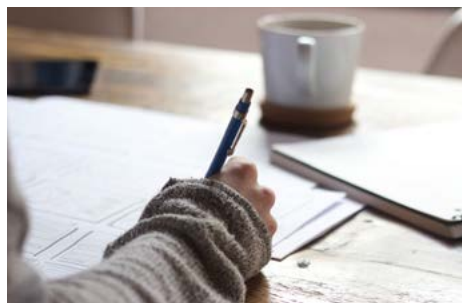


Foto: green-chameleon/unsplash

## Literarischer Spaziergang

Angelika Haneball, Landschaftsarchitektin (Dipl.-Ing.)

Bäume haben die Menschen schon immer fasziniert und begleitet. Wir wollen diese großen und imposanten Wesen nicht vorrangig botanisch betrachten, sondern vielmehr einen Blick zurückwerfen auf die Sagen, Mythen und Märchen, die sich um sie ranken. So begegnen uns möglicherweise der Weltenbaum, der Tanz- oder der Gerichtsbaum, um nur einige Beispiele zu nennen. Auch die Verwendung der verschiedenen Hölzer und der Nutzen der Pflanzen für Mensch und Tier soll bei dieser Veranstaltung thematisiert werden. Nicht zuletzt werfen wir daher auch einen Blick auf heilkundliche Anwendungen, ein uraltes Wissen, das bereits Hildegard von Bingen zu nutzen wusste. Hier werden besonders die Kräuter in den Fokus genommen. All das wird schließlich gewürzt mit einer Prise Literatur, so dass Sie ein bunter, vielfältiger und kurzweiliger Spaziergang erwartet. Kursleiterin Angelika Haneball ist Diplom-Ingenieurin der Fachrichtung Landespflege und verfügt über Zusatzqualifikationen in Wald- und Naturpädagogik.

*Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und ggf. wetterfeste Bekleidung mit zum Kurs.*

### 50003 | BÜREN

**Sa, 28.10.2023, 12:00-15:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

wird bekannt gegeben

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**19,30 €**

### 50004 | HÖVELHOF

**Sa, 04.11.2023, 12:00-15:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

wird bekannt gegeben

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**19,30 €**



Foto: K.H. Sindern

### 50005 | HÖVELHOF

#### Autorenlesung: „Die Sehnsucht hat gesiegt“

Klaus H. Sindern

„Hans, pass mir gut auf die Kleinen auf!“ Das war 1945 der letzte Satz des Vaters an den damals vierzehn Jahre alten Hans-Jürgen Glauner. Die Truppen der sowjetischen Armee standen vor Danzig, in der Nacht jaulten die Stalinorgeln, sowjetische Raketenwerfer heulten, unheil kündende Feuer leuchteten am Horizont. Mit der Mutter und drei kleinen Brüdern kletterte der Älteste über eine wacklige Schiffstreppe auf einen Stückgutfrachter mit Tarnanstrich, der sie mit vielen weiteren Flüchtlingen über die Ostsee nach Westen in Sicherheit bringen sollte. Nach seiner Pensionierung hat Hans-Jürgen Glauner über seine Kindheit und Jugend und über die abenteuerliche Flucht aus der ehemals „Freien Stadt Danzig“ ein Buch geschrieben und ein paar Exemplare für die Familie und einige wenige Freunde auf dem heimischen Drucker hergestellt. Titel: Ein oller Pomuchelskopp erinnert sich. Nun hat Hans-Jürgen Glauners Freund, Klaus H. Sindern, an das Buch erinnert und professionell gestaltet neu aufgelegt. Über dem eigentlichen Titel steht jetzt noch der Satz des Vaters an seinen Sohn „Pass mir gut auf die Kleinen auf!“ Wie sehr dieser Auftrag auch das spätere Leben des damals 14-jährigen geprägt haben mochte, liest sich in einem der letzten Sätze seiner Erinnerungen. Hier heißt es auf besonders anrührende Weise: „Ich weiß nicht, ob ich immer das meinem Vater gegebene Versprechen gehalten habe, aber versucht habe ich es schon.“

*Die Autorenlesung ist ein gemeinsames Angebot mit der Sennebücherei Hövelhof.*

**Di, 24.10.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

**6,00 €**

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 50006 | BAD WÜNNENBERG

#### Autorenlesung: „Heitere Lyrik“

Jürgen Rehm

Es darf gelacht werden. Jürgen Rehm liest aus seinem Buch „Verse windet, wer se findet.“ Es erwartet Sie ein Strauß heiterer Gedichte, von Limericks, Gedichten mit Echoreimen und brutale Reime, bei denen man etwas um die Ecke denken muss. Den größten Teil nehmen jedoch Gedichte in Schüttelreimen ein, die auch in verschiedenen Gattungen zur Geltung kommen. Lassen Sie sich überraschen!

**Mi, 25.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,  
Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

**6,00 €**

### 50007 | SALZKOTTEN

#### Autorenlesung: Die Hexenschülerin - eine spannende Zeitreise ins Mittelalter

Rotraud Falke-Held

Tauchen Sie ein in eine längst vergangene Zeit voller Vorurteile und Aberglauben: Begleiten Sie das hell-sichtige Mädchen Clara auf ihrem gefährlichen Lebensweg in dem neu errichteten Dorf Dringenberg des 14. Jahrhunderts. Neben Clara lernen Sie auch ihre Nachfahrinnen Luzia, Antonia und Catherine kennen, die in späteren Jahrhunderten einen ebenfalls gefährvollen Lebensweg meistern müssen. Entdecken Sie Dringenberg und die Burg in Bildern und genießen Sie einen bunten Nachmittag bei Tee, frischem Mittelalterbrot und netten Gesprächen. Gerne beantwortet die Autorin Rotraud Falke-Held auch Fragen rund um ihr Heimatdorf Dringenberg, die Entstehung der Bücher, ihre Recherchen und vieles mehr.

*Zu dieser Lesung sind auch Jugendliche ab 12 Jahren eingeladen.*

**Sa, 11.11.2023, 15:00-16:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56,  
Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**8,00 €**

### MALEN UND ZEICHNEN



#### Handlettering für Anfänger\*innen

Ina Leiwesmeier

In diesem Kurs lernt Ihr die Grundsätze des Handletterings, also des schönen Schreibens. An einem Abend werden verschiedenste Schriftarten und Techniken vermittelt. Die Einsatzmöglichkeiten zuhause sind fast unbegrenzt: von Menükarten über Geburtstagsgrüße bis hin zu Motivationsprüchen ist alles kreativ umsetzbar. Bringt gern eigene Ideen mit, die wir dann gemeinsam „erletern“ können.

*Eine Liste mit Materialempfehlungen wird vor Kursbeginn von der VHS verschickt.*

### 51002 | GESEKE

**Di, 29.08.2023, 18:15-20:30 Uhr**

1x, 3 UStd.

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**11,50 €**

### 51003 | DELBRÜCK

**Do, 28.09.2023, 18:15-20:30 Uhr**

1x, 3 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**11,50 €**

### 51004 | ONLINE

#### Handlettering für Anfänger\*innen

Ina Leiwesmeier

Sowohl Kursleiterin Ina Leiwesmeier als auch alles, was sie live zeichnet, sind deutlich zu sehen, sodass Ihr dem Kurs anhand der gezeigten Beispiele gut folgen könnt.

*Eine Liste mit Materialempfehlungen wird vor Kursbeginn von der VHS verschickt. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail*

**Di, 17.10.-19.10.2023, 19:30-21:00 Uhr**

2x, 4 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**17,60 €**

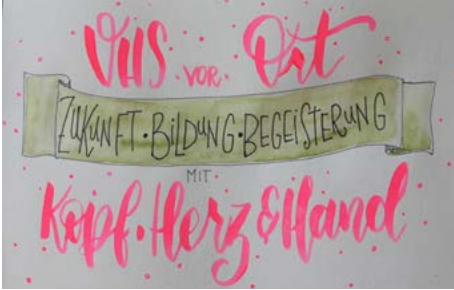


Foto: I. Leiwesmeier

## 51005 | ONLINE

### Online-Workshop: Weihnachtliches Handlettering mit Vorkenntnissen

Ina Leiwesmeier

Der Winter ist eine kreative Zeit. Mit den vielfältigen Möglichkeiten des Handletterings bekommen deine Projekte eine persönliche und liebevolle Note. Heute beschäftigen wir uns mit Schriftzügen und Sprüchen passend zur kalten Jahreszeit. Ob „Frohe Weihnachten“, „Ein frohes neues Jahr“ oder Dein eigener Spruch: Auf Weihnachtskarten, Postern

oder Menükarten für die Festtage zauberst Du mit Schönschrift tolle Effekte. Gemeinsam setzen wir an diesem Abend unsere Ideen im winterlichen Look um. In diesem digitalen Kurs ist die Kursleiterin Ina Leiwesmeier und alles, was sie zeichnet, live zu sehen, so dass Ihr dem Kurs anhand der gezeigten Beispiele leicht folgen könnt.

*Der Workshop ist für Teilnehmer\*innen mit ersten Erfahrungen im Handlettering geeignet. Eine Liste mit Materialempfehlungen wird vor Kursbeginn von der VHS verschickt. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Di, 21.11.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**8,80 €**

**THE POWER OF PRINT**

**D-DRUCK**  
passion for print

FSC  
www.fsc.org  
FSC® C196856

Das Zeichen für verantwortungsvolle Holzwirtschaft

Dienstleistung Druck GmbH | Karl-Schurz-Str. 26 | 33100 Paderborn | Tel. (PB) 142 88-0 | info@d-druck.net | www.d-druck.net

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN

#### Nähmaschinenführerschein

Petra Leschner-Witt

Sie haben eine Nähmaschine und können sie nicht oder nur schlecht bedienen? Lernen Sie das „unbekannte Wesen“ besser kennen! In einem Kompaktkurs vertiefen wir das Einfädeln und Bedienen Ihrer Maschine. Dann lernen Sie die Hauptnähstiche kennen und erstellen ein Mustertuch mit den wichtigsten Stichen und Verarbeitungen. Erfahren Sie alles über Nähgarn und Nähmaschinennadeln. Ein Nähmaschinenführerschein bestätigt abschließend das Gelernte und motiviert zu weiteren „Entdeckungsfahrten“. Die erste Inbetriebnahme sollte bereits individuell vor Kursbeginn zu Hause erfolgt sein.

*Mitzubringen sind: Nähmaschine, Kabel, Bedienungsanleitung, Notizpapier, farbige Stifte, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband, Zuschneideschere, Papierschere, Bügeleisen, Knöpfe, Garn, Baumwollstoffreste.*

#### 52000 | HÖVELHOF

**Mi, 27.09.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6

**23,00 €**

#### 52001 | SALZKOTTEN

**Do, 28.09.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6

**23,00 €**

#### Nähen - so geht's!

Petra Leschner-Witt

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt die Nähmaschine hervorzuholen. Wir starten mit leichten Projekten: Kissen, Loops und Taschen. Wer mag, kann sich auch an ein größeres Projekt trauen, denn Anfänger\*innen und Fortgeschrittene erlernen moderne Nähtechniken. Wir arbeiten mit leichten Fertigschnitten nach Ihren Wünschen. Am ersten Abend findet ein Infoabend statt bzgl. Nähmaschine, Materialauswahl, Zuschnitt und Zubehör. Am zweiten Abend wird dann mit dem Nähen begonnen.

*Mitzubringen: Nähmaschine, evtl. Bügeleisen, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Zuschneideschere, Papierschere, Stoff und Zutaten.*

#### 52002 | SALZKOTTEN

**Do, 19.10.-09.11.2023, 17:30-21:15 Uhr**

4x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**76,60 € / Ermäßigung möglich**

#### 52003 | HÖVELHOF

**Mi, 15.11.-06.12.2023, 17:30-21:15 Uhr**

4x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**76,60 € / Ermäßigung möglich**

#### 52004 | GESEKE

**Nähen lernen: Grundlagen, Tricks und erste Schritte**

Lena Bell

In diesem Nähkurs lernst du, wie du trendige Accessoires an deiner Nähmaschine herstellen kannst.

*Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen. Bitte Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoffschere oder Rollschneider, Stoffklammern und Stecknadeln, Schneiderkreide sowie Nahttrenner mitbringen.*

**Sa, 14.10.-28.10.2023, 10:00-12:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**34,50 € / Ermäßigung möglich**

Dozent\*in werden!  
Online-Bewerbung  
unter: [vhs-vor-ort.de](https://vhs-vor-ort.de)

# Kultur & Kulinarisches



Foto: Fotoshooting Laurence Chaperon

So. 27.08.2023 | **Hegemann Trio**  
Altes Rathaus Geseke | Jazz-Konzert



Foto: Fotostudio Dunke, Schwerte

So. 01.10.2023 | **Ensemble Pariser Flair**  
Rittergut Störmede | Die goldene Zeit der Ufa



Sa. 21.10.2023 | **H. Knapp & J. Rieping**  
Rittergut Störmede | U. Hahn: musikalische Lesung



Sa. 04.11.2023 | **Aleksandra Mikulska**  
Rittergut Störmede | Meisterwerke der Klaviermusik I



© Bonsels/Rommerskirchen

Sa. 18.11.2023 | **Fabian Müller**  
Rittergut Störmede | Meisterwerke der Klaviermusik II



Foto: Maike Heibig

Sa. 02.12.2023 | **Ragna Schirmer**  
Rittergut Störmede | Meisterwerke der Klaviermusik III

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 52005 | DELBRÜCK

#### Nähkurs „Spaß am Nähen“

Andrea Schniedertüns

Dieser Nähkurs ist für Teilnehmer\*innen, die schon etwas Näherfahrung haben und diese mit dem Erlernen von weiteren, verschiedenen Nähtechniken erweitern wollen. Unter fachkundiger Anleitung der ausgebildeten Bekleidungsfertigerin beim Zuschneiden und Nähen können so individuell gestaltete Taschen, Stoffkörbe, Kissen, Turnbeutel o. ä. gezaubert werden. Zum nachhaltigen Thema Upcycling können hier auch alte Jeans oder ausrangierte Herrenoberhemden zu neuen, kreativen Projekten verarbeitet werden.

*Am Infotermin, Dienstag, 06.09.2023, 19:30-20:15 Uhr, wird besprochen, welches Material benötigt wird, bevor es losgehen kann. Außer am Infotermin sind dann mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stecknadeln, Maßband, Schere.*

**Mi, 06.09.2023, 19:30-20:15 Uhr**

**Mi, 13.09.2023, 18:30-21:30 Uhr**

**Mi, 20.09.2023, 18:30-21:30 Uhr**

**Mi, 27.09.2023, 18:30-21:30 Uhr**

4x, 13 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**74,80 €**

### 52006 | GESEKE

#### Scandi-Rucksäcke selber nähen

Lena Bell

In diesem Nähkurs lernst du, wie du einen trendigen skandinavischen Rucksack an deiner Nähmaschine herstellst. Dank unzähliger Gestaltungsmöglichkeiten wird jeder Rucksack zum echten Unikat und kann den eigenen Bedürfnissen angepasst werden. Am ersten Abend erstellen wir eine Materialliste, sammeln Ideen und bereiten das Schnittmuster vor. Ab dem zweiten Abend geht es dann an die Nähmaschinen! Der Zeitraum von zwei Wochen zwischen dem ersten und dem zweiten Kursabend ermöglicht es dir, alle notwendigen Materialien für dein Projekt zu kaufen oder zu bestellen. Nach dem Kurs bist du in der Lage, weitere Rucksäcke zu nähen und damit auch Freunde und Familie zu beschenken.

Der Kurs eignet sich für ambitionierte Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

*Bitte Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoffschere*

*oder Rollschneider, Stoffklammern und Stecknadeln, Schneiderekreide sowie Nahttrenner mitbringen.*

**Mo, 06.11.-27.11.2023, 18:30-21:00 Uhr**

4x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**51,10 € / Ermäßigung möglich**

### 52007 | GESEKE

#### Stricken lernen für Anfänger\*innen

Beatrice Ermisch

Stricken ist voll im Trend und hier platzt der Knoten ganz sicher! Gemeinsam mit Strickfan und Kursleiterin Beatrice Ermisch lernen Sie an drei Abenden die Grundlagen des Strickens kennen. Linke und rechte Maschen, Zunahmen und Abnahmen, Maschenanschlag und Maschen abketten: all das lernen Sie schrittweise. Neben einfachen Stricktechniken kommen auch Tipps zur Materialauswahl und geeigneten Werkzeugen nicht zu kurz. Am Ende des Kurses beginnen Sie mit Hilfe des Erlernten Ihr erstes kleines Projekt (z. B. ein Tuch oder ein einfacher Top-Down-Pullover), welches Sie dann zu Hause beenden können. Neben den motorischen Fähigkeiten wird beim Stricken auch Ihre Konzentration gefördert und Stress abgebaut.

*Bitte bringen Sie Wolle oder Wollreste für Probestücke und passende Rundstrick- oder Jackennadeln mit. Sie benötigen außerdem Wolle für ein Tuch oder Projekt nach Wahl. Näheres erfahren Sie beim ersten Treffen. Es besteht die Möglichkeit am ersten Kursabend entsprechendes Material von der Kursleiterin zu erwerben. Bei Fragen zum Kurs oder den benötigten Materialien können Sie Kursleiterin Beatrice Ermisch unter 0176 21138676 kontaktieren. Am 07.09. findet der Kurs nicht statt.*

**Do, 31.08.-21.09.2023, 19:00-21:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**51,80 € / Ermäßigung möglich**



# TRECA

PARIS



CHRISTMANN GmbH · Rietberger Straße 9 · 33449 Langenberg · [www.christmann.de](http://www.christmann.de)

[www.treca.com](http://www.treca.com)

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: B Ermisch

### 52008 | GESEKE

#### Socken stricken (für Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen)

Beatrice Ermisch

Strickprojekte sind der ideale Begleiter, weil sie in jede Tasche passen und Wartezeit zu Strickzeit wird! Wenn Sie rechte und linke Maschen und einen einfachen Maschenanschlag schon beherrschen, können Sie nun ein neues Strickprojekt in Angriff nehmen: selbstgestrickte Socken. Mit Strickfan und Kursleiterin Beatrice Ermisch besprechen Sie zunächst den Aufbau von Socken, die Angaben von Sockentabellen und das richtige Ausmessen. Im Kurs lernen Sie nicht nur die klassischen Fersen- und Spitzenformen, sondern auch einige neuere Techniken kennen, wie zum Beispiel die Bumerangferse. Die Dozentin stellt auf Wunsch auch gerne unterschiedliche Mustermöglichkeiten (z.B. GumGum) vor. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage selbstständig zu Hause Socken zu stricken. Ihre eigenen Wollkreationen eignen sich hervorragend als kreatives und individuelles Weihnachtsgeschenk.

*Bitte bringen Sie Sockenwolle und ein passendes Nadelspiel mit. Es besteht die Möglichkeit beim ersten Treffen entsprechendes Material von der Kursleiterin zu erwerben. Bei Fragen zum Kurs oder den benötigten Materialien können Sie Beatrice Ermisch unter 0176 21138676 kontaktieren. Am 26.10. und 09.11.23 findet der Kurs nicht statt.*

**Do, 19.10.-30.11.2023, 19:00-21:15 Uhr**  
5x, 15 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**86,30 € / Ermäßigung möglich**

### 52009 | SALZKOTTEN

#### Stricken macht glücklich...

Ulrike Altrogge

Stricken entschleunigt, fördert Feinmotorik, Konzentration und Wohlbefinden, bietet Erholung und Entspannung nach einem anstrengenden Arbeitstag sowie kreative Impulse für den Alltag. Es entstehen individuelle und langlebige Kleidungsstücke und Accessoires, die dem Träger über Jahre Freude bereiten. In diesem Strickkurs für mäßig Fortgeschrittene werden Winteraccessoires wie Schals, Mützen, Stulpen und Tücher mit besonderen Techniken (z. B. Fair-Isle-Muster, Hebemaschen etc.) oder ungewöhnlichen Designs vorgestellt. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ein oder mehrere selbst gewählte Projekte zu realisieren und an jedem Abend ein spezielles Thema zu vertiefen, wie z. B. Anschlag- und Abschlusstechniken, die Berechnung von Materialmengen oder die professionelle Ausarbeitung eines Strickstücks.

*Bitte Wollreste sowie passende Rund- und Spielstricknadeln nach Wahl mitbringen, um Techniken auszuprobieren. Ab dem zweiten Abend kann passende Wolle für das Projekt bei Bedarf auch über die Dozentin bezogen werden.*

**Mo, 23.10.-20.11.2023, 19:30-21:45 Uhr**  
5x, 15 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 207

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**57,50 € / Ermäßigung möglich**

Dozent\*in werden!  
Online-Bewerbung  
unter: [vhs-vor-ort.de](https://vhs-vor-ort.de)



# Heimatzentrum Senne

Staumühler Str. 70

05257/5009-830  
0171 / 900 59 94  
33161 Hövelhof



[www.heimatzentrum-senne.de](http://www.heimatzentrum-senne.de)  
[carsten.tegethoff@hoevelhof.de](mailto:carsten.tegethoff@hoevelhof.de)

## Krautbundweihe 12. – 15.8.23

### (Zusammenarbeit mit den Landfrauen)

Sa. 12.8.23 um 15.00 Uhr Kräuter sammeln

Mo. 14.8.23 um 15.00 Uhr Binden der Bunde

*(Beide Male Treffen am Heimatzentrum)*

Di. 15.8.23 um 19.00 Uhr *(Segnung und Ausgabe in der Pfarrkirche)*



## Teilnahme am Erntedankfestumzug in Espeln

### So 3.9.23 um 14.30 Uhr

Es wird ein Themenwagen zur Milchverarbeitung in alter Zeit hergerichtet



## Bauernmarkt auf dem Hövelmarkt Fr. 29.9. – So. 1.10.23

-Servieren von „Bauernbrot“ aus dem Holzgefeuerten Backofen

-Belegt mit Hausmacherwurst ist es eine Delikatesse!

-Milchverarbeitung wie in alter Zeit

-Weitere Tätigkeiten

## Hövelhof vor 75 Jahren

### Mi. 8.11.23 um 19.00 Uhr im Heimatzentrum

Der Ortsheimatpfleger nimmt die Zeit 1945-50 in den Blick. Er berichtet aus Unterlagen, Zeitzeugenberichten und zeigt Fotos aus der damaligen Zeit



## „Plattdeutsches Adventskonzert der Siene Puttkers“

### Mi. 29.11.23 um 19.30 Uhr im Heimatzentrum

Die Puttkers servieren von alten Hövelhofern geschriebene Lieder. Außerdem gibt es heitere und besinnliche Adventsgeschichten.

Natürlich alles in urwüchsigem Hövelhofer Platt!

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 52010 | DELBRÜCK

#### Häkeln und Stricken für Anfänger\*innen

Marion Brunnert

Häkeln und Stricken entschleunigt, fördert die Feinmotorik, Konzentration und Wohlbefinden, es bietet nach einem anstrengenden Arbeitstag Erholung und Entspannung und gibt kreative Impulse für den Alltag. Es entstehen individuelle Accessoires, wie z.B. Schal, Topflappen, oder eine kleine Tasche.

*Mitzubringen sind: Wolle, Nadeln und ggf. Arbeitsmuster.*

**Mo, 06.11.-27.11.2023, 18:30-20:45 Uhr**

4x, 12 UStd.

Schulgebäude, Schulstr. 4, Raum R204

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**46,00 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Heimatzentrum Senne

### 52011 | HÖVELHOF

#### „Bestrickende Abende“

Annegret Tegethoff

Gemeinsames Stricken macht Spaß, schafft freudige Erfolgsmomente und entspannt Körper und Seele! In dieser unter fachkundiger Leitung arbeitenden Runde können Sie Neues lernen oder verschüttete Kenntnisse wieder auffrischen. In der gemütlichen und anregenden Atmosphäre des Heimatzentrums können Sie verschiedene Strickstücke wie z. B. Mützen, Schals, Socken oder Handtaschen etc. fertigen. Alle Strickbegeisterten sind herzlich willkommen. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum Senne.

*Bitte Wollreste, Häkelnadeln oder passende Rund- und Stricknadeln nach Wahl mitbringen, um Techniken auszuprobieren.*

**Mo, 18.09.-20.11.2023, 19:00-21:00 Uhr**

8x, 21,33 UStd.

Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70,

Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### 52012 | HÖVELHOF

#### Weben - Altes Handwerk erlernen

Renate Regier

An eingerichteten Webstühlen und Webrahmen entstehen Schals, Handtücher, Tischläufer, Bänder, Bilder etc. aus unterschiedlichen Materialien wie Wolle, Baumwolle, Leinen oder Seide. Der Kurs weckt das Interesse am Weberhandwerk. Weben gehört zu den ältesten Handwerken der Menschheit, der Kurs hat das Ziel altes Handwerk und alte Kulturgüter zu bewahren.



Foto: R. Regier

*Anfallende Materialkosten*

*werden direkt bei der Dozentin beglichen. Besprechung der Webstücke, Verteilung von Webstühlen und Webrahmen an die Teilnehmer\*innen erfolgt am 17.10.2023, 19:00-20:30 Uhr, im Heimatzentrum Senne. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum Senne.*

**Sa, 11.11.2023, 09:00-18:00 Uhr**

**So, 12.11.2023, 09:00-18:00 Uhr**

2x, 22 UStd.

Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70,

Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**84,30 €**



Foto: R. Regier

## PLASTISCH-HANDWERKLICHES GESTALTEN

### 53000 | DELBRÜCK

#### Ton in meiner Hand

Heike Kortmann

Freies Gestalten mit Ton, in diesem Kurs werden wir Gefäße aller Art, Figuren und Reliefs herstellen. Töpfern gehört zu den ältesten Handwerken der Menschheit, der Kurs hat das Ziel altes Handwerk und alte Kulturgüter zu bewahren. Ton und Glasuren werden von der Dozentin bereitgestellt und mit ihr direkt abgerechnet. (Materialkosten: 8,00 € pro Kilogramm)

*Mitzubringen sind: kleiner Naturschwamm und eine Schürze*

**Mi, 20.09.-06.12.2023, 19:00-21:00 Uhr**

9x, 24 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Nordring 2, Kunstraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**91,90 €**



Foto: C. Welschhoff

### Natürliche Floristik/Herbstkränze

Claudia Welschhoff

Dekorieren mit natürlichen Materialien und Selbstgemachtes erlebt zurzeit eine große Nachfrage. Lernen Sie Blumen aus dem Garten oder vom Wegesrand kreativ in Szene zu setzen. Erstellen Sie Ihre individuelle Herbstdeko, Herbstkränze für Tisch, Tür oder Wand.

*Mitzubringen sind: Schere, Seitenschneider, Rosenschere und Klebepistole und wenn vorhanden herbstliche Dekoartikel. Fehlende Materialien können bei Bedarf vor Ort von der Dozentin erworben werden.*

### 53001 | DELBRÜCK

**Sa, 23.09.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Nordring 2, Kunstraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**15,30 €**

### 53002 | SALZKOTTEN

**Sa, 30.09.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 108

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**15,30 €**



Mediengestaltung  
Werbetechnik  
Fotodruck

G3 Werbung, Stargarder Straße 11, Paderborn [www.gdrei.de](http://www.gdrei.de)

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: C. Welschhoff

### Natürliche Floristik für die Weihnachtszeit

*Claudia Welschhoff*

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich für Handarbeit und natürliche Materialien begeistern und ihre Kreativität ausleben möchten. Erleben Sie die Faszination von handgemachten Dekorationen und lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln aus Blumen und Zweigen, die Sie im eigenen Garten oder auf einem Spaziergang sammeln, beeindruckende und individuelle Dekorationen für Weihnachten gestalten können, die Ihre Familie und Freunde in Staunen versetzen wird.

*Mitzubringen sind: Schere, Seitenschneider, Rosenschere und Klebepistole und wenn vorhanden weihnachtliche Dekoartikel. Fehlende Materialien können bei Bedarf vor Ort von der Dozentin erworben werden.*

### 53003 | DELBRÜCK

**Sa, 25.11.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Nordring 2, Kunstraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**15,30 €**

### 53004 | SALZKOTTEN

**Sa, 02.12.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 108

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**15,30 €**

### 53005 | HÖVELHOF

#### Kartoffelkorb flechten

*Petra Franke*

Der Kartoffelkorb in Rahmentechnik ist ein halbkugeliger Korb, der am Arm hängen kann, möglicherweise als Einkaufskorb. Die zwei Ringe, die dem Korb seine Form geben, werden zugeschnitzt und dann ineinander befestigt. Daraufhin kann die untere Halbkugel mit einjährigen Weiden als Korb gestaltet und ausgeflochten werden.

*Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum OWL. Die Materialkosten pro Objekt betragen ca. 20,00 €. Diese sind mit der Dozentin abzurechnen. Mitzubringen sind: Rosenschere, scharfes Messer (Taschenmesser oder Hippe), Arbeitskleidung, Verpflegung.*

**Sa, 04.11.2023, 09:00-18:00 Uhr**

1x, 12 UStd.

Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70, Haus d. histor. Handwerks

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 13

Anmeldeschluss: Sa, 28.10.2023

**50,00 €**

Dozent\*in werden!  
Online-Bewerbung  
unter: [vhs-vor-ort.de](https://vhs-vor-ort.de)

### MUSIK, TANZ UND THEATER

### 54000 | SALZKOTTEN

#### Ukulelespiel für Einsteiger\*innen. Schnupperkurs für Jugendliche (ab 13 Jahren) und Erwachsene

*Olaf E. Mertins, freiberuflicher Musiklehrer*

Die Teilnehmenden erhalten im Laufe des Kurses eine grundlegende Einführung in das Ukulelespiel und erlernen elementare Spieltechniken (Fingersatz, Zupfen, Anschlagtechnik). Zunächst vermittelt der Kurs grundlegendes musikalisches Basiswissen (Rhythmus, Tempo, Notenaufbau, Standard-Ton-

system). Ziel des Kurses ist, die passende Haltung des Instruments und die Griffposition der Finger zu trainieren. Im Vordergrund stehen die praktische Umsetzung von Basisakkorden und das Spielen von zwei bis drei einfachen Liedern. Auch das regelmäßige Üben der Spielstücke wird trainiert. Aufbau, Bauformen, Materialien und Techniken zur Standardstimmung der Ukulele runden den Kurs gut ab. Die im Kurs gespielte Musik umfasst verschiedene Musikrichtungen sowie gleichermaßen klassische und moderne Titel. Kursleiter Olaf E. Mertins ist seit 2011 als freiberuflicher Musiklehrer im Kreis Paderborn tätig.

*Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig. Der Unterricht erfolgt grundsätzlich am eigenen Instrument und ist auch für Linkshänder\*innen geeignet. Ein passendes Instrument kann auch erst zum 2. Termin mitgebracht werden. Zu Beginn des Kurses erfolgt eine Demonstration von ein oder zwei geeigneten Instrumenten sowie Hinweise zum Kauf einer Ukulele. Bitte einen A4-Ordner bzw. eine Präsentationsmappe mit ca. zehn Klarsichthüllen mitbringen.*

**Fr, 08.09.-10.11.2023, 18:00-18:45 Uhr**  
8x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 206

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

**39,00 €**

## 54001 | DELBRÜCK

### Gitarrenspiel für Einsteiger\*innen. Schnupperkurs für Jugendliche (ab 13 Jahren) und Erwachsene

*Olaf E. Mertins, freiberuflicher Musiklehrer*

Die Teilnehmenden erhalten im Laufe des Kurses eine grundlegende Einführung in das Gitarrenspiel und erlernen elementare Spieltechniken (Fingersatz, Zupfen, Anschlagtechnik). Zunächst vermittelt der Kurs grundlegendes musikalisches Basiswissen (Rhythmus, Tempo, Notenaufbau, Standard-Ton-system). Ziel des Kurses ist, die passende Haltung des Instruments und die Griffposition der Finger zu trainieren. Im Vordergrund stehen dabei die praktische Umsetzung von Akkordbegleitungen. Dazu werden die wichtigsten Grundakkorde unterrichtet und anhand von ausgewählten Liedern und Songs gefestigt. Der Arm für die Schlagbegleitung wird speziell trainiert. Aufbau, Bauformen, Materialien und Techniken zur Standardstimmung der Gitarre runden den Kurs gut ab. Die im Kurs gespielte Musik umfasst verschiedene Musikrichtungen sowie gleichermaßen klassische und moderne Titel. Kursleiter Olaf E. Mertins ist seit 2011 als freiberuflicher Musiklehrer im Kreis Paderborn tätig.

*Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig. Der Unterricht erfolgt grundsätzlich am eigenen Instrument und ist auch für Linkshänder\*innen geeignet. Ein passendes Instrument kann auch erst zum 2. Termin mitgebracht werden. Zu Beginn des Kurses erfolgt eine Demonstration von ein oder zwei geeigneten Instrumenten sowie Hinweise zum Kauf einer Gitarre. Bitte einen A4-Ordner bzw. eine Präsentationsmappe mit ca. zehn Klarsichthüllen mitbringen.*

**Di, 19.09.-21.11.2023, 19:00-19:45 Uhr**  
8x, 8 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

**39,00 €**

**Hör- / Bücher  
Grußkarten  
kleine Geschenke**

◆

**33142 Büren  
Burgstraße 43  
Tel.: 0 29 51 / 93 55 32**

**Buchhandlung**



**Schrift & Ton**

- Bücher
- Hörbücher
- CDs / DVDs
- Grußkarten
- Spiele
- kleine Geschenke
- Fotokopien

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: D. Kropp

### 54002 | SALZKOTTEN

#### Blues Harp-Workshop - Mundharmonika einfach spielend lernen für Einsteiger\*innen

Dieter Kropp

Vom einfachen Melodiespiel zum erdigen Blues! Die Mundharmonika - und gerade die sogenannte Blues Harp - ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt und so bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können.

*Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen oder eine Big River Harp zum Preis von ca. 30,00 € vor Ort erwerben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.*

**Sa, 09.12.2023, 10:00-17:30 Uhr**

1x, 10 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

**50,00 €**



Foto: D. Kropp

### Schnupperkurs Discofox

Julia Westhölter

Discofox ist wohl von keiner Feier wegzudenken. Jedes Schützenfest, jede Party, jede Hochzeit und jedes andere Event mit Tanzeinlage braucht diesen Tanz, der zu fast jeder Musik getanzt werden kann. Das Eins-Zwei-Tip geht allen Teilnehmer\*innen schon nach wenigen Minuten in Fleisch und Blut über. Anschließend kann der Discofox durch Dreh- und Wickelfiguren abgewandelt und kreativ immer wieder neu zusammengesetzt werden. Eine ausgewogene Musikauswahl zwischen Charts, Schlager und Tanzmusik rundet diesen Kurs ab.

*Das Angebot bietet sowohl Neueinsteiger\*innen als auch Erfahrenen die Möglichkeit das Tanzfieber zu entdecken oder wieder aufleben zu lassen. Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte etwas zu trinken mitbringen.*

### 54003 | BÜREN

**Fr, 08.09.-15.09.2023, 18:00-19:30 Uhr**

2x, 4 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**11,50 €**

### 54004 | SALZKOTTEN

**So, 10.09.-17.09.2023, 18:00-19:30 Uhr**

2x, 4 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**14,00 €**

### 54005 | GESEKE

**So, 22.10.-29.10.2023, 18:00-19:30 Uhr**

2x, 4 UStd.

AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**14,00 €**

### 54006 | BAD WÜNNENBERG

**So, 12.11.-19.11.2023, 18:00-19:30 Uhr**

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**14,00 €**



**54007 | BÜREN**  
**Tanzkurs für Brautpaare**  
*Julia Westhölter*

Ihre Hochzeit können Sie kaum erwarten. Wenn Sie an den Hochzeitstanz denken, wird Ihnen aber flau im Magen? Keine Sorge: In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie als Paar aus tänzerischer Sicht für Ihren großen Tag wissen müssen. Hier lernen Sie die Grundschrirte im Discofox und Langsamen Walzer sowie erste einfache Drehungen. Der Kurs ist für Nicht-Tänzer oder Neulinge auf dem Parkett geeignet. Auch die Trauzeug\*innen sind im Kurs herzlich willkommen.

*Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte bringen Sie etwas zu trinken mit.*

**Fr, 22.09.-29.09.2023, 18:00-19:30 Uhr**

2x, 4 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**11,50 €**

Einfach jederzeit!  
 Online-Anmeldung  
 unter [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

**Home-Schooling war gestern!**

- 24. Oktober 2023**  
**Tatort Münster - Auf den Spuren von Boerne, Thiel und Wilsberg**
- 30. November 2023**  
**Goslar - Geschichte und Geschichten**
- 20. März 2024**  
**NDR-Landesfunkhaus Hannover**
- 10. bis 12. April 2024**  
**Hamburg - Das Tor zur Welt**

**STUDIENFAHRTEN**  
**INFOABEND AM DI, 15. AUGUST 2023**  
[www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) | 05258 93796-0

**VHS vor Ort**  
 Zukunft | Bildung | Begeisterung

**Q**  
 Gesundheits- & Weiterbildung

[vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

**Verrückt nach Kreativem?**  
 Dozent\*in bei der VHS vor Ort werden!

Foto: yuliyagorodn/Stock

**VHS vor Ort**  
 Zukunft | Bildung | Begeisterung

**Q**  
 Gesundheits- & Weiterbildung

[vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

MENSCH UND GESELLSCHAFT  
 ELTERN UND FAMILIE  
 SPRACHEN DER WELT  
 BERUF UND EDV  
 KULTUR UND KREATIVITÄT  
 ERNÄHRUNG UND KOCHEN  
 GESUNDHEIT UND FITNESS

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### MODE UND TEXTIL

.....

#### 56000 | SALZKOTTEN

##### Styling für feines Haar

Gabriela Liekmeier

Hier erhalten Sie wertvolle Ideen, wie Sie ihr feines Haar stylen. Das „richtige“ Föhnen und das Arbeiten mit Hilfsmitteln wird gemeinsam geübt - der erste Schritt, um im feinen Haar mehr Volumen zu zaubern und die Haare voller aussehen zu lassen. Mit feinem Haar lassen sich traumhafte Frisuren stylen. Ob für einen festlichen Anlass oder für den Alltag, Sie erhalten einfache Techniken und Tipps, die Sie selbst bei sich umsetzen können. Werden Sie selbst Profi für Ihr Haar! Voraussetzung für die Teilnahme ist kinnlanges bis schulterlanges Haar.

*Mitzubringen sind: Föhn, Lockenstab oder Glätteisen, Kamm, Rundbürste, Bürste, Topierkamm bzw. Stielkamm. Es fallen Materialkosten in Höhe von 5,- € an, die direkt vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.*

**Mo, 23.10.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**28,80 €**

#### Flechttechniken - Kleine Kunstwerke auf dem Kopf

Gabriela Liekmeier

Französische Zöpfe, Fischgräten-Zöpfe oder ein geflochtener Gretchen-Haarkranz sind für viele Menschen ein Inbegriff von Weiblichkeit. Aber ist das Flechten nicht wahnsinnig kompliziert? Auf keinen Fall! Gerade Flechtfrisuren sind die perfekte Lösung sowohl für Arbeit und Freizeit als auch für glamouröse Anlässe. Hier lernen sie Techniken wie das Flechten garantiert klappt. Danach können sie durch die Anleitung - Schritt für Schritt - die beliebtesten Flechtfrisuren selbst zaubern.

*Mitzubringen sind: Bürste, Toupierkamm/ Stielkamm und Haarschmuck falls vorhanden. Voraussetzung: mittellanges bis langes Haar. Die Materialkosten betragen ca. 5,00 € und sind an die Dozentin zu entrichten.*

#### 56001 | DELBRÜCK

**Di, 12.09.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Friseursalon Gabriela Liekmeier; 33129 Delbrück, Kneippstraße 8

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**28,80 €**

#### 56002 | SALZKOTTEN

**Mo, 13.11.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**28,80 €**

#### 56003 | DELBRÜCK

##### Festliche Frisuren für die Feiertage

Gabriela Liekmeier

Ein großes Fest steht an und sie wollen selbst eine elegante Frisur zaubern - kein Problem! In diesem Workshop lernen Sie schöne, leicht und ohne großen Aufwand umsetzbare Frisuren für den Alltag oder ein tolles Fest. Ob Haarschmuck im Haar befestigen, flechten oder Locken machen, mit etwas Übung kann das jede und jeder.

*Mitzubringen sind: Bürste, Toupierkamm/ Stielkamm und Haarschmuck falls vorhanden. Voraussetzung ist mittellanges bis langes Haar. Es fallen Materialkosten in Höhe von 5,00 € an, die direkt vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.*

**Fr, 08.12.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Friseursalon Gabriela Liekmeier; 33129 Delbrück, Kneippstraße 8

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**28,80 €**

HÖVELHOFER  
FESTTERMINE  
2023

# Wir feiern ...



**29. Sept. - 1. Oktober**  
**209. Hövelmarkt**



**8. - 10. Dezember**  
**Nikolausmarkt**  
**am Schloss**



**22. Dezember**  
**Weihnachtskonzert**  
**mit Stefanie Hertel**

**Der Verkehrsverein**  
**lädt herzlich ein!**



Herbst Highlights 2023

# Stadthalle

Delbrück

05.09.2023

Arno Strobel - „Der Trip“ - Lesung

23.09.2023

Frau Höpker bittet zum Gesang

19.10.2023

Best of Poetry Slam No. 4

09.11.2023

The Irish Folk Festival

23.11.2023

Eure Mütter - „Fisch fromm Frisör“

01.12.2023

Scottish Music Night - Ceòlas

delbrück

Stadthalle Delbrück - Eine Halle für alle.

Karten: 0 52 50 / 98 41 41 | [www.stadthalle-delbrueck.de](http://www.stadthalle-delbrueck.de) | [www.eventim.de](http://www.eventim.de)

# 6 Ernährung und Kochen

Die Kurse und Veranstaltungen fördern eine verantwortungsvolle  
Lebensgestaltung und das Gesundheitsbewusstsein.

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### GESUNDE ERNÄHRUNG

Ernährung ist mehr als reine Nahrungsaufnahme: Eine vollwertige und gesunde Ernährung kann unsere Gesundheit positiv beeinflussen. Nur wer versteht, wie wir uns nährstoffreich und ausgewogen versorgen, kann einen gesunden Lebensstil führen. Verschiedene Studien legen nahe, dass mit einer bewussten Ernährung sogar verschiedenen Krankheiten vorgebeugt werden kann. Auch unsere mentale Gesundheit können wir mit der richtigen Ernährung unterstützen.

Die Grundlage für eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung ist die richtige Auswahl, Zusammenstellung und Zubereitung von hochwertigen Lebensmitteln. In unserem Fachbereich „Kochen und Ernährung“ finden Sie deshalb eine breite Auswahl unterschiedlicher Kurse. Beim gemeinsamen Kochen lernen Sie Koch- und Zubereitungstechniken kennen und wenden diese praktisch an.

### NACHHALTIGKEIT

Ernährung ist stets auch eine Ressourcenfrage. Die Produktion von Nahrungsmitteln wirkt sich immer auch auf unsere Umwelt aus. Weite Transportwege, hoher Wasserverbrauch, Zerstörung von Lebensräumen: das alles sind ebenso verbreitete wie schädliche Maßnahmen für die Vielfalt in unseren Supermarktregalen. Mit ihren Kaufentscheidungen können Verbraucher\*innen zu einer nachhaltigeren Lebensmittelversorgung beitragen. Daher sind Kochkurse auch der richtige Ort, um sich mit der Herkunft und Qualität von Lebensmitteln auseinanderzusetzen. Auch die richtige Lagerung von Lebensmitteln, das sinnvolle Anlegen von Vorräten und eine durchdachte Resteverwertung sind Teil der Auseinandersetzung mit unserem eigenen Konsumverhalten.

### INTERKULTURELLE EINFLÜSSE

Nicht zuletzt bedeutet Essen auch Heimat. In unseren Kochkursen können Sie daher unsere regionale Küche ebenso wie internationale kulinarische Einflüsse entdecken. Dabei lernen Sie nicht nur neue Zutaten und Rezepte, sondern auch die Essgewohnheiten und -traditionen anderer Regionen und Länder kennen. Anderen Kulturen offen und interessiert gegenüberzutreten fördert den interkulturellen Austausch und das gegenseitige Verständnis.

### KOCHEN UND MEHR...MIT KINDERN



Foto: Imgorhand/iStock

Im Fachbereich 2 „Eltern und Familie“ finden Sie folgende Kochkurse und weitere Veranstaltungen, die sich an Eltern oder Großeltern mit ihren Kindern richten:

#### 26000 | DELBRÜCK

Chocolatier-Workshop für Eltern mit ihren Kindern (7 bis 12 Jahre)  
Di, 07.11.2023, 16:00-18:00 Uhr

#### 26001 | DELBRÜCK

Führung im Naturkräutergarten für Vater/Mutter und Kind (ab 5 Jahren)  
Fr, 22.09.2023, 16:00-18:00 Uhr

#### 26002 | HÖVELHOF

BBQ-Kids: Grillen für Kinder mit Elternteil  
Fr, 18.08.2023, 17:30-19:45 Uhr

#### 26003 | DELBRÜCK

BBQ-Kids: Grillen für Kinder und Eltern  
Fr, 08.09.2023, 16:30-18:45 Uhr

#### 26004 | SALZKOTTEN

BBQ-Kids: Grillen für Kinder mit Elternteil  
Fr, 15.09.2023, 16:30-18:45 Uhr

## 26005 | DELBRÜCK

**Kinderküche - Mit Oma schmeckt's am besten!**  
Sa, 18.11.2023, 11:30-13:45 Uhr

## 26006 | SALZKOTTEN

**Wir backen Stutenkerle und Martinsgänse**  
Sa, 04.11.2023, 09:30-11:45 Uhr

## 26007 | BAD WÜNNENBERG

**Wir backen Stutenkerle und Martinsgänse**  
Sa, 04.11.2023, 14:00-16:15 Uhr

## 26008 | BÜREN

**Weihnachtliches Fingerfood für Kinder  
(von 2 bis 6 Jahren)**  
Do, 07.12.2023, 16:45-19:00 Uhr

## 26009 | BAD WÜNNENBERG

**Knigge für Kids - Manieren statt blamieren -  
für junge Leute von 9-12 Jahren**  
Sa, 09.09.2023, 10:00-15:15 Uhr

## VORTRÄGE ZU GESUNDER ERNÄHRUNG

.....

Die Teilnahme an den Vorträgen ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.



Foto: metamorworks/iStock

## 61001 | ONLINE

**Online-Vortrag: Nahrungsmittelunverträglichkeiten - Welche Rolle hat der Darm?**

*Angelika Dechering*

Nahrungsmittelunverträglichkeiten gibt es viele: Laktoseintoleranz, Glucose-Malabsorption, Glutensensitivität, Sorbitunverträglichkeit und dann auch noch das Thema Histamin. Was steckt dahinter?

In diesem Vortrag werden die einzelnen Varianten der Unverträglichkeiten von der Entstehung über die Diagnose bis zum Umgang im Alltag erläutert. Worauf ist bei der Ernährung zu achten? Welche Alternativen zum dauerhaften Meiden der problematischen Lebensmittel gibt es? Wir besprechen alltägliche Situationen und beleuchten, was an Veränderungen im Alltag praktisch und gut umsetzbar ist. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den Bereichen Ernährung, Nährstoffversorgung und Lebensstil. Die Förderung der Darmgesundheit nimmt an diesem intensiven Abend einen besonderen Stellenwert ein.

**Do, 07.09.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Mi, 06.09.2023

**16,00 €**

## 61002 | ONLINE

**Online-Vortrag: Natürlich entgiften - Der Körper kann das!**

*Angelika Dechering*

In unserem Körper gibt es natürliche Entgiftungsprozesse. Diese Prozesse sind notwendig, um Abfallprodukte (z.B. des Stoffwechsels) und Schadstoffe (z.B. aus der Nahrung) aus dem Körper zu transportieren. An der Entgiftung des Körpers sind vor allem Leber, Darm, Nieren, Haut und Lunge beteiligt. Normalerweise funktioniert die körpereigene Entgiftung von alleine, aber gerade in Stress- und Belastungssituationen kann eine gezielte Entlastung des Körpers sehr hilfreich sein. Wir sprechen heute über Ernährung, Nährstoffversorgung und die Möglichkeiten der Naturheilkunde, den Körper bei der Entgiftung zu unterstützen. Der Säure-Basen-Haushalt und das Fasten sind auch Thema des Vortrags von Heilpraktikerin Angelika Dechering.

**Mi, 25.10.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Di, 24.10.2023

**16,00 €**

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 61003 | ONLINE

#### Online-Vortrag: Mein Immunsystem natürlich stärken

Angelika Dechering

Hinter dem Begriff „Immunsystem“ verbirgt sich unser körpereigenes Abwehrsystem. Viele Organe (z.B. Haut, Darm, Milz) und Körperfunktionen sind Teil dieses komplexen Systems. Es schützt uns zum Beispiel vor Viren, Bakterien und Pilzen, aber auch vor gefährlichen Substanzen wie Schwermetallen. Gerade in der Erkältungszeit ist es daher umso wichtiger unseren Körper gezielt zu unterstützen. An diesem Abend erfahren Sie, wie wir dem Immunsystem und somit unserer Gesundheit sinnvoll und aktiv helfen können: Welchen Einfluss haben Ernährung, Darmgesundheit und Schlafqualität auf die Abwehrleistung unseres Körpers? Was können wir konkret tun, um den Körper zu entlasten? Heilpraktikerin Angelika Dechering gibt viele leicht umsetzbare Tipps und Ideen für den Alltag mit.

**Do, 16.11.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Mi, 15.11.2023

**16,00 €**

### 61004 | ONLINE

#### Online-Vortrag: Fasten - Methoden, Vorteile und Risiken im Überblick

Angelika Dechering

Zu fasten bedeutet, für eine gewisse Zeitspanne bewusst und freiwillig keine Nahrung zu sich zu nehmen oder auf bestimmte Lebens- und Genussmittel zu verzichten. Eine Studie zum Heilfasten (Wilhelmi, 2019) legt zum Beispiel nahe, dass diese Methode positive gesundheitliche Effekte hervorrufen kann (z.B. Normalisierung des Blutdrucks, Verbesserung von Diabetes-Parametern). An diesem Abend nehmen wir das Thema Fasten daher einmal genauer unter die Lupe: Welchen Bezug hat das Fasten zu unserer Gesundheit? Welche Fastenmethoden gibt es? Und wie werden sie konkret durchgeführt? Ganz praxisnah berichtet Heilpraktikerin Angelika Dechering über das Fasten und bringt viele Tipps und Informationen aus ihrer praktischen Erfahrung für die Umsetzung zuhause mit.

**Do, 14.12.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**16,00 €**

Im Fachbereich 7 „Gesundheit & Fitness“ finden Sie weitere Angebote zu Themen der gesunden Ernährung:

### 70003 | BAD WÜNNENBERG

#### Vortrag: Gesund im Darm von A bis Z. Was tut meinem Darm gut?

**Di, 24.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

### 70004 | BÜREN

#### Vortrag: Gesund im Darm von A bis Z. Was tut meinem Darm gut?

**Di, 21.11.2023, 19:00-20:30 Uhr**

### 70005 | BAD WÜNNENBERG

#### Vortrag: Ganzheitlich gesund und fit durch gezielte Darmsanierung

**Mo, 30.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

### 70006 | SALZKOTTEN

#### Cholesterin - das Fett im Blut

**Mo, 13.11.2023, 18:00-19:30 Uhr**

### 70007 | SALZKOTTEN

#### Kohlenhydrate einsparen - Tipps für nicht insulinpflichtige Diabetiker

**Mo, 20.11.2023, 18:00-19:30 Uhr**



Gesunde Kommune ist ein gemeinsames Projekt des KreisSportBundes Paderborn e. V., des Kreises Paderborn und der Techniker Krankenkasse (TK). Es zielt darauf ab, die Kommunen im Kreis Paderborn dabei zu unterstützen, die Gesundheit ihrer Bürger\*innen zu fördern.





Foto: Ella Olsson/Unsplash

## 61005 | SALZKOTTEN

### Meal Prep - Ernährungsworkshop

*Aline Weiß, staatl. gepr. Diätassistentin, VDD-zertifiziert*

In unserer hektischen Welt fällt es oft schwer, sich ausgewogen zu ernähren und gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. Genau hier setzt Meal Prep an. An diesem Abend lernen Sie praktische Tipps und Tricks für die Zubereitung von Mahlzeiten, die Sie leicht vorbereiten und im Voraus kochen können. Im Mittelpunkt stehen gesunde und ausgewogene Mahlzeiten, die den Nährstoffbedarf decken und lecker schmecken.

*Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Geschirrtücher, Schneidemesser und Aufbewahrungsboxen mit getrennten, luftdichten Fächern mitbringen. Der Workshop wird in Kooperation mit dem Kreissportbund Paderborn e. V. und dem Projekt „Gesunde Kommune“ durchgeführt.*

**Sa, 23.09.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**25,00 €**

## 61006 | DELBRÜCK

### Die gesunde Brotbox - Ernährungsworkshop

*Aline Weiß, staatl. gepr. Diätassistentin, VDD-zertifiziert*

Die Brotbox ist für viele Kinder die einzige Energiequelle am Vormittag. Wir erarbeiten in diesem Workshop, welche vier Elemente in die Brotbox gehören, damit Ihr Kind in der Schule gut versorgt ist und konzentriert bleibt. Sie erhalten praktische Tipps und einfache Rezepte, wie Sie die Pausenbrotbox Ihres Kindes füllen können.

*Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Geschirrtücher, Schneidemesser sowie Behältnisse für Speisereste mitbringen. Der Workshop*

*wird in Kooperation mit dem Kreissportbund Paderborn e. V. und dem Projekt „Gesunde Kommune“ durchgeführt.*

**Sa, 21.10.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**25,00 €**

## 61007 | BAD WÜNNENBERG

### Günstig, aber gesund und nachhaltig

*Aline Weiß, staatl. gepr. Diätassistentin, VDD-zertifiziert*

An diesem Abend lernen Sie clevere Einkaufsstrategien, Planungs- und Resteverwertungstipps kennen, um auch mit kleinem Budget lecker und nachhaltig zu kochen.

*Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Geschirrtücher, Schneidemesser und Behälter für Speisereste mitbringen. Der Workshop wird in Kooperation mit dem Kreissportbund Paderborn, dem Projekt „Gesunde Kommune“ und dem Gesundheitsforum Bad Wünnenberg durchgeführt.*

**Mo, 20.11.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**25,00 €**

## KOCHEN

### Meal Prep. Gesundes Essen zum Vorbereiten und Mitnehmen

*Jens Schröter, Koch, Küchenmeister*

„Meal Prep“ steht als Abkürzung für den englischen Begriff „meal preparation“ und für den Trend, Essen für einen oder mehrere Tage vorzukochen. Einsteiger\*innen beginnen mit einem Mittagessen für den nächsten Tag, Fortgeschrittene bereiten Mahlzeiten für eine ganze Woche vor. Es können komplette Gerichte ebenso vorbereitet werden wie einzelne Komponenten, die später die Zubereitung erleichtern sollen. Das tägliche Kochen und Einkaufen frischer Zutaten fällt weg und spart somit Zeit und bares Geld. Ferner fördert Meal Prep die gesunde Ernährung, denn kalorienreiches Fast Food oder Snacks werden durch vorgekochtes Essen ersetzt. Dieser Kurs bietet einen idealen Einstieg in Meal Prep.

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

*Mitzubringen sind: großes Schneidebrett, Spül-, Geschirrtücher, Schneidemesser und Aufbewahrungsboxen mit getrennten und dichten Kammern, um die im Kurs zubereiteten Speisen mit nach Hause zu nehmen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 12,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.*

### 61008 | DELBRÜCK

**Do, 28.09.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**

### 61009 | BAD WÜNNENBERG

**Do, 26.10.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**11,50 €**



Foto: izusek/iStock

### 61010 | GESEKE

**Kochen lernen ist nicht schwer - Grundlagen-Kurs**

*Astrid Heilkenbrinker*

In diesem Kochkurs werden die Grundlagen des Kochens durch einfach zuzubereitende Gerichte vermittelt. Es werden verschiedene Garmethoden mit den unterschiedlichen Lebensmitteln vorgestellt und besprochen. Außerdem wird den Teilnehmenden der Umgang mit Gemüse und Fleisch nähergebracht. Mit diesem Wissen gelingen Ihnen auch zuhause frische und leckere Rezepte im Handumdrehen!

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.*

**Mi, 18.10.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**

**Nachhaltig, regional, lecker: Genießen und Gutes tun**

*Angelika Ströhmeier, Ernährungsberaterin*

Mit der richtigen Ernährung können wir auch etwas für unsere Heimat tun. Aber worauf kommt es dabei an? Ernährungsberaterin Angelika Ströhmeier zeigt Ihnen, auf was Sie achten sollten, wenn Sie sich umweltbewusster ernähren möchten! Heute lernen Sie klimafreundliche Alternativen zu alltäglichen Zutaten kennen. Zum Beispiel kochen Sie ein Gericht mit heimischer Gerste, einem klimafreundlichen Ersatz für Reis. Natürlich darf auch ein Einblick in die Vielfalt regionaler und saisonaler Zutaten nicht fehlen. Die Verkostung der zubereiteten Speisen mit der Gruppe rundet den gemeinsamen Abend ab.

*Bitte einen Behälter für die Speisereste nicht vergessen! Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist in der Kursgebühr enthalten.*

### 61012 | SALZKOTTEN

**Mi, 27.09.2023, 18:30-22:00 Uhr**

1x, 4,67 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**26,40 € / Ermäßigung möglich**

### 61013 | GESEKE

**Mi, 08.11.2023, 18:30-22:00 Uhr**

1x, 4,67 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**26,40 € / Ermäßigung möglich**

### 61014 | DELBRÜCK

**Führung im Naturkräutergarten**

*Stefanie Beringmeier, Gärtnerin und Kräuterpädagogin*

Hereinspaziert in den Naturkräutergarten Wilde Welt. Kommen Sie mit auf einen Rundgang durch meinen 1.400 qm großen Garten. Lernen Sie verschiedene Wildkräuter kennen und erleben Sie, dass diese nicht lästig, sondern lecker sind. Im An-

schluss an den Rundgang durch den Naturkräutergarten gibt es in gemütlicher Runde einen Imbiss.

*Treffpunkt und Parken auf dem Schlinghof. Bitte wetterentsprechende Kleidung tragen. Die Kosten für den Imbiss sind in der Gebühr enthalten.*

**Do, 21.09.2023, 17:30-20:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Wilde Welt, Schlinghof, Prozessionsweg 1a

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**26,00 €**



Foto: Max Saeling/Unsplash

## Vegetarische Küche. Mit fleischloser Ernährung voll im Trend!

*Jens Schröter, Koch, Küchenmeister*

Muss es denn wirklich immer Fleisch sein? Wir sagen: „Nein“! Eine große Auswahl toller Gerichte ganz ohne Fleisch begeistert nicht nur eingeschworene Vegetarier. In diesem Kochkurs werden Sie in entspannter Atmosphäre auf Gleichgesinnte treffen und viele Tipps für eine schmackhafte Zubereitung vegetarischer Gerichte erhalten. Die Vermittlung gesundheitlicher Aspekte ist ebenfalls Bestandteil des Kurses, denn frisches Gemüse hat sehr viele essenzielle Inhaltsstoffe, die für den Körper sehr wichtig sind! Ferner bietet der Kurs eine kleine Warenkunde sowie viele wertvolle Küchentipps für Zuhause. Themen wie Regionalität, Nachhaltigkeit, Saisonalität oder auch Küchenhygiene runden den Abend wissenswert ab.

*Mitzubringen sind: Geschirrtücher, großes Schneidebrett, Schneid- und Schälmesser bzw. Gemüseschäler sowie Behältnisse für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 12,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.*

### 61015 | DELBRÜCK

**Di., 05.09.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**11,50 €**

### 61016 | SALZKOTTEN

**Do, 07.09.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**11,50 €**

## Vegetarisches für unterwegs

*Angelika Ströhmeier, Ernährungsberaterin*

Gesunde, leckere und sättigende Snacks für unterwegs stehen heute Abend im Mittelpunkt. Egal ob für einen Tagesausflug, ein Picknick oder die Mittagspause bei der Arbeit, unter Anleitung von Ernährungsberaterin Angelika Ströhmeier bereiten Sie vegane und vegetarische Kleinigkeiten zu. Zunächst erhalten Sie einen Überblick, was Menschen mit vegetarischer Ernährung brauchen, damit sie im Alltag gut versorgt sind. Dann bereiten Sie verschiedene kleine Mahlzeiten mit frischen Zutaten zu (z. B. Aufstriche, Waffeln, Gebäck). Zum Schluss genießen Sie die Speisen gemeinsam in gemütlicher Runde.

*Bitte einen Behälter für die Speisereste nicht vergessen! Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist in der Kursgebühr enthalten.*

### 61017 | DELBRÜCK

**Mi, 13.09.2023, 18:30-22:00 Uhr**

1x, 4,67 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**24,90 € / Ermäßigung möglich**

### 61018 | SALZKOTTEN

**Mi, 18.10.2023, 18:30-22:00 Uhr**

1x, 4,67 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**24,90 € / Ermäßigung möglich**

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### Bunt und gesund: Vegane und vegetarische Bowls

Angelika Ströhmeier, Ernährungsberaterin

Vielseitig, frisch und gesund: Bowls liegen zu Recht im Trend! Mit knackigem Gemüse, sättigenden Kohlenhydraten und wichtigen Eiweißquellen lassen sie sich für jeden Geschmack passend zusammenstellen. Wie eine ausgewogene Bowl aussehen sollte, damit Sie eine vollwertige Mahlzeit zu sich nehmen, erfahren Sie heute theoretisch und natürlich auch ganz praktisch. Ernährungsberaterin Angelika Ströhmeier erklärt anschaulich, worauf wir achten sollten, wenn wir uns vegan oder vegetarisch ernähren. Dann stellen wir selber abwechslungsreiche Bowls zusammen (z. B. Kartoffel-Bowl mit Avocado, Bowl mit Linsen und Kichererbsen). Zum Schluss genießen wir unsere köstlichen Kreationen in gemütlicher Runde.

*Bitte einen Behälter für die Speisereste nicht vergessen! Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist in der Kursgebühr enthalten.*

#### 61019 | GESEKE

**Mi, 20.09.2023, 18:30-22:00 Uhr**

1x, 4,67 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**26,40 € / Ermäßigung möglich**

#### 61020 | DELBRÜCK

**Mi, 25.10.2023, 18:30-22:00 Uhr**

1x, 4,67 UStd.

Stadt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**24,90 € / Ermäßigung möglich**

#### 61021 | SALZKOTTEN

### Vegetarisches Sushi mit Gemüse und Tofu

Kanako Watanabe-Bussmann

Sie mögen Sushi, möchten aber eine umweltschonende, vegetarische Art der Sushi Zubereitung ausprobieren? Aus hygienischen Gründen und im Sinne der Nachhaltigkeit wird im Kurs auf den Einsatz von rohem Fisch verzichtet. Es wird Sie überraschen, wie einfach es ist, Sushi zu rollen und mit verschiedenen Gemüsearten, Tofu, Ei usw. schmackhafte vegetarische Varianten zuzubereiten, die dem klassischen Sushi in Nichts nachstehen. Praktische Einkaufstipps zu den einzelnen Zutaten dürfen natürlich nicht fehlen.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidemeser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.*

**Fr, 22.09.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 126, Lehrküche 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**

#### 61022 | GESEKE

### Gerichte rund um den Fisch

Astrid Heilkenbrinker

Fisch enthält unter anderem viel hochwertiges Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren und Jod. Studien zufolge soll der regelmäßige Verzehr von (fettreichem) Fisch sogar das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Fettstoffwechselstörungen senken. Neben seinen gesundheitsfördernden Eigenschaften schmeckt Fisch - richtig zubereitet - vor allem sehr lecker! An diesem Abend bereiten Sie Fisch in verschiedenen Gararten zu. Sie erfahren zum Beispiel, wie Fischfrikadellen und Lachsalsagne besonders schmackhaft werden. Tipps zur Küchenhygiene dürfen beim Umgang mit Fisch natürlich nicht fehlen.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.*

**Mi, 13.09.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**



Foto: CA Creative/Unsplash

## Fangfrisch auf den Tisch! Fisch clever zubereiten

Jens Schröter, Koch, Küchenmeister

In diesem Kochkurs dreht sich alles um frischen Fisch sowie die richtige Handhabung und Zubereitung! Denn Fisch ist gesund, extrem beliebt und auch bei uns in bester Qualität zu haben. Also ran an den Herd und losgekocht! Sie erlernen in diesem Kochkurs Fisch zu filetieren, zu entgräten sowie schonend zu garen und mit den richtigen Beilagen in schmackhafte Gerichte zu verwandeln. Ferner bietet der Kurs eine kleine Warenkunde sowie viele wertvolle Küchentipps für Zuhause. Themen wie Regionalität, Nachhaltigkeit, Saisonalität oder auch Küchenhygiene runden den Abend wissenswert ab. *Mitzubringen sind: Geschirrtücher, großes Schneidebrett, Schneid- und Schälmesser bzw. Gemüseschäler sowie Behältnisse für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.*

### 61023 | BÜREN

Di, 29.08.2023, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,50 €

### 61024 | SALZKOTTEN

Do, 31.08.2023, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,50 €



Foto: Drbouz/iStock

## Herbstliche Küche mit Wild

Jens Schröter, Koch, Küchenmeister

So gut schmeckt der Herbst! Die Erntezeit ist da und die Vorratskammern sind üppig mit regionalen Produkten gefüllt. In diesem Kurs erwartet Sie eine herzhaft-küchliche, modern und frisch interpretierte Kürbis, Apfel, Kohl oder Pilze... Das sind nur einige ausgewählte Zutaten einer ausdrucksvollen und frischen Herbstküche. Perfekt abgerundet wird diese mit tollem Fleisch vom Wild. Die Qualitäten liegen in seinen vitamin- und nährstoffreichen sowie cholesterin- und fettarmen Eigenschaften. Das sogenannte Wildbret lässt sich leicht zubereiten und stellt somit eine hervorragende Alternative zu herkömmlichen Fleischprodukten dar. Ferner bietet der Kurs eine kleine Warenkunde sowie viele wertvolle Küchentipps für Zuhause. Themen wie Regionalität, Nachhaltigkeit, Saisonalität, oder auch Küchenhygiene runden den Kurs wissenswert ab.

*Mitzubringen sind: Geschirrtücher, großes Schneidebrett, Schneid- und Schälmesser bzw. Gemüseschäler sowie Behältnisse für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.*

### 61025 | BÜREN

Do, 09.11.2023, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,50 €

### 61026 | DELBRÜCK

Mo, 27.11.2023, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,50 €

### 61027 | SALZKOTTEN

Mo, 04.12.2023, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,50 €

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 61028 | SALZKOTTEN

#### Weihnachtsbrunch

Elisabeth Gappa, Köchin

In diesem Kurs lernen Sie, wie man einen gemütlichen Weihnachtsbrunch zusammenstellt und zubereitet, von der Suppe über abwechslungsreiche kleine Snacks bis zum Dessert. Nach dem Kurs blicken Sie den Festtagen dank zahlreicher Tipps der erfahrenen Köchin Elisabeth Gappa völlig entspannt entgegen.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidebrett-, Messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.*

**Do, 16.11.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 126, Lehrküche 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**

### 61029 | GESEKE

#### Vorspeisen und Nachtische für die Weihnachtszeit

Astrid Heilkenbrinker

Der Hauptgang ist schnell gefunden, aber was serviere ich als Vorspeise und welchen Nachtisch möchte ich zubereiten? In diesem Kurs werden verschiedene Variationen von Vor- und Nachspeisen ausprobiert, die zu jedem Festessen passen und es gebührend abrunden. Außerdem lernen Sie hilfreiche Tipps und Tricks für die richtige Präsentation Ihres Weihnachtsmenüs kennen.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € und ist direkt an die Dozentin zu entrichten.*

**Mi, 13.12.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**

### 61030 | GESEKE

#### Plätzchen für die Weihnachtszeit

Astrid Heilkenbrinker

Zur Weihnachtszeit gehört der Duft von selbstgebackenen Plätzchen einfach dazu. Deshalb widmen wir uns heute der Herstellung verschiedener Teigarten und verarbeiten diese zu leckerem Weih-

nachtsgebäck mit der besonderen Note. Lassen Sie sich an diesem Abend auf die Weihnachtszeit einstimmen!

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.*

**Mi, 15.11.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**



Grafik: bubaone/iStock

### Menü der Meisterklasse: 3-Gänge-Menü mit fortgeschrittenen Kochtechniken

Jens Schröter, Koch, Küchenmeister

In diesem Kurs kreieren Sie ein raffiniertes 3-Gang-Menü. Dabei verarbeiten Sie frische Produkte der Saison. Lassen Sie sich bei der Zubereitung des Menüs zu neuen Rezeptideen inspirieren und erlernen Sie von Küchenmeister Jens Schröter fortgeschrittene Zubereitungsarten. Bei jedem Gang steht ein anderes Produkt im Mittelpunkt. In der Vorspeise wird frischer Fisch verarbeitet, im Hauptgang steht die Maispouardenbrust im Mittelpunkt. Lassen Sie sich vom süßen Finale überraschen! Der Kurs befähigt Sie, das Gelernte selbstständig in der eigenen Küche umzusetzen. Die Kurse der Reihe „Meisterklasse“ bieten viel Raum für themenspezifisches Wissen, Warenkunde und Küchenhygiene.

*Bitte großes Kochmesser, flexibles Filetmesser, Schälmesser, Sparschäler, Geschirrtücher, großes Schneidebrett sowie Behältnisse für Speisereste mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt aufgrund der ausgewählten Produkte ca. 15,00 € und ist vor Ort zu entrichten.*

### 61031 | BÜREN

**Mo, 16.10.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**14,40 €**

## 61032 | DELBRÜCK

**Mo, 23.10.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**14,40 €**

## 61033 | SALZKOTTEN

**Mo, 30.10.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**14,40 €**

## INTERNATIONALE KÜCHE

### Japanisch trifft vegetarisch: Onigiri (gefüllte Reisbällchen) selber machen

*Kanako Watanabe-Bussmann*

Onigiri sind unterschiedlich gefüllte und gewürzte Bällchen aus Sushireis. Aus der japanischen Küche sind sie kaum wegzudenken, denn dort gelten sie als typischer Snack. Onigiri eignen sich nicht nur zum Mitnehmen für zwischendurch, sondern sind auch auf jedem Buffet ein absolutes Highlight. In diesem Kurs erlernen Sie die einzelnen Zubereitungsschritte des japanischen Klassikers als vegetarische Variante: Sie kochen Sushireis mit leicht klebriger Konsistenz, bereiten schmackhafte Füllungen mit verschiedenen Zutaten zu und erfahren, wie Sie Onigiri traditionell formen und füllen. Mit Kursleiterin Kanako Watanabe-Bussmann kochen Sie außerdem eine wärmende Misosuppe nach traditionellem Rezept. Bei diesem Ausflug in die japanische Esskultur kommen auch Einkaufstipps zu den einzelnen Zutaten nicht zu kurz.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidemes-ser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelum-lage beträgt ca. 8,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.*

## 61034 | BÜREN

**Fr, 27.10.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25  
(Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**

## 61035 | SALZKOTTEN

**Fr, 17.11.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**



Foto: Wurzinger/Pixabay

### Vegetarisches Sushi mit Gemüse und Tofu

*Kanako Watanabe-Bussmann*

Sie mögen Sushi, möchten aber eine umweltschonende, vegetarische Art der Sushi Zubereitung ausprobieren? Aus hygienischen Gründen und im Sinne der Nachhaltigkeit wird im Kurs auf den Einsatz von rohem Fisch verzichtet. Es wird Sie überraschen, wie einfach es ist, Sushi zu rollen und mit verschiedenen Gemüsearten, Tofu, Ei usw. schmackhafte vegetarische Varianten zuzubereiten, die dem klassischen Sushi in Nichts nachstehen. Praktische Einkaufstipps zu den einzelnen Zutaten dürfen natürlich nicht fehlen.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidemes-ser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelum-lage beträgt ca. 8,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.*

## 61036 | BÜREN

**Fr, 24.11.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25  
(Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**

## 61037 | DELBRÜCK

**Fr, 08.12.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### Peruanische Küche

*Jasmin Deppe*

Die Zutaten der peruanischen Küche sind durch die geographische Lage des Landes mit seinen unterschiedlichen Regionen – Küste (Pazifik), Hochland (Anden) und Urwald (Amazonas) – sehr vielfältig. Die Esskultur Perus ist bis heute von den Indios geprägt, denn viele Gerichte werden noch wie vor Hunderten von Jahren zubereitet. Fleisch, Knollen, Körner und Kräuter bilden die Grundlage der traditionellen Küche. Die einfache Zubereitung ohne viele Gewürze, macht die Gerichte zudem leicht verdaulich. Heute lernen Sie, wie man Ceviche (marinierter Fisch), das Nationalgericht des Landes, zubereitet. Auch Lomo Saltado (mariniertes Rindfleisch mit Zwiebeln und Tomaten) und Causa de Pollo (mit Hähnchenbrust gefülltes Kartoffel-Limetten-Püree) sind Klassiker dieser Landesküche. Mit der peruanischen Kursleiterin lernen Sie die kulinarischen Highlights des Landes kennen. Nicht umsonst wurde die peruanische Küche acht Mal in Folge zur „Besten kulinarischen Destination der Welt“ gekürt! *Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schäl- messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittel- umlage beträgt 10,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.*

#### 61038 | GESEKE

**Mi, 25.10.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**

#### 61039 | BAD WÜNNENBERG

**Mo, 13.11.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09,

Küche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**11,50 €**

#### 61040 | SALZKOTTEN

**Mexikanisch Kochen II**

*Olga Yanez De Bannenberg*

In der mexikanischen Küche vereinen sich indigene Traditionen mit spanischen Einflüssen. Verwendet werden Zutaten, wie Maismehl, Chilis oder Bohnen. Bei der Zubereitung der Speisen erweitern Sie Ihr Kochrepertoire mit neuen Techniken, Tipps und Kniffen aus der mexikanischen Kochpraxis. Authentisch zubereitete mexikanische Gerichte sind

außerdem sehr gesund, denn sie enthalten viele Vitamine und sind im Allgemeinen fettarm.

Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch.

*Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.*

**Mi, 13.09.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upspringer Str. 65-67, Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**



Foto: Vina Constanze/Pixabay

### Viva México! Typisch mexikanische Gerichte erleben

*Sara Klaschka Perez*

Scharfe Schokolade? Pina Colada? Die mexikanische Küche hält viele Überraschungen für den neugierigen Gaumen bereit. Neben exotischen Geschmackserlebnissen findet man in Mexiko typischerweise Gerichte mit Mais, Bohnen, Chilis, Gemüse und Fleisch. Lernen Sie an diesem Abend einfache, aber geschmacklich umwerfende Rezepte kennen, mit denen Sie jede Dinnerparty zur feurigen Fiesta verwandeln. Freuen Sie sich auf die Herstellung von typisch mexikanischen Tortillas und köstlichen Gerichten aller Schärfen. Mit der gebürtigen Mexikanerin Sara Klaschka Perez machen Sie heute einen kulinarischen Ausflug durch die verschiedenen Regionen des Landes. Dabei lernen Sie neben verschiedenen Zubereitungsarten auch, welche Zutaten Sie einsetzen sollten und wo Sie diese bekommen.

*Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, Aufbewahrungsbehälter und ggf. eine Küchenschürze mit zum Kurs. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 12,00 € und ist direkt an die Dozentin zu entrichten.*



## 61041 | GESEKE

**Mo, 28.08.2023, 18:00-21:45 Uhr**

1x, 5 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**14,40 €**

## 61042 | BÜREN

**Do, 31.08.2023, 18:00-21:45 Uhr**

1x, 5 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**14,40 €**

## 61043 | SALZKOTTEN

**Mo, 18.09.2023, 18:00-21:45 Uhr**

1x, 5 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**14,40 €**

## Tapas - Ein kleines Appetithäppchen II

*Olga Yanez De Bannenberg*

Tapas sind herzhaft kleine Leckereien aus Spanien. Typischerweise werden viele verschiedene Tapas gereicht, die mit einer Gruppe geteilt werden. So kann jede\*r von allem probieren. An diesem Abend bereiten wir unter anderem „Schinken-Kroketten“, „Kartoffeln nach Rioja-Art“ und „gefüllte Tomaten“ zu. Sie werden sehen: das spanische Fingerfood ist ideal, um Familienangehörige oder Gäste zu begeistern. ¡Buen provecho! Authentisch zubereitete mexikanische Gerichte sind außerdem sehr gesund, denn sie enthalten viele Vitamine und sind im Allgemeinen fettarm.

*Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.*

## 61044 | BAD WÜNNENBERG

**Mi, 18.10.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**11,50 €**

## 61045 | DELBRÜCK

**Mi, 15.11.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**

## Südamerikanisches Fingerfood I

*Olga Yanez De Bannenberg*

Fingerfood ist ein herzhaftes Highlight für jedes Buffet. In der südamerikanischen Variante verleihen Sie den kleinen Häppchen heute das besondere Etwas! Mit einer erfahrenen Kochdozentin bereiten Sie mundgerechte warme und kalte Leckerbissen zu, die unter anderem nach argentinischen, kolumbianischen oder bolivianischen Rezepten gefertigt werden. Unter anderem lernen Sie, wie Sie authentische Arepas (Maisfladen) mit Käse, „centollas endiabladas“ (pikante Krabben) und knusprige Fioloteig-Körbchen zubereiten. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Auswahl der passenden Zutaten und ihrer Verarbeitung.

*Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.*

## 61046 | BÜREN

**Mi, 27.09.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**

## 61047 | HÖVELHOF

**Mi, 25.10.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**

Dozent\*in werden!  
Online-Bewerbung  
unter: [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### KULINARISCHE EVENTS

.....

#### 63001 | HÖVELHOF

##### Grillen für jedermann - Burgertime

Michael Korsikowski

Achtung, jetzt wird es richtig heiß! Wer liebt sie nicht! Burger! Hier in verschiedensten Variationen und Zubereitungen. Denn Burger is(s)t nicht gleich Burger! Auf der Feuerplatte oder aus dem Burger-eisen. Rind, Schwein und Chiken. Natürlich dürfen selbstgemachte Beilagen und beste Saucen auch nicht fehlen. Hier wird jeder satt! Dazu Tipps und Tricks rund ums Barbecue vom Hövelgriller!

Mitzubringen sind: Schneidemesser, Brettchen und ggf. Schürze. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

**Do, 17.08.2023, 18:00-21:45 Uhr**

1x, 5 UStd.

Hövelgriller, 33161 Hövelhof, Brandtstraße 18

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**26,18 €**

#### 63002 | SALZKOTTEN

##### Gin-Tasting für Einsteiger\*innen: Geschichte(n) mit Gin

Fabian Hofmann

Ob pur oder als Bestandteil zahlreicher Cocktails: Gin ist als Trendgetränk wortwörtlich in aller Munde. Beim Gin-Tasting lernen Sie die traditionsreiche Geschichte sowie die verschiedenen Arten des Gins kennen. Anhand von sechs Premium Gins wird Ihnen eine breite Geschmackswelt offenbart. Nach und nach erkennen Sie die Unterschiede der verschiedenen Destillationen und Aromen, den sogenannten Botanicals. Lassen Sie sich von der aromatischen Vielfalt des Wacholderschnapses überraschen und tauchen Sie in die Welt einer ganz besonderen Spirituose ein!

Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

**Sa, 18.11.2023, 18:00-20:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Ackerbürgerhaus, Vielser Str. 12, Kaminzimmer

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12

**39,00 €**

#### Whisky I: Tasting für Einsteiger\*innen

Gunter Held

Whisky ist Schottland, ist Passion, ist Tradition. Die Herstellung ist über die Jahrhunderte annähernd gleichgeblieben. Hinzu kamen Mythen und Geschichten. Der Referent informiert in diesem Seminar über die Geschichte der Destillation und die Geschichte des Whiskys. An diesem Abend werden Ihnen sechs Single Malts aus den unterschiedlichen Regionen Schottlands vorgestellt, die Sie selbstverständlich auch probieren dürfen.

Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

#### 63003 | BÜREN

**Fr, 03.11.2023, 19:00-22:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gewölbekeller im Rathaus, Königstr. 18

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

Anmeldeschluss: Fr, 20.10.2023

**46,20 €**

#### 63004 | DELBRÜCK

**Fr, 17.11.2023, 19:00-22:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Gewölbekeller

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

Anmeldeschluss: Mi, 01.11.2023

**46,20 €**

A photograph of two men standing in a large pile of cut logs. The man on the left is wearing a white t-shirt, glasses, and a light-colored apron, holding a yellow-handled axe. The man on the right is wearing a white t-shirt, glasses, a cap, and a light-colored apron, holding a STIHL chainsaw. The background is a dense stack of log ends, showing various wood grain patterns. The lighting is bright, suggesting an outdoor setting.

**schuster**  
innenausbau gmbh 

**MÖBEL AUS EIGENER SCHLACHTUNG**

Entwurf, Planung, Fertigung und Montage – Kreative  
Konzepte für privaten und gewerblichen Innenausbau.

Siemensstraße 3 · 59590 Geseke · Tel. 02942/9724-0 · [www.schuster.eu](http://www.schuster.eu)

# Kochleidenschaft?

## Dozent\*in bei der VHS vor Ort werden!



Foto: Boris Jovanovic/istock

# 7 Gesundheit und Fitness

Die Kurse und Veranstaltungen unterstützen Gesundheit und Wohlbefinden zur Bewältigung Ihrer beruflichen und persönlichen Herausforderungen.

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

Gesundheitsbildung gehört zum öffentlichen Bildungsauftrag nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW und wir verstehen ihn – im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) – im ganzheitlichen Sinne als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden.

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn die eigene Gesundheit eigenverantwortlich gestärkt werden soll.

In unseren Bildungsangeboten erfahren die Teilnehmenden daher, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie sie Stress abbauen, ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Sie lernen von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt psychische und physische Ressourcen, macht fit für Alltag und Beruf und fördert die Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung berücksichtigen diese Erkenntnisse.

Schwerpunkte im Programm bilden Bewegungs- und Entspannungskurse sowie auch Angebote zu psychischer Gesundheit. Methodisch setzen wir auf eine Kombination von Wissensvermittlung und praktischen Kompetenzen. Die Teilnehmenden erhalten in den Kursen und Veranstaltungen die Möglichkeit, von anderen Sichtweisen zu lernen, ihr Verhalten nachhaltig zu ändern und ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken. Im Vordergrund stehen der Bildungsaspekt sowie die Befähigung zum eigenverantwortlichen Handeln und Entscheiden.

### GESUNDHEITSBILDUNG

#### 70001 | ONLINE

#### Grundlagen: Ganzheitliche Selbsthilfe und Vorbeugung bei Migräne

Nora Burre

Knapp 18 Millionen Menschen sind in Deutschland von Migräne betroffen. Trotzdem wird diese Erkrankung nach wie vor nicht ausreichend wahrgenommen, diagnostiziert und behandelt. Migräne ist weitaus mehr als „nur Kopfschmerzen“ und kann das Leben von Patient\*innen sowie Angehörigen stark beeinträchtigen. Viele Betroffene fühlen sich mit ihren Beschwerden alleine gelassen. Wichtig ist, sich aktiv mit der Migräne und ihren Symptomen auseinanderzusetzen, um den eigenen Weg im Umgang mit dieser Erkrankung zu finden. Im Online-Vortrag mit Migräne-Coach Nora Burre geht es um die Entstehung von Migräne, empfohlene Behandlungsmöglichkeiten und Strategien zur Vorbeugung. Die Referentin zeigt verschiedene Ansätze für ein selbstbestimmtes Leben trotz Migräne auf. Es handelt sich bei diesem Angebot jedoch nicht um eine Form der Therapie.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mo, 18.09.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

Anmeldeschluss: Do, 14.09.2023

**16,00 €**



Foto: PixelsEffect/iStock

**70002 | ONLINE**  
**Vertiefungskurs: Meine Migräne verstehen -**  
**Ganzheitliche Selbsthilfe, Behandlung und**  
**Vorbeugung bei Migräne**

*Nora Burre*

In dem Kurs geht es um die Vertiefung von Fachwissen und die Anwendung von persönlichen Selbsthilfestrategien im Umgang mit Ihrer Migräne. Dafür treffen Sie sich alle drei Wochen per Videokonferenz. Jedes Mal steht ein Thema im Fokus (z.B. persönliche Trigger für Migräne, nicht-medikamentöse Vorbeugung), zu dem Sie Anregungen von Migräne-Coach Nora Burre erhalten. Gleichzeitig bietet sich Ihnen hier auch die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Die eigene Erkrankung zu verstehen und zu erkennen, wie man ihr vorbeugen kann, gibt Ihnen Selbstvertrauen für ein selbstbestimmtes Leben trotz Migräne zurück. Kursleiterin Nora Burres Anliegen ist es, Sie mit ihrer langjährigen Erfahrung als Betroffene und ihrem Hintergrund im Coaching dabei zu unterstützen wieder mehr Lebensqualität zu erfahren. Es handelt sich bei diesem Angebot nicht um eine Form der Therapie.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mo, 16.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

**Mo, 06.11.2023, 19:00-20:30 Uhr**

**Mo, 27.11.2023, 19:00-20:30 Uhr**

**Mo, 18.12.2023, 19:00-20:30 Uhr**

4x, 8 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

Anmeldeschluss: Mi, 11.10.2023

**82,00 €**

Dozent\*in werden!  
 Online bewerben unter  
[vhs-vor-ort.de](https://www.vhs-vor-ort.de)



Foto: piotr\_malczyk/iStock

**Vortrag: Gesund im Darm von A bis Z.**  
**Was tut meinem Darm gut?**

*Sandra Franke*

Warum lieber der Apfel als Apfelsaft? Habe ich tatsächlich ein „Bauchhirn“? Was hat der Darm mit Demenz zu tun? Was genau ist das Mikrobiom? Wie funktioniert gute Verdauung? Weshalb sollte ich die Zwiebel lieben? Viele Fragen - wir suchen Antworten. Der Darm ist für unsere Gesundheit elementar wichtig, wir sollten ihn pflegen und mehr auf ihn achten. Ein Rumoren im Bauch, Blähungen, Sodbrennen oder unangenehm riechende Toilettengänge... Warum es unserem Darm häufig schlecht geht und was wir tun können, damit er gesund wird und bleibt. Lassen Sie uns zusammen dieses wichtige und oft vernachlässigte Organ kennenlernen und verstehen.

**70003 | BAD WÜNNENBERG**

**Di, 24.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**7,70 €**

**70004 | BÜREN**

**Di, 21.11.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**7,70 €**

MENSCH UND  
 GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
 DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
 KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
 UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
 UND FITNESS

# 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## 70005 | BAD WÜNNENBERG

### Vortrag: Ganzheitlich gesund und fit durch gezielte Darmsanierung

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin,  
Heilpraktikerin

In diesem Vortrag geht es um das Thema Darm, Darm-Mikrobiom und Darmsanierung aus naturheilkundlicher Sicht. Wie ist unser Darm aufgebaut und wie funktioniert unsere Verdauung? Was sind Darmbakterien, wieso gibt es gute und schlechte, was sind ihre Aufgaben und wie sollte ihre Verteilung im Darm sein? Was haben Leber und Bauchspeicheldrüse mit unserem Darm zu tun? Wieso ist unser Darm wichtig für unsere Gesundheit, nicht nur bezogen auf eine gute Verdauung ohne Blähbauch und Bauchschmerzen, sondern auch für unsere Haut, Allergiefreiheit, ein gutes Immunsystem, die Reduzierung eines Risikos für Übergewicht, metabolisches Syndrom, Diabetes und hohe Cholesterinspiegel und wieso hat unser Darm sogar mit unserer psychischen Gesundheit zu tun? Weiterhin werden im Vortrag diverse Maßnahmen vorgestellt, die dabei helfen können, den Darm zu stärken und bei vorhandenen Dysbalancen wieder aufzubauen. Eine aktive Runde ist dabei erwünscht, bei der die Teilnehmer\*innen ihre Fragen stellen können.

**Mo, 30.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**7,70 €**

## 70006 | SALZKOTTEN

### Cholesterin - das Fett im Blut

Manuela Köster

Cholesterin - ein Wort, das viele Menschen mit negativen Eigenschaften, wie Gefäßverengung, Herzinfarkt oder Schlaganfall verbinden. Aber der Körper braucht auch Cholesterin, da es in unserem Körper viele Funktionen (Aufbau der Zellmembran, Herstellung von Hormonen, Bildung von Vitamin D, etc.) zu erfüllen hat. Ein Spruch, den wir dem Schweizer Arzt Paracelsus (1493-1541) zu verdanken haben, beschreibt dieses Phänomen sehr gut: „Die Menge macht das Gift“. Erfahren Sie, was Cholesterin ist, welche Werte normal sind, was Cholesterin im Körper anstellt und was es mit dem „guten“ und „bösen“ Cholesterin auf sich hat. Lassen Sie sich erklären, woran Sie gute Fette und Öle

erkennen und welche Sie lieber meiden sollten. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ideen und Ratschläge für eine cholesterinbewussteste Ernährung mit der Dozentin zu erarbeiten.

**Mo, 13.11.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 201

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 40

**7,00 €**

## 70007 | SALZKOTTEN

### Kohlenhydrate einsparen - Tipps für nicht insulinpflichtige Diabetiker

Manuela Köster

Bei Ihnen wurden erhöhte Blutzuckerwerte festgestellt und Sie sind mit der geeigneten Lebensmittelauswahl überfordert? Sie sind daran interessiert, Alternativen kennen zu lernen, mit denen Sie ohne Reue und mit möglichst wenig Verzicht Kohlenhydrate einsparen können? Frau Manuela Köster ist staatlich anerkannte Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG und Ernährungsberaterin DGE. Sie wird mit Ihnen zusammen Ideen sammeln und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen wie Sie die Kohlenhydratmenge reduzieren können, ohne an Genuss zu sparen. Erfahren Sie welche Knabberereien für Sie geeignet sind und lassen Sie sich inspirieren.

**Mo, 20.11.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 201

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**10,00 €**

*Im Fachbereich 6 „Ernährung und Kochen“ finden Sie weitere Angebote rund um eine gesunde Ernährung:*

## 61001 | ONLINE

### Nahrungsmittelunverträglichkeiten - Welche Rolle hat der Darm?

**Do, 07.09.2023, 19:00-21:15 Uhr**

## 61002 | ONLINE

### Natürlich entgiften - Der Körper kann das!

**Mi, 25.10.2023, 19:00-21:15 Uhr**



**61003 | Online**  
**Mein Immunsystem natürlich stärken**  
**Do, 16.11.2023, 19:00-21:15 Uhr**

**61004 | ONLINE**  
**Fasten - Methoden, Vorteile und Risiken im Überblick**  
**Do, 14.12.2023, 19:00-21:15 Uhr**



Foto: engin ak yurt/Unsplash

**70009 | BAD WÜNNENBERG**  
**Sport bei Krebs - So wichtig wie Medikamente**  
*Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundte*

Das Aatal-Zentrum für Gesundheit ist eine vom Netzwerk OnkoAktiv des Nationalen Centrums für Tumorerkrankung in Heidelberg zertifizierte Trainingseinrichtung. In diesem Vortrag werden verschiedene Themen bearbeitet: Im ersten Teil werden allgemeine Empfehlungen besprochen, im zweiten Teil folgt die Betrachtung von Bewegung und Training im Kontext der Polyneuropathie, der Fatigue und der Knochenmetastasen. Im dritten Teil besteht die Gelegenheit zum Austausch.

*Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.*

**Mi, 27.09.2023, 10:00-11:30 Uhr**  
1x, 2 UStd.  
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6  
**12,00 €**

**70010 | BAD WÜNNENBERG**  
**Messung der Haltungskompetenz und Rumpfkraft für Erwachsene**

*Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundte*

Messungen der Haltungskompetenz und der Kraft der Bauch- und Rückenmuskulatur sind ein übliches Mittel, um die muskuläre Situation einzuschätzen. Die muskuläre Stabilität ist eine wesentliche Voraussetzung für die Rückengesundheit. Das Angebot richtet sich an Erwachsene. Wir messen die Haltungskompetenz und/oder Kraft der vorderen, hinteren und seitlichen Muskelgruppen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Die Ergebnisse und Handlungsempfehlungen werden unmittelbar und in verhaltenspräventiver Hinsicht besprochen.

*Die Dauer der Analyse beträgt 45 Minuten je Person (Kurzanamnese, Messung, Ergebnisbesprechung, Handlungsempfehlung). Eine telefonische Vorbesprechung mit dem Dozenten ist möglich. Die Vergabe der Einzeltermine wird eine Woche vor dem Veranstaltungstag von der VHS vorgenommen. Ihre Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Wir empfehlen, sich die gesamte Veranstaltungsdauer bis zur Bekanntgabe des genauen Zeitpunktes frei zu halten. Der gesamten Trainingsbereich ist schuhfreie Zone, normale Alltagsbekleidung ist ausreichend, bestenfalls wird jedoch Sportbekleidung getragen. Bitte ein Handtuch mitbringen. Vor Beginn sind eine Datenschutzerklärung und ein themenbezogener Fragebogen auszufüllen. Bei bestehenden Beschwerden kann die Teilnahmefähigkeit vorab abgeklärt werden (azg@aatalgesundheit.de). Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.*

**Fr, 08.09.2023, 16:00-19:00 Uhr**  
1x, 4 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Aatal-Zentrum für Gesundheit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 4

**85,00 €**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter vhs-vor-ort.de



Foto: Coline Haslé/Unsplash

## Hautgesundheit - Was tun bei Neurodermitis, Akne und Schuppenflechte?

*Claudia Menke*

Es ist nicht deine Schuld, nicht zu wissen was für deine Haut und deinen Körper wirklich gut ist. Zum Thema Haut und Ernährung gibt es viele kontroverse Empfehlungen. Sicherlich hast du bereits auch schon einige Dinge ausprobiert wie:

- auf Gluten, Milch und Zucker verzichtet oder dich sogar vegan ernährt
- Darmkuren durchgeführt
- Kosmetikstudios besucht
- Online Kurse oder Fachliteratur gekauft
- einige Hautpflegeprodukte ausprobiert etc. jedoch alles ohne Erfolg?

Dieser Vortrag vermittelt zahlreiche praktische Beispiele, Demonstrationen und Rezepte aus der Praxis und zeigt dir Möglichkeiten zur wirkungsvollen Selbsthilfe.

### 70011 | DELBRÜCK

**Mo, 25.09.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 15

**11,50 €**

### 70012 | BAD WÜNNENBERG

**Mo, 16.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 15

**11,50 €**

### 70013 | HÖVELHOF

**Mo, 23.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 15

**11,50 €**

### 70014 | DELBRÜCK

**Hygiene in der häuslichen Pflege**

*Marcine Averdick*

Haben auch Sie sich entschieden, ihren Angehörigen zu Hause zu pflegen? Selbst mit der Unterstützung durch einen Pflegedienst bedeutet das oft viel Selbstbeteiligung und eine hohe Verantwortung. Auch hinsichtlich des hygienischen Umgangs am Krankenbett. Der Kurs beinhaltet sowohl die grundsätzlichen Hygienestandards, als auch den korrekten Umgang mit Ausscheidungen oder Kathetern. Ebenfalls besteht die Möglichkeit besondere Fragen zu klären und die persönliche Situation zu besprechen. Der Kurs soll pflegende Angehörige entlasten, Ihnen Sicherheit im Umgang mit der täglichen Hygiene bieten und die finanziellen Möglichkeiten zur Unterstützung durch Kranken- und Pflegekassen beleuchten.

**Mi, 18.10.-25.10.2023, 18:00-20:15 Uhr**

2x, 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R204

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

**23,00 €**



**Bewegungs-  
enthusiast\*in?**  
Dozent\*in bei der  
VHS vor Ort werden!

Foto: kupicoo/iStock

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 70015 | GESEKE

#### Workshop: Ätherische Öle bei Stress und Erschöpfung

Hedi Cazacu

Körperliche und seelische Erschöpfungszustände bauen sich über einen längeren Zeitraum auf. Mit der Zeit werden die Symptome immer stärker. Körper und Seele geben eindeutige Signale, wenn sie Erholung benötigen. Sie fühlen sich dann ständig müde und ihre Laune ist buchstäblich im Keller. Hier kann der Einsatz ätherischer Öle helfen. Diese bestehen aus Pflanzenextrakten, die von Bäumen, Sträuchern oder Blumen gewonnen werden. In diesem Workshop lernen Sie ätherische Öle kennen, die Körper und Seele stärken. Sie stellen unter anderem einen Aromaroller, den Sie mit nach Hause nehmen und ein Raumspray selber her. Am Ende des Workshops lernen Sie verschiedene Atem- und Entspannungsübungen kennen, die von passenden Düften und Klanginstrumenten begleitet werden. So tauchen Sie mit Yogalehrerin und Aromaexpertin Hedi Cazacu in einen tiefen Entspannungszustand ein, um gestärkt in Ihren Alltag zurückzukehren.

*Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 10,00 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, ein Kissen und eine Decke mit.*

**Mi, 30.08.2023, 18:00-20:30 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68,

Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**19,10 €**

### 70016 | GESEKE

#### Workshop: Entspannt in den Feierabend mit Duft und Klang

Hedi Cazacu

Computer und Smartphone aus. Erholung an. Mit dem beruhigenden Duft von Aromamischungen und den harmonischen Vibrationen von Klangschaalen tauchen Sie in eine entspannte Atmosphäre ein. Die Heilkräfte der Pflanzen in Form von ätherischen Ölen sind schon seit Jahrhunderten als wirksames Mittel für Entspannung, Balance sowie Harmonie in Körper und Geist bekannt. In diesem Kurs werden hochwertige Aromamischungen - zum Beispiel bestehend aus Jojobaöl mit Orange, Lavendel und Zirbelkiefer - von Aromaexpertin und Yogalehrerin Hedi Cazacu angefertigt und von den Teilnehmer\*innen

angewendet. Es folgen sanfte Körper- und Atemübungen im Sitzen oder Stehen. Am Ende des Kurses gibt es eine längere Duftentspannung im Liegen. Die Gruppe ist eingeladen diese mit positiven Leitsätzen zu verstärken. Unterstützt wird die Tiefenentspannung zusätzlich durch ein Duftfließ, um über den Geruchssinn vom wohltuenden Charakter der Mandarine zu profitieren. Ziel ist es, Ihr Wohlbefinden durch eine bewusste Auszeit vom Alltag zu stärken.

*Es entstehen zusätzliche Kosten von 12,00 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, ein Kissen, eine Decke und ein Handtuch mit.*

**Mi, 06.09.-20.09.2023, 18:00-20:30 Uhr**

3x, 10 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68,

Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**57,40 €**



Foto: Jesse Donoghoe/Unsplash

### 70017 | GESEKE

#### Workshop: Das Immunsystem mit ätherischen Ölen unterstützen

Hedi Cazacu

Studien belegen, dass einige Öle (z.B. Teebaumöl) eine antimikrobielle Wirkung haben und gegen diverse Bakterienstämme eingesetzt werden können (s. Harkenthal et al., 2006). Lernen Sie in diesem Workshop die Einsatzmöglichkeiten von ätherischen Ölen zur Unterstützung unseres Immunsystems kennen. Sie erfahren mehr über die passenden Öle und ihre Eigenschaften für die Erkältungszeit. Auch ein Einblick in die Gewinnung ätherischer Öle ist Teil des Workshops. Dabei erfahren Sie, wie Sie qualitativ hochwertige Öle erkennen und lagern

können. Gemeinsam mit Kursleiterin Hedi Cazacu bereiten Sie ein stimulierendes Honig-Ingwer-Zitronensirup zu, das sich im Kühlschrank lagern lässt und schnell zur Hand ist. Ein Nasenbalsam, welches gemeinsam hergestellt wird und Sie mit nach Hause nehmen können, pflegt die wunde Haut um die Nase bei Schnupfen und kann die Atemwege sanft unterstützen. Außerdem lernen Sie die Wirkungen von natürlichen Wickeln und Auflagen kennen. Auch fertigen wir gemeinsam eine Seife, die eine antibakterielle Wirkung hat, für zu Hause an. Verschiedene Atem- und Entspannungsübungen runden den Workshop bei einer Duftreise ab.

*Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 10,00 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, ein Kissen und eine Decke mit.*

**Mi, 27.09.2023, 18:00-20:30 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**19,10 €**

## 70018 | GESEKE

### Workshop: Durch die Wechseljahre mit ätherischen Ölen

Hedi Cazacu

Biologische Wirkungen von ätherischen Ölen und Duftstoffen sind wissenschaftlich nachweisbar. Düfte wirken direkt auf unser Nervensystem und können zum Beispiel einen stresslindernden Effekt haben. Richtig ausgewählt können ätherische Öle auch einige der körperlichen Beschwerden in den Wechseljahren auf sanfte Art lindern. An diesem Abend erhalten Sie Tipps und Tricks aus der Aromapflege, um die Wechseljahre entspannter erleben zu können. Gemeinsam stellen wir ein Körperspray her, das bei Schweißausbrüchen zum Einsatz kommen kann, und das sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen können. Sie lernen ein Massageöl kennen, welches die Neigung zu Hitzewallungen bremsen kann, und erfahren, was Sie im Akutfall tun können, wenn die nächste Hitzewallung naht. Zu Beginn der Wechseljahre leiden viele Frauen unter verstärkten, unregelmäßigen und oft auch schmerzhaften Menstruationen. Hier kann die Aromapflege in Form von Badezusätzen und Massageölen unterstützend wirken. Sie lernen außerdem, wie Sie ätherische Öle bei Nervosität und Schlaf-

störungen einsetzen können. Zum Abschluss des Workshops lassen Sie sich von einer Duftreise, begleitet durch verschiedene Klanginstrumente verwöhnen. Es werden sanfte Yogaübungen praktiziert. So tauchen Sie in einen tiefen Entspannungszustand ein, um gestärkt in Ihren Alltag zurückzukehren.

*Es entstehen zusätzliche Kosten von 10,00 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, ein Kissen und eine Decke mit.*

**Mi, 25.10.2023, 18:00-20:30 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**19,10 €**

## PSYCHOLOGIE & GEDÄCHTNIS

### 71001 | HÖVELHOF

#### Einführung in die Life Kinetik® - Vortrag

Jens Heinemann

Trainieren Sie wie die Profisportler\*innen und lernen Sie Life Kinetik® kennen. Life Kinetik® ist ein Bewegungsprogramm zur Optimierung der Gehirnleistung. Durch stetig neue Herausforderungen aus den Bereichen der Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung in Kombination mit kognitiven Aufgaben und einem gezielten Augentraining bietet Life Kinetik® ein abwechslungsreiches und spannendes Konzept für Jung und Alt. Nicht nur Profisportler\*innen, sondern auch Berufstätige, Schüler\*innen und Rentner\*innen haben Spaß an Life Kinetik®. Erfahren Sie die theoretischen Grundlagen und erlernen Sie erste Übungen aus dem Life Kinetik® Konzept.

**Mo, 30.10.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**7,00 €**

# 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## 71002 | HÖVELHOF

### Life Kinetik®

Jens Heinemann

Life Kinetik® ist ein Bewegungsprogramm zur Optimierung der Gehirnleistung. Durch stetig neue Herausforderungen aus den Bereichen der Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung in Kombination mit kognitiven Aufgaben und einem gezielten Augentraining bietet Life Kinetik® ein abwechslungsreiches und spannendes Konzept für Jung und Alt. Wirkung: Life Kinetik® dient u.a. der Stressreduzierung, der Verbesserung der Konzentration und zur Erhöhung der Aufmerksamkeit.

*Im Vorfeld des Life Kinetik® Seminars wird ein Einführungsabend (Kurs 71001) angeboten, dessen Besuch empfohlen wird.*

**Mo, 06.11.-11.12.2023, 18:00-19:00 Uhr**

6x, 8 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelriege Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**78,00 €**



Foto: cferdophotography/Unsplash

## 71003 | DELBRÜCK

### Wenn das Leben grau wird... -

### Depressionen erkennen und verstehen

Holger Neumann

In Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression, die alle Alters-, Berufs- und Bevölkerungsgruppen betrifft. Depression ist eine Erkrankung wie Bluthochdruck oder Diabetes. Depression ist keine „Einbildung“ oder Ausdruck von persönlichem Versagen, führt aber aufgrund der vielfältigen körperlichen und psychischen Beschwerden zu einer deutlichen Beeinträchtigung der Lebensqualität des Erkrankten wie auch seines Umfeldes. Der Referent möchte im Rahmen dieses

Vortrages allgemeine Informationen zum Thema Depression geben und damit bei Betroffenen, Angehörigen und Interessierten Aufklärungsarbeit leisten und für Verständnis werben.

*In Kooperation mit dem Paderborner Bündnis gegen Depression und den Delbrücker Familienzentren.*

**Mo, 23.10.2023, 20:00-21:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 60

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## ENTSPANNUNG & MEDITATION

## 72001 | HÖVELHOF

### Progressive Muskelentspannung

Petra Große-Loheide, Fitness- u. Reha-Trainerin,  
Entspannungspädagogin

Dieser Kurs soll die Teilnehmenden befähigen, mit Hilfe der Methode der PMR aktiv an den eigenen Entspannungsprozessen mitzuwirken. Der Ausgangspunkt von PMR beruht auf der Beobachtung, dass innere Unruhe, Stress und Angst häufig mit einer Anspannung unserer Muskulatur einhergehen, es also eine Wechselwirkung zwischen psychischer und muskulärer Spannung gibt. Durch das Herabsetzen der Spannung unserer Willkürmuskulatur mit Hilfe der PMR werden ein tiefes körperliches Ruhegefühl und eine seelische Entspannung erreicht. Der Kurs richtet sich an diejenigen mit beruflicher und privater Stressbelastungen, die lernen wollen, damit sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen, um potenziell handlungsbedürftige Stressfolgen zu vermeiden. Sie sind herzlich eingeladen!

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Isomatte o.ä., Decke, dicke Socken*

**Di, 05.09.-05.12.2023, 11:30-12:30 Uhr**

12x, 16 UStd.

Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**61,30 €**

**72002 | GESEKE**

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Judith Kallerhoff

Progressive Muskelentspannung (PMR) ist ein Entspannungsverfahren, dessen Wirkung mehrfach wissenschaftlich bestätigt wurde. Das Grundprinzip dieses systematischen Trainings besteht darin, nacheinander einzelne Muskelgruppen für ein paar Sekunden willentlich anzuspannen und danach wesentlich länger zu entspannen und zu lockern. So lernen Sie, Anspannungs- und Entspannungszustände im Körper genauer zu unterscheiden. PMR ist eine einfach zu erlernende körperbezogene Entspannungstechnik, die anschließend auch allein angewendet werden kann. Diese Technik ist besonders gut für aktive und unruhige Menschen geeignet. Da eine Entspannung erfahren wird, können sich Körper und Geist erholen und regenerieren. Bei der Durchführung der Übungen können Sie in der Regel eine angenehme körperliche und seelische Entspannung feststellen. Die Dozentin verfügt über eine Qualifikation zur Entspannungskursleiterin.

*Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und etwas zu trinken mitbringen. Nicht für Akutpatient\*innen geeignet.*

**Di, 17.10.-14.11.2023, 18:00-18:45 Uhr**

5x, 5 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

**28,80 €**



Foto: Lutchenca Medeiros/Unsplash

**72003 | BÜREN**

**Meditation und Achtsamkeit als Quelle von Ruhe und Glück**

Petra Langner

Meditation ist der klassische Weg, um Stress zu überwinden und mit sich selber in Einklang zu kommen. Sich selbst wahrnehmen und Gelassenheit im Alltag erfahren: in der Meditation erfahren wir heilsame Kraft und Ruhe und einen liebevollen Umgang mit uns selbst. Es werden verschiedene Meditationsmethoden vorgestellt. Durch Übungen lernen wir uns auf unsere Körperempfindungen, gegenwärtigen Wahrnehmungen und Handlungen zu konzentrieren. Bei regelmäßiger Anwendung werden innere Entspannung und Gelassenheit gefördert und gleichzeitig Stress und innere Unruhe reduziert. Sie können Konflikten ruhiger und gelassener entgegenzutreten und mit Stress oder Druck besser umgehen. Die Meditation ist für jede\*n gleichermaßen geeignet: egal, ob Sie bereits regelmäßig meditieren oder ob Sie noch keine Erfahrungen damit haben und es ausprobieren möchten, sind Sie herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Kursleiterin Petra Langner verfügt unter anderem über eine Qualifikation im Bereich Autogenes Training.

*Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, eine Decke und Kissen zum bequemen Liegen und ggf. Getränke mitbringen.*

**Mi, 20.09.-15.11.2023, 19:00-20:30 Uhr**

6x, 12 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus,  
Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**56,10 € / Ermäßigung möglich**

Dozent\*in werden!  
Online bewerben unter  
vhs-vor-ort.de

## 72004 | GESEKE

### Oase der Entspannung - Duftmeditation mit Aromen

Beate Dunkelberg

Der wichtigste Moment ist immer jetzt. Viel zu oft schweifen unsere Gedanken in die Vergangenheit oder Zukunft ab. An diesem Nachmittag wollen wir die beruhigende Wirkung von Meditationsübungen auf unser gesamtes System kennenlernen und uns ganz auf den Augenblick einlassen. Dafür orientieren wir uns an der Schönheit der Natur und nehmen den feinen, blumigen Duftcharakter der Rose wahr. Regelmäßiges Meditieren kann dazu beitragen, Stressreaktionen des Körpers abzubauen und das Immunsystem zu stärken. Mit dem natürlichen Fluss des Atems kommen wir heute mehr und mehr zu uns selbst, halten inne und lassen los. Unterstützt wird unsere Entspannung durch eine ausgleichende Duftauswahl von zarter Rose, Rosengeranie und Palmarosa. Ätherische Öle wirken beruhigend auf Körper, Geist und Seele. Gemeinsam verfeinern wir einen Apfelsaft mit Bio-Rosen-Aromen und verkosten diesen aus der Aromaküche. Bitte bringen Sie eine Yoga- oder Gymnastikmatte mit und kommen Sie in lockerer Kleidung zum Kurs. Es wird eine Materialumlage in Höhe von 5,00 € erhoben.

**Sa, 14.10.2023, 14:00-16:30 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**24,10 €**



Foto: Jason Leung/Unsplash

## 72005 | ONLINE

### Für sich selbst sorgen. Einführung in die Meditation

Alexandra Gödde

Im Alltag wird sich um eine gesunde Ernährung bemüht und der Körper trainiert. Warum denn dann nicht auch mal etwas Gutes für den Geist tun und ihn trainieren? In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken der Meditation kennen. Dabei wird es alltagstaugliche Meditationen in der Stille als auch meditative Bewegungsformen geben. Finden Sie die Art der Meditation, die am besten zu Ihnen passt. Der Kurs ist für jede\*n geeignet: für neugierige und unerfahrene Anfänger\*innen und für Fortgeschrittene, die zum Beispiel in einer Gruppe meditieren möchten.

*Benötigt werden: Fitnessmatte bzw. weiche Unterlage, Sitz- bzw. Meditationskissen, bequeme Kleidung, etwas Platz zum aufrechten Stehen. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.*

**Mo, 16.10.-20.11.2023, 18:45-19:45 Uhr**

6x, 8 UStd.

Online über die vhs.cloud

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

Anmeldeschluss: Di, 10.10.2023

**26,40 €**

## 72006 | HÖVELHOF

### Wellness und Entspannung für die Seele

Petra Große-Loheide, Fitness- u. Reha-Trainerin, Entspannungspädagogin

Der Alltag konfrontiert uns täglich mit vielen verschiedenen Aufgaben. Viele Reize umgeben uns und viele Ansprüche werden an uns gerichtet. Wo bleiben da unsere eigenen Bedürfnisse und Ansprüche? Dieser entstandene Stress wirkt sich oft negativ auf das eigene Wohlbefinden, die Arbeit und die Familie aus. Konflikte entstehen und bleiben ungelöst. Unzufrieden folgt man dennoch jeden Tag seinen Aufgaben. Man schleppt sich von Tag zu Tag. Wäre es da nicht schön, Entspannungsfähigkeit zu lernen? Ein Gefühl von innerer Zufriedenheit und Gelassenheit zu spüren? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie dem Stress entgegenwirken können und bekommen einen Einblick in Entspannungstechniken, um mit dem Stress besser umgehen zu können. Sie erlernen Methoden und Techniken, die Sie zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit führen.



Sie bekommen einen Einblick in die Entspannung mit der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training und können sich bei einer Traumreise zurück in die Kindheit wünschen. Eine kleine Klangschaleneinheit, Massagetechniken und gute Gespräche runden das Programm ab. Einige Stunden voller Entspannung und zum Relaxen erwarten Sie.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Isomatte o.ä., Decke, dicke Socken, Getränk und Proviant*

**Sa, 09.09.2023, 10:00-14:00 Uhr**

1x, 5,33 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelriege Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

**20,40 €**



Foto: FatCamera/iStock

## Entspannungsstunden für Erwachsene

*Rotraud Falke-Held*

In der heutigen Zeit sind die Anforderungen an uns enorm gestiegen. Wir müssen viel leisten und ein hohes Maß an Flexibilität aufbringen. In den Entspannungsstunden erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, bei dem Sie sich nur auf sich selbst konzentrieren dürfen. Sie erfahren Tiefenentspannung durch Autogenes Training, lernen kurze Techniken zum Stressabbau sowie Elemente aus Yoga und Qi Gong kennen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, die Techniken selbstständig durchzuführen, eine schnelle Entspannung und Stressauflösung zu erleben und so Ihren Alltag mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu meistern. Aktive Entspannung steigert die Energie, die Konzentrationsfähigkeit und stärkt oft sogar die körperliche Gesundheit. Die Dozentin hat den Fernlehrgang „Entspannungstraining“ erfolgreich abgeschlossen.

*Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen sowie ein Getränk mitbringen.*

## 72007 | GESEKE

**Mo, 18.09.-06.11.2023, 18:00-19:30 Uhr**

6x, 12 UStd.

Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**51,00 € / Ermäßigung möglich**

## 72008 | BÜREN

**Di, 19.09.-07.11.2023, 19:00-20:30 Uhr**

6x, 12 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus,

Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**48,50 € / Ermäßigung möglich**

## 72009 | SALZKOTTEN

**Die richtige Entspannungstechnik für sich entdecken (Orientierungsworkshop)**

*Irene Urlich, Entspannungspädagogin*

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich vom beruflichen oder familiären Alltag zu erholen und sich auf sich selbst und Ihre innere Kraft zu besinnen. Genießen Sie einen Tag für sich. Nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen. Probieren Sie aus, welche Entspannungstechnik für Sie die richtige ist, um Ruhe, Gelassenheit und Freude zu finden. Viele Techniken werden vorgestellt und geübt, z. B. Progressive Muskelentspannung, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Klang, Klangschalen, Fantasiereisen u.v.m.

*Im Seminar stehen Klangschalen zur Verfügung. Dafür fallen 6,00 € Nutzungspauschale an, die direkt an die Dozentin zu entrichten sind. Bitte eine Isomatte, ein kleines Kissen, eine Decke, wärmende Socken, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.*

**Fr, 15.09.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**23,00 €**

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 72010 | BAD WÜNNENBERG

#### Entspannungsnachmittag für Erwachsene

Tanja Rüdiger

Beim Entspannungsnachmittag gibt es einen bunten Mix aus Yoga, Entspannung, Meditation und Atemübungen. Hier soll der Fokus darauf liegen über einen längeren Zeitraum wirklich tief zu entspannen und die Erfahrung tiefer Entspannung zu machen. In Kombination mit Bewegung und Achtsamkeit ergänzen sich die einzelnen Aspekte. Durch den Entspannungsnachmittag werden die Grundlagen gelegt, den Anforderungen des Alltags sowohl in beruflicher als auch privater Hinsicht besser begegnen zu können.

*Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen, Decke, warme Socken und Getränk mitbringen.*

**Sa, 21.10.2023, 14:00-17:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**15,30 € / Ermäßigung möglich**

### 72011 | SALZKOTTEN

#### Entspannt in die Woche

Rotraud Falke-Held

Unser Alltag ist oft voller Termine und Verpflichtungen. Das kann sich in einer flachen oder unruhigen Atmung, Verspannungen und einem Gefühl von Energielosigkeit bemerkbar machen. In diesem Kurs lernen Sie mit Entspannungstrainerin Rotraud Falke-Held wirkungsvolle Entspannungsverfahren kennen. Durch Übungen aus der Kinesiologie, Atemübungen und Elemente aus dem Qi Gong erfahren Sie eine aktive Entspannung, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit führt. Relaxende Fantasiereisen ergänzen das Programm. Ihr persönliches Wohlbefinden kann sich so nach und nach verbessern. Oft sind sogar positive Wirkungen auf die körperliche Gesundheit feststellbar. Auch mit Herausforderungen können Sie besser umgehen. Die Tiefenentspannung kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Gute Voraussetzungen für einen entspannten Wochenanfang!

*Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen sowie ein Getränk mitbringen.*

**Mo, 23.10.-20.11.2023, 10:00-11:00 Uhr**

5x, 6,67 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23,

Toberaum 1. OG

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**27,40 € / Ermäßigung möglich**

### 72012 | BÜREN

#### Entspannung und Stressabbau durch Atem, Klang und Gong-Meditation

Irene Ulrich, Entspannungspädagogin

Es mag viele Wege zur Entspannung geben, einer davon ist die Entspannung mit Klang und Gong-Meditation. Durch den achtsamen Umgang mit verschiedenen Klangelementen wie Gongs, Tönen, Klangschalen oder Klangspielen werden Sie ganzheitlich in eine Entspannung geführt, die Körper und Geist beruhigt. So ermöglicht die Klangmeditation ein Loslassen von den Belastungen des Berufs und des Alltags. Gleichzeitig weitet sie den Raum für unsere Achtsamkeit und hilft uns, im Hier und Jetzt zu sein. Damit genau das für alle möglich ist, erleben Sie den Abend in einer kleinen Gruppe. Denn nur wer entspannt, ausgeglichen und glücklich sowie voller Energie und Kraft ist, kann seine Gesundheit positiv beeinflussen.

*Im Seminar stehen Klangschalen zur Verfügung. Dafür fallen 6,00 € Nutzungspauschale an, die direkt an die Dozentin zu entrichten sind. Bitte eine Decke, eine Isomatte, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.*

**Mi, 25.10.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Familienzentrum St. Josef, Nikolausstr. 8,

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

**25,00 €**



Foto: Magic Bowls/Unsplash

## 72013 | DELBRÜCK

### Entspannungsübungen durch Klangschalen, Klangfantasiereisen und Klangmassage

*Arina Anhalt, Entspannungspädagogin*

Ein angespannter Körper versucht sein Gleichgewicht wiederherzustellen. Häufig arbeiten wir täglich daran, den Zustand körperlicher Entspannung und des Wohlbefindens wieder zu erneuern. Wenn wir das nicht machen, kommt es oft zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schlafstörungen usw. Sind wir entspannt und gelöst, so finden wir auch einen guten Kontakt zu uns selbst. Die obertonreichen Klänge einer Klangschale lösen schnell Entspannung aus. In diesem Kurs können Sie verschiedene Entspannungstechniken und -übungen mit Hilfe von Klangschalen kennenlernen. *Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Isomatte o. ä., dicke Socken und etwas zu trinken.*

**Fr, 15.09.-03.11.2023, 18:00-19:00 Uhr**

6x, 8 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Turnhalle  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**30,60 €**

## 72014 | GESEKE

### Entspannung und Selbstfürsorge mit der Fantasie- und Traumreise

*Judith Kallerhoff*

Fantasie- und Traumreisen zählen zu den imaginativen Entspannungsverfahren. Mithilfe der vorge-tragenen Geschichte werden Sie in eine Art meditativen Zustand geführt. An diesem Abend begeben wir uns gedanklich ans Meer. Untermalt wird die Reise in unser Inneres mit leichtem Wellenrauschen und passender Musik. Diese Technik regt nicht nur die Fantasie an, sondern kann je nach Wahl der Geschichte auch zu mehr Kreativität verhelfen, das innere Gleichgewicht wiederherstellen und Stress abbauen. Die Dozentin verfügt über eine Qualifikation zur Entspannungskursleiterin.

*Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Matte, Kissen, Papier und Malstifte und etwas zu trinken mitbringen.*

**Di, 26.09.2023, 18:00-19:00 Uhr**

1x, 1,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

**6,00 €**

## Fantasiereisen mit Klangschalen und Stimmgabeln (für Erwachsene)

*Marion Welschhof*

Lassen Sie sich bezaubern von den Klängen der Klangschalen und Stimmgabeln mit einer Fantasie-reise, die Sie abschalten lässt vom Alltag und den Problemen. Sie kommen in eine tiefe Entspannung und selbst das Träumen in der Fantasie-reise holt sie aus dem Alltag raus. Bilder, Symboliken, Gefühle und Gedanken werden mit Fantasie-reisen verknüpft. Sie kommen in Kontakt mit sich selbst und können durch die auftauchenden Gefühle und Bilder neue Sichtweisen erschließen. Sie erfahren eine tiefe Entspannung auch durch die Klänge der Klangschalen und Stimmgabeln. Das Nervensystem, die Muskulatur entspannt sich. Sie werden ruhiger und gelassener. Es werden alle Sinne angesprochen: Hören, Sehen, Schmecken, Fühlen, Riechen. Genießen Sie die Ruhepause in Ihrem Alltag.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Isomatte o. ä., dicke Socken und etwas zu trinken.*

## 72015 | HÖVELHOF

**Mi, 15.11.-13.12.2023, 18:00-19:00 Uhr**

5x, 6,67 UStd.

Kindergarten Bentlakestr. 97  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9

**25,50 €**

## 72016 | DELBRÜCK

**Do, 16.11.-14.12.2023, 18:00-19:00 Uhr**

5x, 6,67 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland,  
Auf dem Haupte 35

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9

**25,50 €**

## 72017 | GESEKE

### Achtsamkeitsübung „Bodyscan“ zum Kennenlernen

Judith Kallerhoff

Bodyscan ist ein meditatives Entspannungsverfahren, bei dem Sie Ihren Körper im Liegen gedanklich „abtasten“. Dabei lernen Sie nach und nach, Ihren Körper achtsam wahrzunehmen, indem Sie Ihre Gedanken auf einzelne Körperteile lenken und dort verweilen. An einem Abend lernen Sie diese yogische Technik zur Stressbewältigung kennen. Dozentin Judith Kallerhoff verfügt über eine Qualifikation zur Entspannungskursleiterin.

*Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und etwas zu trinken mitbringen. Nicht für Akutpatient\*innen geeignet.*

**Di, 19.09.2023, 18:00-18:45 Uhr**

1x, 1 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

**6,00 €**

## 72018 | SALZKOTTEN

### Encaustic - Malen mit heißem Wachs: Stressbewältigung durch Kreativität, Farben und Entspannung

Irene Urlich, Entspannungspädagogin

Mit Hilfe der Maltechnik „Encaustik“ und vielen Entspannungsübungen lassen wir Beruf, Alltag und Stress hinter uns und tanken neue Ressourcen, Kraft und Energie! Wagen Sie es, Entspannung und Kreativität für sich neu zu entdecken. Hinter dem Namen „Encaustik“ verbirgt sich eine über 3.000 Jahre alte Technik, bei der in Wachs gebundene Farbpigmente heiß auf einen Malgrund aufgetragen werden. Im Kurs bringen Sie die Wachsfarben mit einem Maleisen auf Encaustic-Papier auf. Mit verschiedenen Utensilien können Sie nach Herzenslust ausprobieren, experimentieren und gestalten. Es entstehen wunderschöne und einzigartige Bilder. Entspannungspädagogin Irene Urlich verfügt über eine Zusatzqualifikation in kunsttherapeutischer Stressbewältigung.

*Bitte bringen Sie ein altes Hemd und eine alte Tischdecke oder Zeitungen mit. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder künstlerische Fähigkeiten nötig. Für im Kurs verwendete Materialien und Geräte ist eine Nutzungspauschale in Höhe von 15,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten.*

**Mi, 20.09.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**23,00 €**

### Achtsam wandern

Peter Pochowski

Täglich prasseln viele Reize auf uns ein. Dabei fällt es oft schwer uns auf den Moment zu konzentrieren. Bei der Achtsamkeitswanderung im Freien ist unser Ziel, den „Autopiloten“ auszuschalten und im Hier und Jetzt zu sein. Wir beginnen mit einigen Lockerungs- und Atemübungen und stimmen uns mental auf die gemeinsame Wanderung ein. Die Tour ist etwa fünf Kilometer lang und so auch für Anfänger\*innen bestens geeignet. Begleitet von Yogalehrer Peter Pochowski können Sie dabei die heilsame Kraft der Natur mit allen Sinnen aufnehmen. Außerdem bekommen Sie ganz praktische, kleine aber kraftvolle mentale Werkzeuge für den Alltag, um das Gelernte im Leben auch umsetzen und integrieren zu können. Wir beenden die Wanderung mit einem kurzen Erfahrungsaustausch. Studien zeigen, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis unter anderem positive Effekte bei stressbezogenen Erkrankungen haben kann.

*Für die Wanderung benötigen Sie wetterangepasste Kleidung.*

## 72019 | BÜREN

**Sa, 23.09.2023, 10:00-12:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz Almeauen,  
hinter Mauritiusgym.

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**11,50 €**

## 72020 | GESEKE

**Sa, 30.09.2023, 10:00-12:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Treffpunkt: Schneidweg 12, an der Yogapraxis

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**11,50 €**

**72021 | GESEKE**

**Selbstmassage nach Ayurveda: Achtsamkeit im Alltag**

Beate Dunkelberg

Die ayurvedische Massage ist eine jahrhundertealte Technik, die auf den Lehren des Ayurveda, also der traditionellen indischen Medizin, basiert. Sie dient der Förderung und Erhaltung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit. Durch die Massage bestimmter Körperregionen und -punkte werden Blockaden im Körper gelöst und der Stoffwechsel angeregt. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Techniken der ayurvedischen Selbstmassage kennen und erfahren, wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern und Ihre natürliche Schönheit zu fördern. Unter Anleitung üben Sie die ayurvedische Gesichts- und Handmassage mit warmem Sesamöl. Bei einem ayurvedischen Tee werden praktische Tipps zum Verwöhnen und Wohlfühlen ausgetauscht. Bei einer abschließenden Entspannung lassen Sie mit Leichtigkeit alles los und spüren das Dasein. Ziel des Kurses ist es, Stress abzubauen und Verspannungen sanft zu lösen. Die Kursleiterin hat eine Ausbildung zur Ayurveda Massage absolviert.

*Bitte bringen Sie eine Yogamatte und zwei Handtücher mit und kommen Sie in lockerer Kleidung zum Kurs.*

**Sa, 23.09.2023, 14:00-16:30 Uhr**  
1x, 3,33 UStd.

AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**19,10 €**



Foto: Towfiqu Barbhuiya/Unsplash

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



## Wir haben Einlagen für jeden Schuh und Schuhe für jede Einlage.



### Orthopädie-Schuhtechnik

# VOSEN

## ...alles geht gut.

Borchenerstr. / Ecke Widukindstr. 50 - 33098 Paderborn  
Tel. 05251 - 27668

[www.allesgehtgut.de](http://www.allesgehtgut.de)

# 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## 72022 | BAD WÜNNENBERG

### So wie wir atmen, so leben wir!

Judith Zeisberg, Entspannungsraterin und  
Achtsamkeitstrainerin, Stressberaterin

Es besteht eine enge Verbindung zwischen Atmung, Körper und Psyche, sowie dem Einfluss auf unser Stressverhalten. In diesem Atemworkshop wird ein kurzes theoretisches Hintergrundwissen vermittelt, sowie praktische Methoden der verschiedenen Atemtechniken vermittelt. Bewegungsübungen in Verbindung mit der Atmung wird ein Thema sein. Sie lernen bewusst ihre Atmung einzusetzen, um bestimmte Wirkungen in ihrem Körper zu erzielen. Die Körperwahrnehmung wird geschult, psychische und mentale Aspekte in Einklang gebracht. Atem bewusst erleben und Neues entdecken.

*Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, eine Decke, ein Kissen, Schreibutensilien und ggf. Getränke mitbringen. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.*

**Do, 19.10.2023, 18:30-20:30 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**10,20 €**

## 72023 | BÜREN

### Achtsamkeit und Tiefenentspannung

Mariele Sudendey

An sechs Abenden im Herbst legen wir den Fokus in diesem Kurs auf uns selbst. Durch leichte Körperübungen, die unter anderem aus den Bereichen Achtsamkeitstraining, Yoga und Progressive Muskelentspannung stammen, wollen wir entschlern, unseren Körper bewusst wahrnehmen und zur Ruhe kommen. Wir üben beruhigende und entspannend wirkende Atemtechniken, lassen uns durch Gedankenimpulse inspirieren und kommen bei angeleiteten Meditationen in eine tiefe Entspannung. Besonderer Wert wird dabei auf eine wohlwollende und wertschätzende Atmosphäre gelegt.

*Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ggf. warme Socken, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke, ein Sitzkissen sowie ein Getränk mit.*

**Do, 19.10.-23.11.2023, 19:00-20:30 Uhr**

6x, 12 UStd.

Familienzentrum St. Josef, Nikolausstr. 8,  
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

**69,00 € / Ermäßigung möglich**

## 72024 | GESEKE

### Bewusstes Atmen: Übungen für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden

Beate Dunkelberg

Atem ist die Kraftquelle deines Lebens. Wie eine Wellenbewegung hebt und senkt sich der Körper, damit der Atem auf ganz natürliche Art und Weise strömen kann. An vier Terminen wollen wir uns daher ganz auf unseren Atem konzentrieren. Richte langsam alle Sinne nach innen, um zu beobachten. Wir erlernen Grundatmungsarten, einfache Atem-, Yoga- und Entspannungsübungen sowie spezielle Atemtechniken. So wollen wir den Atem auf tiefer Ebene reinigen um neuen Raum zu schaffen, damit sich ein wachsendes Gefühl der Leichtigkeit einstellen kann und wir neue Energie im Körper entdecken können. Kursleiterin Beate Dunkelberg verfügt über eine Qualifikation zur Atemkursleiterin der Yoga Vidya Gesundheitsberater\*innen.

*Bitte bringen Sie eine Yoga- oder Gymnastikmatte, ein Kissen, eine Decke und ein Getränk mit.*

**Mo, 06.11.-27.11.2023, 18:30-19:30 Uhr**

4x, 5,33 UStd.

AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7,  
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

**30,60 €**

## 72025 | BAD WÜNNENBERG

### Stressbewältigung, aber wie?

Judith Zeisberg, Entspannungsraterin und  
Achtsamkeitstrainerin, Stressberaterin

In diesem Workshop lernen Sie, mit Stress umzugehen und diesem entgegenzuwirken. Zusätzlich werden kurze und schnelle Entspannungstechniken vermittelt. Sie können viele Übungen und positive Gedankenimpulse für Ihren Alltag mitnehmen. Ein Kurs nicht nur für Personen mit körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Verspannungen, Erschöpfungssymptomen, Migräne, Schlafproblemen, sondern auch einfach vorbeugend.

*Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, eine Decke, ein Kissen, Schreibutensilien und ggf. Getränke mitbringen. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.*

**Sa, 28.10.2023, 10:00-12:00 Uhr**  
 1x, 2,67 UStd.  
 KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
**10,20 €**



Foto: UX Indonesia/Unsplash

**72026 | SALZKOTTEN**  
**Stressfrei(er) im Alltag -**  
**Stressbewältigung mit System**  
 Sarah Cevallos

Ständiger Zeitdruck, lange Aufgabenlisten, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf: nach herausfordernden Situationen im Alltag suchen die Wenigsten lange. Um Stress entgegenzuwirken müssen wir uns mit den Dingen, die uns (zeitlich) belasten, auseinandersetzen. In diesem Workshop lernen Sie mit Stressmanagement-Trainerin Sarah Cevallos deshalb zunächst Stresstheorien kennen: was bedeutet Stress und wie entsteht er? Wir identifizieren Ihren persönlichen Stresstyp und arbeiten die Dinge heraus, die Sie am meisten Kraft kosten. Im zweiten Teil des Workshops lernen Sie wirksame Bewältigungsmethoden kennen. Gemeinsam erarbeiten wir, wie wir Stress vorbeugen können und was wir in stressigen und belastenden Situationen machen können, um diese erfolgreich zu meistern. Ziel ist es, unser Stresserleben zu senken. Nach Abschluss des Workshops sind Sie in der Lage mit Hilfe Ihres persönlichen Stressprofils ein eigenes Bewältigungskonzept zu erarbeiten und dieses anzuwenden.

**Do, 07.12.2023, 17:30-20:30 Uhr**  
 1x, 4 UStd.  
 Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 207  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
**16,80 €**

**Mantra-Singen für alle**  
 Marike Götze

Mantras sind kurze, sich wiederholende Texte, die alleine oder in der Gruppe gesungen werden können. Die Gesänge kommen aus der Yoga-Tradition und basieren auf hinduistischen und buddhistischen Texten. Durch mehrfache Wiederholungen prägt sich die Melodie der Mantras beim Singen schnell ein. So ist es auch für Gesangseinsteiger\*innen leicht mitzumachen. In diesem Workshop werden wir uns ohne Leistungsanspruch der Freude am Singen widmen. Yogalehrerin Marike Götze lässt leichte Lockerungs-, Atem- und Tonübungen einfließen, um dich einzuladen, deine Stimme klingen zu lassen. Laut einer Studie der Universität Gothenburg hat das Singen im Chor positive gesundheitliche Effekte, weil das Ein- und Ausatmen kontrolliert und so auch die Herzfrequenz beeinflusst wird. Andere Studien weisen dem Singen auch eine entspannende Wirkung nach.

*Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse oder Gesangserfahrung mitzubringen, nur ein bisschen Neugier und Mut dich auszuprobieren. Falls vorhanden, kannst du gerne Musikinstrumente (z.B. Rasseln, Trommeln, Gitarre) und ein Meditationskissen zum Sitzen mitbringen.*

**72027 | SALZKOTTEN**  
**Do, 14.09.2023, 18:00-19:30 Uhr**  
 1x, 2 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Lesesaal im 1. OG  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
**7,70 €**

**72028 | BÜREN**  
**Do, 16.11.2023, 18:30-20:00 Uhr**  
 1x, 2 UStd.  
 Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
**7,70 €**

MENSCH UND  
 GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
 DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
 KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
 UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
 UND FITNESS

## AUTOGENES TRAINING

.....

### 72101 | GESEKE

#### Autogenes Training

Judith Kallerhoff

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf bewusster Konzentration auf den eigenen Körper beruht. Durch stufenweise Übungen leiten Sie sich selbst dazu an, einen Zustand körperlicher und seelischer Balance, Ruhe und Entspannung zu erreichen. Dabei werden vegetative Prozesse im Körper aktiviert. Viele Organe, die nicht vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden, wie z.B. Magen, Darm und Herz, können so ins Gleichgewicht kommen. Bei regelmäßigem Üben kann Autogenes Training zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen und Körper und Geist vitalisieren. Die körperlichen Abwehrkräfte und die Konzentrationsfähigkeit können gesteigert und Nervosität abgebaut werden. Autogenes Training ist ein Weg zur konzentrativen Selbstentspannung. Die Referentin ist ausgebildete Entspannungskursleiterin.

*Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und etwas zu trinken mitbringen.*

*Nicht für Akutpatient\*innen geeignet.*

**Di, 21.11.-19.12.2023, 18:00-18:45 Uhr**

5x, 5 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

**28,80 €**

## YOGA

.....

### Fit und gelassen mit Power Vinyasa Yoga

Britt Arnold, Fitness- und Gesundheitstrainerin

Yoga ist die ideale Disziplin, um einerseits Entspannung und andererseits größere Fitness zu erreichen. Erleben Sie, wie Ihnen die wohltuenden, sanften und doch sehr effektiven Yogaübungen helfen, in stressigen Zeiten zu entspannen und gleichzeitig mit Spaß und Power fit und beweglich zu werden und zu bleiben. Der Kurs findet am 16.10. und 23.10. nicht statt.

*Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Sitzkissen und Wasser.*

### 72201 | HÖVELHOF

**Mo, 28.08.-11.12.2023, 18:15-19:45 Uhr**

12x, 24 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**69,10 € / Ermäßigung möglich**

### 72202 | HÖVELHOF

**Mo, 28.08.-27.11.2023, 20:00-21:30 Uhr**

12x, 24 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**69,10 € / Ermäßigung möglich**

### Yoga - Weg zur Harmonie

Bernd Schulte

Yoga ist eine uralte, aus Indien stammende Lebensweisheit, die auf dem Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele beruht. Studien legen nahe, dass Yoga eine stressmindernde Wirkung hat und unter anderem die Schlafqualität verbessern und den Blutdruck senken kann. Neben Körperübungen sollen in diesem Kurs auch Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen erlernt werden. Der Dozent ist ausgebildeter Sportlehrer. *Mitzubringen sind eine Yogamatte (Decke), ein festes Kissen (Meditationskissen) und lockere Kleidung.*

### 72203 | BÜREN

**Mo, 28.08.-27.11.2023, 18:45-20:15 Uhr**

12x, 24 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

**69,10 € / Ermäßigung möglich**

### 72204 | BÜREN

**Mo, 28.08.-27.11.2023, 20:15-21:45 Uhr**

12x, 24 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

**69,10 € / Ermäßigung möglich**





Foto: alvarez/iStock

**72205 | BÜREN**

**Yoga**

Marike Götze

Yoga ist eine indische Lehre, die über Körper-, Atem- und Meditationsübungen zu mehr Wohlbefinden verhilft. In diesem Kurs lernst Du den Sonnengruß, eine beliebte Abfolge von Körperhaltungen zum Aufwärmen, sowie einige Grundstellungen des Yoga kennen, so dass Du auch zu Hause weiterüben kannst. Wir tasten uns auch langsam an fortgeschrittenere Asanas (Körperhaltungen) heran. Dabei wird es zu den schwierigen Übungen Variationen geben, damit Du alles mitmachen kannst. Durch die Übungen verbessert sich deine Körperwahrnehmung, Du wirst beweglicher und baust Kraft auf. Eine regelmäßige Yoga-Praxis kann unter anderem zu einem niedrigeren Blutdruck oder Pulsfrequenz beitragen und fördert eine gelenkschonende Haltung. Im Kurs werden außerdem Atemtechniken und kurze Meditationen eingeführt. Hierdurch kannst Du Entspannung und mehr Ausgeglichenheit in deinen Alltag bringen. Ein besonderer Fokus dieses Kurses liegt auf Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Dozentin Marike Götze ist ausgebildete Yogalehrerin (BYV) und Thai Yoga Masseurin.

*Bitte bringt bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und ein Handtuch mit und falls vorhanden ein Meditationskissen. Am 31.10. und 07.11. findet der Kurs nicht statt.*

**Di, 29.08.-28.11.2023, 18:30-20:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**84,60 € / Ermäßigung möglich**

**Yoga**

Martina Kempener-Schulte

Mithilfe von Yoga lernen wir unseren Körper besser kennen. Durch Übungen und Körperhaltungen werden wir uns des eigenen Körpers bewusst, befreien unseren Atem und gewinnen die Kontrolle über unsere Gefühle und Emotionen. Bei regelmäßiger Praxis zeigen Studien positive Wirkungen von Yoga, insbesondere bei chronischen Schmerzen, Bluthochdruck und Depressionen. Als ausgebildete Yoga-Instruktorin strebt Martina Kempener-Schulte in ihren Kursen für sich und ihre Teilnehmer\*innen eine vollendete Zufriedenheit an, um jeden Tag glücklich und entspannt beginnen oder ausklingen zu lassen. Yoga ist für jedes Geschlecht, jede Altersgruppe und jedes Fitnessniveau geeignet.

*Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Unterlage, eine Decke, ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen.*

**72206 | GESEKE**

**Di, 29.08.-31.10.2023, 09:30-10:30 Uhr**

8x, 10,67 UStd.

tanzBar Wechselschritt, Erwitter Str. 32b

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

**50,90 € / Ermäßigung möglich**

**72207 | SALZKOTTEN**

**Mi, 30.08.-08.11.2023, 09:00-10:00 Uhr**

8x, 10,67 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

**30,80 € / Ermäßigung möglich**

**72208 | SALZKOTTEN**

**Mi, 30.08.-08.11.2023, 10:15-11:15 Uhr**

8x, 10,67 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

**30,80 € / Ermäßigung möglich**

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

GESUNDHEIT UND FITNESS

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 72209 | GESEKE

#### Yoga

Mareike Berkemeier

Im Yoga geht es vorrangig darum, deinen Geist zur Ruhe zu bringen und deinen Körper bewusst wahrzunehmen. Das erreichen wir durch das Praktizieren verschiedener Yogaübungen (Asanas), die wir mit einer tiefen und bewussten Atmung verbinden. Durch eine regelmäßige Yogapraxis kannst du deinen Körper bewusster wahrnehmen und deine körperliche sowie mentale Gesundheit nach und nach verbessern. Egal ob Einsteiger\*in oder Fortgeschrittene\*r, in Mareikes Kurs ist jede\*r herzlich willkommen: gemeinsam beginnen wir das Wochenende gestärkt und entspannt!

*Bitte bringt eine Yoga- oder Gymnastikmatte und eine Decke mit zum Kurs.*

**Fr, 01.09.-17.11.2023, 09:30-10:45 Uhr**

10x, 16,67 UStd.

tanzBar Wechselschritt, Erwitter Str. 32b

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**75,80 € / Ermäßigung möglich**

### 72210 | BAD WÜNNENBERG

#### Hatha Yoga

Tanja Rüdiger

Die Körperstellungen im Yoga (Asanas) entwickeln auf sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein. Es werden körpereigene Heilkräfte aktiviert und die inneren Organe besser durchblutet. Durch Stress, falsche Körperhaltung und Gewohnheit atmen die meisten Menschen zu flach und ermüden dadurch sehr schnell. Atemübungen (Pranayama) verbessern die Sauerstoffversorgung im Organismus. Die anschließende Entspannungsphase baut Stresshormone ab und lässt die Stunde angenehm ausklingen.

*Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen, Decke und warme Socken mitbringen. Am 20.09. findet der Kurs nicht statt.*

**Mi, 06.09.-13.12.2023, 18:00-19:30 Uhr**

11x, 22 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**84,20 € / Ermäßigung möglich**

### 72211 | DELBRÜCK

#### Kundalini Yoga

Birgit Preuß, Yoga- und Entspannungspädagogin

Kundalini Yoga versteht sich als Yoga des Bewusstseins. Es ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die es ermöglicht, das volle menschliche Potenzial kennenzulernen und zu leben. Im Verständnis des Yoga sind Körper, Geist und Seele verschiedene Ebenen des Seins, die untereinander im engen Zusammenhang stehen und sich gegenseitig beeinflussen. Die Energiepunkte und Bahnen regulieren nicht nur körperliche Funktionen, sondern gleichzeitig auch bestimmte Bewusstseinszustände. Yoga und Meditation wirken deshalb nicht nur auf den Körper, sondern auf alle Bereiche des Seins, die psychisch-geistige Ebene eingeschlossen. Im praktischen Leben bedeutet Yoga, dass wir den Weg zur Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung beschreiten.

*Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen zum Sitzen (Yogakissen) und ein Getränk mitbringen. Für den Kurs wird der Seiteneingang des Gebäudes vom Amtsgericht aus benutzt.*

**Di, 12.09.-28.11.2023, 19:45-21:15 Uhr**

10x, 20 UStd.

Familienzentrum Pustebblume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

**76,60 € / Ermäßigung möglich**



Foto: JackF/iStock

#### Hatha Yoga

Helmut Konrad

Hatha Yoga ist durch die Elemente Entspannung, Atmung, Körperhaltungen (Asanas) und Bewegungen gekennzeichnet. Die Teilnehmer\*innen werden von einem ausgebildeten und erfahrenen Yoga-Lehrer durch die Entspannungsübungen geführt und erlernen verschiedene Atemtechniken sowie

die korrekte Ausführung der einfachen Körperhaltungen und Bewegungen. Alle Übungen können in der Folge von den Teilnehmer\*innen auch selbstständig zu Hause praktiziert werden. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Das führt zu mehr Gelassenheit, zu verbesserter Achtsamkeit und körperlicher Ausgeglichenheit. Damit werden die Grundlagen gelegt, den Anforderungen des Alltags sowohl in beruflicher als auch privater Hinsicht besser begegnen zu können.

*Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen. Yoga wird in der Regel barfuß praktiziert.*

## 72212 | SALZKOTTEN

**Di, 17.10.-12.12.2023, 18:00-19:30 Uhr**

9x, 18 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),  
Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

**68,90 € / Ermäßigung möglich**

## 72213 | SALZKOTTEN

**Di, 17.10.-12.12.2023, 19:45-21:15 Uhr**

9x, 18 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),  
Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

**68,90 € / Ermäßigung möglich**

## 72214 | BAD WÜNNENBERG

**Stuhl-Yoga für Senior\*innen und Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit**

*Dunja Ring*

Diese Form des Yoga ist etwas langsamer. Die Übungen sind sanft und belasten die Gelenke weniger. Der Stuhl dient als Sitz- und Stützgelegenheit und als große Hilfe bei Gleichgewichtsstörungen. Wir bewegen uns auf unterschiedliche Weise auf dem Stuhl sitzend oder am Stuhl stehend und versuchen ein Körperbewusstsein zu entwickeln und wahrzunehmen sowie die Körperhaltung zu verbessern. Die verschiedenen Übungen wirken sich positiv auf die Durchblutung aus. Die Muskelgruppen werden sanft aktiviert. Dies fördert die allgemeine Kraft.

*Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Am 22.11.2023 findet der Kurs nicht statt.*


**Mi, 20.09.-06.12.2023, 10:30-11:30 Uhr**

8x, 10,67 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**40,90 € / Ermäßigung möglich**

 <p><b>IMPULS</b> MENTAL HEALTH &amp; LIFE CARE</p>	<p style="text-align: center;"><b>Impuls – Mental health- &amp; lifecare GbR</b></p> <p>Neben individuellen Erste-Hilfe Kursen für Firmen, Betriebe &amp; Vereinen sowie Bildungs- &amp; Betreuungseinrichtungen, bieten wir auch Notfalltrainings für Zahn- Arztpraxen, Physio- Einrichtungen &amp; Pflegeeinrichtungen an.</p> <p>Erste-Hilfe mit Kindern im Vorschulalter, in den 4. Klassen und dem beliebten Heldenpass? Gerne.</p> <p>Unsere E-H Workshops / Coachings sind vielfältig, dauern 3,5 – 8 Std. und sind auf individuelle Bedürfnisse (Schwerpunkt Straßenverkehr) zugeschnitten.</p> <p>Kompetenzen: unter anderem 10 Jahren Rettungsdienst, Notfallseelsorger a.D., 6 Semester Studium Soziale Arbeit, Ausbildungsfahrlehrer, diverse Ausbilderscheine sowie jahrelanger Erfahrung.</p> <p>Preise, Details, weitere Infos &amp; Services gerne Online, telefonisch oder per WhatsApp: Andrew Jeffrey: 0151 623 981 08 / kontakt@impuls-lifecare.de / impuls-lifecare.de</p>
---	---



## 72215 | BAD WÜNNENBERG

### Sanftes Yoga und mehr ...

*Dunja Ring*

Lernen Sie sanft und behutsam sich Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu schenken. Nicht jeder Tag ist gleich... Schritt für Schritt durch eine Kombination aus Atemtechnik, Körperarbeit und Ruhe können sich Verspannungen lösen. Vielleicht erleben wir gemeinsam, dass Glück und Gelassenheit im Kopf beginnen.

*Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen, Decke und warme Socken mitbringen. Am 22.11.2023 findet der Kurs nicht statt.*

**Mi, 20.09.-06.12.2023, 12:30-13:15 Uhr**

8x, 8 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**30,70 € / Ermäßigung möglich**



Foto: fizkes/iStock

### Yoga für alle über 60

*Peter Pochowski*

Den eigenen Körper spüren, bewusst atmen und sich bewegen: Yoga wirkt sich nachweislich positiv auf das Herz-Kreislauf-System, das Gehirn und das Immunsystem aus. Unabhängig vom Alter lernst du hier mit einem erfahrenen Yogalehrer sanftes Yoga nach deinen persönlichen körperlichen Voraussetzungen zu praktizieren. Wichtig ist, die angeleiteten Übungen bewusst und achtsam auszuführen. Alle Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt. Regelmäßiges Üben fördert das Körperbewusstsein, beugt körperlichen Beschwerden vor und trägt zu einem bewussteren und energiegeladeneren Leben bei.

*Bitte eine Yogamatte, eine Decke und lockere Kleidung mitbringen. Der Kurs findet am 27.11. nicht statt.*

## 72216 | GESEKE

**Mo, 16.10.-18.12.2023, 09:00-10:00 Uhr**

9x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**45,90 € / Ermäßigung möglich**

## 72217 | GESEKE

**Mo, 16.10.-18.12.2023, 10:15-11:15 Uhr**

9x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**45,90 € / Ermäßigung möglich**

## 72218 | ONLINE

### „Der frühe Vogel...“- Yoga

*Riina Koskinen*

In diesem Yoga-Seminar am Morgen erlernen Sie verschiedene Techniken, um den Körper aufzuwecken und fit für den Tag zu machen. Die Techniken können helfen, mit mehr Energie, klarem Kopf und Vitalität in den Tag zu starten. Wir üben unter anderem Sonnengrüße, verschiedene Asanas (Yogahaltungen) und Pranayama (Atemübungen). Eine regelmäßige Morgen-Yoga-Routine hat viele Vorteile: Man fühlt sich nicht nur körperlich fitter und beweglicher, sondern geht auch konzentriert, frisch und munter durch den Tag. Mit Yoga am Morgen werden Kreislauf und Verdauung in Schwung gebracht, die verspannten Glieder gedehnt und der Geist allmählich aufgeweckt. Der Kurs ist für jede\*n mit normaler Fitness geeignet; es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Di, 22.08.-12.12.2023, 07:30-08:45 Uhr**

15x, 25 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

Anmeldeschluss: Mo, 21.08.2023

**117,20 €**

## 72219 | ONLINE

### Gesichtsyoga

Hedi Cazacu

Stress kann zu einer verspannten Kiefermuskulatur oder zum nächtlichen Zähneknirschen führen. Grübeleien gräbt mit der Zeit tiefe Falten zwischen die Augenbrauen. Müdigkeit und Erschöpfung lassen die Augenlider traurig hängen. Gesichtsyoga trainiert die unter der Haut liegenden Muskeln des Gesichts. In diesem online-gestützten Kurs erlernen Sie unter anderem Massagetechniken für Gesicht und Kiefer, Entspannungstechniken im Liegen sowie einfache Körperübungen, um Schultern, Hals und Nacken zu entspannen. Nach diesen Übungen fühlen Sie sich erfrischt und entspannt. Anspannungen, die sich häufig auch in unserem Gesicht sammeln, können sich auflösen. Eine Studie der Northwestern University (USA, 2018) legt nahe, dass Gesichtsmuskeltraining einen positiven Effekt auf das Muskelwachstum im Gesicht hat. Das vergrößerte Gesichtsvolumen kann altersbedingten Veränderungen wie Fettverlust oder schlaffer Haut entgegenwirken. Die Kursleiterin ist ausgebildete Yogalehrerin.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Bitte legen Sie sich ein Sitzkissen, eine Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke bereit.*

**Do, 07.09.-23.11.2023, 18:00-19:00 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

Anmeldeschluss: Mi, 06.09.2023

**58,70 €**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter vhs-vor-ort.de



Foto: krakenimages/Unsplash

## 72220 | ONLINE

### Sanftes Yoga

Monika Stammer

Starten Sie entspannt in Ihren Feierabend mit unserem Online-Yoga-Kurs! Oftmals fällt es uns schwer, nach einem hektischen Arbeitstag die Aufgaben loszulassen und uns ganz auf uns selbst zu konzentrieren. In diesem Onlinekurs geht es daher darum, bewusste Bewegungen fließend durchzuführen, um den Fokus wieder auf uns selbst zu richten. Meditatives Yin Yoga (passive Haltungen) in Verbindung mit Anasura (fließende Bewegungen) führt zu einer mentalen Entspannung und gleichzeitigen Kräftigung der Gelenke. Der Online-Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Es wird mit verschiedenen Yoga-Utensilien wie Yogablöcken und Yogarollen gearbeitet.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg,*

**Mo, 11.09.-27.11.2023, 19:00-20:15 Uhr**

10x, 16,67 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

Anmeldeschluss: Do, 07.09.2023

**53,20 €**

# 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## QI GONG & TAIJI

### 72301 | DELBRÜCK

#### Qi Gong für Anfänger\*innen

Sabine Merschjohann

Qi Gong ist eine Jahrtausende alte Bewegungsform aus der traditionellen chinesischen Medizin und bedeutet übersetzt so viel wie „Arbeit mit der Lebensenergie“. Die einfachen Techniken des Qi Gong weisen einen Weg zu mehr innerer Balance, Widerstandskraft und Zufriedenheit. Übungen aus dem Qi Gong harmonisieren den Kreislauf und vertiefen den Atem. Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf Gelenke, Wirbelsäule und das Hormonsystem. Die hinter diesen Künsten stehende Philosophie betont Sanftheit, Natürlichkeit und Harmonie. Damit wirkt der Kurs effektiv beruflichen und alltäglichen körperlichen Belastungen entgegen.

*Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. ein Getränk mitbringen. Eingang zur Turnhalle über den hinteren Eingang im Garten über die Brücke.*

**Do, 07.09.-23.11.2023, 18:00-19:30 Uhr**  
10x, 20 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
**115,00 € / Ermäßigung möglich**

### 72302 | DELBRÜCK

#### Qi Gong für Fortgeschrittene

Sabine Merschjohann

Für Fortgeschrittenenkurs gelten alle Aussagen, die für den Anfängerkurs gemacht wurden (siehe dort). In diesem Kurs erweitern wir die 8 Brokate auf 12 Brokate, wie sie in Wudang Shan gelehrt werden. Das Üben in Achtsamkeit und Stille ist ein wichtiger Inhalt des Kurses.

*Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. ein Getränk mitbringen. Eingang zur Turnhalle über den hinteren Eingang im Garten über die Brücke. Vorausgesetzt wird ein Qi Gong Anfängerkurs.*

**Do, 07.09.-23.11.2023, 19:30-21:00 Uhr**  
10x, 20 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12  
**115,00 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Antonio\_Diaz/iStock

### 72303 | GESEKE

#### Qi-Go Flex: Zurück zur Beweglichkeit mit Qi-Go

Helmut Konrad

Qi-Go Flex besteht aus speziell ausgesuchten Bewegungen aus dem Daoyin Yangsheng Gong, um die Körpergelenke durch gezieltes Dehnen, Strecken und Bewegen zu mobilisieren. Die Übungen sind an unsere westlichen Bedürfnisse angepasst und auch im Sinne der modernen Sportmedizin hervorragend geeignet die Mobilität schonend zu verbessern. Die Übungsreihe besteht aus fünfzehn Übungen, die durch Entspannungs- und Konzentrationsübungen eingeleitet und abgeschlossen werden. In diesem Kurs werden Sie die korrekte Ausführung der Bewegungen unter Anleitung eines erfahrenen Qigong- und Taiji-Lehrers erlernen und gemeinsam üben.

*Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe tragen.*

**Do, 19.10.-14.12.2023, 09:00-10:00 Uhr**  
9x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15  
**51,00 € / Ermäßigung möglich**

### 72304 | BAD WÜNNENBERG

#### Qigong - eine chinesische Bewegungskunst

Birgitta Schomberg

Qigong - eine chinesische Bewegungskunst hält Ihren Körper und Geist fit und beweglich. Das Gedankenkarussell wird kontrolliert - Muskeln, Bänder und Sehnen gestärkt und aktiviert. Ein Programm zur Förderung und Erhaltung Ihrer Gesundheit.

*Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen zum bequemen Liegen, warme Socken und ggf. Getränke mitbringen. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“*

ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

**Sa, 04.11.-02.12.2023, 13:00-15:15 Uhr**

5x, 15 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**57,50 € / Ermäßigung möglich**

## 72401 | SALZKOTTEN

### Taiji für Anfänger\*innen

Helmut Konrad

Taiji ist ursprünglich eine alte aus China stammende Kunst zur Selbstverteidigung. Von der kämpferischen Komponente befreit ist sie heute eine Bewegungskunst, die einen Ausgleich zum hektischen Alltag bieten kann. Die unter Anleitung des ausgebildeten Taiji-Kursleiters sanften und achtsam durchgeführten Bewegungen verhelfen dem Körper zu mehr Beweglichkeit und dem Geist zu mehr Gelassenheit sowie insgesamt zu innerem Wohlbefinden. In diesem Anfängerkurs erlernen die Teilnehmer\*innen die ersten einfachen Basisbewegungen und einfache Bewegungsabläufe. Wiewohl hier erst der Anfang gemacht wird, sind die Abläufe in sich vollständig, so dass die Teilnehmer\*innen in die Lage versetzt werden, die Übungen selbstständig in ihren Alltag zu integrieren. In einem Theorieteil werden Hintergrundinformationen zur Methode, zu gesundheitlichen Aspekten sowie zur Geschichte des Taiji vermittelt.

*Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.*

**Fr, 20.10.-08.12.2023, 09:00-10:00 Uhr**

8x, 10,67 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

**40,90 € / Ermäßigung möglich**

## RÜCKEN, WIRBELSÄULE & BECKENBODEN

### Rückentraining

Silvia Kramps, Sportwissenschaftlerin

Ein Übungsprogramm, das sich schwerpunktmäßig auf die Kräftigung der Muskulatur im Wirbelsäulenbereich und auf die Entlastung der Bandscheiben konzentriert. Durch Dehnungs-, Anspannungs- und Lockerungsübungen wird einseitigen Berufs- und Alltagsbelastungen entgegengewirkt.

*Mitzubringen sind eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.*

### 72501 | BAD WÜNNENBERG

**Di, 29.08.-05.12.2023, 17:00-18:00 Uhr**

13x, 17,33 UStd.

Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16

**40,00 € / Ermäßigung möglich**

### 72502 | BAD WÜNNENBERG

**Di, 29.08.-05.12.2023, 18:00-19:00 Uhr**

13x, 17,33 UStd.

Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16

**40,00 € / Ermäßigung möglich**

### 72503 | BAD WÜNNENBERG

**Di, 29.08.-05.12.2023, 19:00-20:00 Uhr**

13x, 17,33 UStd.

Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16

**40,00 € / Ermäßigung möglich**

### 72504 | BAD WÜNNENBERG

**Mi, 30.08.-06.12.2023, 08:45-09:45 Uhr**

12x, 16 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

**36,90 € / Ermäßigung möglich**

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

# 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: Joyce McCown/Unsplash

## Rückenfit

Sarah Metz

Dieser Kurs bietet Ihnen ein vielseitiges Gymnastikprogramm zur Verbesserung der Rückenmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule. Kombiniert werden Übungen aus den Bereichen Warm-up, Bewegung und Entspannung. Alle Übungen dienen der Vorbeugung und dem Abbau von bestehenden Rückenbeschwerden, die bei vielen Menschen in Beruf und Alltag auftreten. Die Kursleiterin ist u. a. qualifizierte Personal Trainerin und Fitness Instructorin und verfügt über eine B-Lizenz als Rückentrainerin. *Bitte eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk mitbringen. Nicht für Akutpatient\*innen geeignet.*

## 72505 | SALZKOTTEN

**Do, 31.08.-16.11.2023, 09:00-10:00 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**38,40 € / Ermäßigung möglich**

## 72506 | SALZKOTTEN

**Do, 31.08.-16.11.2023, 17:30-18:30 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Kath. Pfarrheim Scharmede,

Hoppenhofstraße, Saal

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**42,40 € / Ermäßigung möglich**

## 72507 | SALZKOTTEN

**Do, 31.08.-16.11.2023, 18:30-19:30 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Kath. Pfarrheim Scharmede,

Hoppenhofstraße, Saal

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**42,40 € / Ermäßigung möglich**

## 72508 | GESEKE

### Rückenfit

Angelika Koßmann

Der Kurs beinhaltet ein sanftes Training zur präventiven Stabilisierung der Rückenmuskulatur. Die Kraft, Beweglichkeit und Stabilität des Rumpfes werden verbessert und die Koordinationsfähigkeit gefördert. Übungen zur Körperwahrnehmung, Haltungsschulung und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Dabei kommen verschiedene Geräte wie Dynair-Balkkissen®, Theraband, etc. zum Einsatz. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin und verfügt u.a. über eine Zusatzqualifikation als DTB-Rückentrainerin.

*Nicht für Akutpatient\*innen geeignet. Bitte bringen Sie eine Isomatte und ein Handtuch mit.*

**Mi, 13.09.-06.12.2023, 18:00-18:45 Uhr**

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**28,80 € / Ermäßigung möglich**

## 72510 | HÖVELHOF

### Beckenboden-Gymnastik - meine innere Mitte

Petra Große-Loheide, Fitness- u. Reha-Trainerin,

Entspannungspädagogin

Schwangerschaften, Körpergewicht und ein fortschreitendes Lebensalter sind Faktoren, die den Beckenboden belasten und schwächen können. Der Beckenboden hält, stützt und schützt die inneren Organe. Durch gezielte Übungen kann einer Schwächung des Beckenbodens und einer Senkung der Organe im unteren Becken entgegengewirkt und das Körpergefühl positiv beeinflusst werden. Im Zentrum des Kurses stehen gezielte Übungen zur Stärkung und Kräftigung des Beckenbodens sowie für kräftige Bauchmuskeln und einen gesunden Rücken. Das sanfte aber intensive Training stabilisiert die tief liegende Muskulatur und trägt zu einer starken Körpermitte bei. Frauen jeden Alters sind angesprochen.

*Bitte bequeme Kleidung, Unterlage für den Kopf, Isomatte, Decke, Sportschuhe, dicke Socken und Getränk mitbringen.*

**Mi, 06.09.-06.12.2023, 11:00-12:00 Uhr**

11x, 14,67 UStd.

Kirchschule Hövelhof, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 9

**56,10 € / Ermäßigung möglich**



## GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG

### Bodyfit

*Renate Ostwald, Sportwissenschaftlerin*

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining zu aktueller Musik angeboten. Dabei werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessert. Abgerundet wird das Programm mit einer Dehnungs- und Entspannungsphase.

*Bitte eine Matte für die Bodenübungen mitbringen.*

### 73001 | BAD WÜNNENBERG

**Di, 22.08.-12.12.2023, 17:30-18:30 Uhr**

15x, 20 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

### 73002 | BAD WÜNNENBERG

**Fr, 25.08.-01.12.2023, 19:00-20:00 Uhr**

13x, 17,33 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**39,80 € / Ermäßigung möglich**

### 73003 | DELBRÜCK

#### Bodyfit

*Ute Becker*

Dieser Kurs bietet ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining mit Fokus auf die Prävention an. Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur gestärkt, um gerade im Rückenbereich Beschwerden vorzubeugen. Die Beweglichkeit wird verbessert und die Koordination geschult. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmer\*innen in der Lage die Übungen auch zuhause korrekt umzusetzen.

*Bitte feste Schuhe und eine Matte für die Bodenübungen mitbringen.*

**Mo, 28.08.-04.12.2023, 19:00-20:00 Uhr**

13x, 17,33 UStd.

Philipp-von-Hörde-Schule, Lippling,

Brakendiek 2, Aula

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16

**39,90 € / Ermäßigung möglich**

### 73004 | DELBRÜCK

#### Bodyfitness - Rückenfit

*Silvia Gardarsson*

Der Kurs beinhaltet die Förderung der Beweglichkeit, Ausdauer sowie Koordination. Schwerpunktmäßig wird ein präventives Programm für den Rücken angeboten. Die Rückenmuskulatur wird durch gezielte Übungen aufgebaut bzw. trainiert und stärkt somit den gesamten Halte- und Bewegungsapparat. Am Ende des Kurses soll jede\*r Teilnehmer\*in in der Lage sein präventiv Übungen für den Rücken zu Hause und in der Pause am Arbeitsplatz durchzuführen.

*Bitte Isomatte mitbringen.*

**Mi, 30.08.-22.11.2023, 19:30-20:30 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke,

Landolinusplatz 9

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**30,70 € / Ermäßigung möglich**

#### Bodyfit für Frauen

*Angelika Friede*

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining zu aktueller Musik angeboten. Dabei werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessert. Unter besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäulen- und Gelenkstabilisierung wird die Muskulatur des gesamten Körpers gezielt trainiert. Abgerundet wird das Programm mit einer Dehnungs- und Entspannungsphase.

*Bitte eine Decke (Fleece) zur Entspannungsphase mitbringen.*

### 73005 | HÖVELHOF

**Mi, 13.09.-06.12.2023, 18:15-19:45 Uhr**

10x, 20 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

### 73006 | HÖVELHOF

**Mi, 13.09.-06.12.2023, 19:45-21:15 Uhr**

10x, 20 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: LightFieldStudios/iStock

### 73007 | SALZKOTTEN

#### **Bodyshaping. Effektives Ganzkörpertraining**

*Marlies Dunker*

In diesem Kurs wird mit verschiedenen Hilfsmitteln und Kleingeräten der ganze Körper im Ausdauerbereich trainiert. Durch die Beanspruchung der einzelnen Muskelgruppen wird die Muskelausdauer für die allgemeine Fitness gefördert. Kein Pumpen, kein Gewichtheben, sondern kontrollierte Belastungen im anaeroben Bereich für einen straffen und trainierten Körper. Der Einsatz von Hilfsmitteln wird vor Ort besprochen. Der Kurs wird von einer lizenzierten Fachtrainerin für Rehabilitation geleitet.

*Bitte ein Getränk, Sportkleidung und -schuhe sowie ein Handtuch mitbringen.*

**Mi, 30.08.-29.11.2023, 20:00-21:00 Uhr**

12x, 16 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäger Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**46,10 € / Ermäßigung möglich**

### 73008 | SALZKOTTEN

#### **Fit bis ins Alter (55+)**

*Anton Kiencke*

Der Kurs richtet sich an Männer ab der Generation 55+. Er bietet die Möglichkeit, durch ein ausgewogenes Trainingsprogramm den Kreislauf zu trainieren, die Muskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten. Gezielte Bewegungsaufgaben aus der Life Kinetik® fördern zudem die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Bewegungsspiele und Entspannungsübungen tragen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bei. Ziel des Kurses ist es, die körperlichen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Koordination mit ihren Elementen Gleichgewicht, Gleichgewichtsfähigkeit, Geschicklichkeit und Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern.

Die Lerninhalte sind so gewählt, dass sie auch eine Sturzprophylaxe beinhalten. Der Kurs wird von einem langjährig erfahrenen Dozenten geleitet, der sowohl über fachliche Qualifikationen als auch über Übungsleiterqualifikationen verfügt.

*Bitte Yoga-/Gymnastikmatte, Theraband in den Stärken „stark“ und „extra stark“, Sportkleidung und Hallenschuhe sowie etwas zu trinken mitbringen.*

**Do, 31.08.-07.12.2023, 19:00-20:30 Uhr**

13x, 26 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

**59,80 € / Ermäßigung möglich**

### 73009 | BÜREN

#### **Mach mit - bleib fit**

*Karl-Josef Müller*

Die modernen Methoden der Gymnastik, Circuit-Übungen, Konditionsspiele sowie Kraftübungen und Trimming 130 können die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems verbessern. Dieser Kurs bietet eine Einführung in diese Übungsformen. Die gymnastischen Übungen dienen unter anderem der gezielten Vorbereitung auf einen bevorstehenden Skiurlaub.

**Mo, 04.09.-18.12.2023, 19:30-20:15 Uhr**

14x, 14 UStd.

Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

**58,60 € / Ermäßigung möglich**

### 73010 | DELBRÜCK

#### **Fitness und Faszientraining für Frauen**

*Karin Ringkamp*

Dieser Kurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene beinhaltet ein komplettes Fitnessprogramm für den ganzen Körper. Nach einem Aufwärm- und Ausdauertraining (z. B. Aerobic-Schritte) starten wir mit verschiedenen Kraftübungen für den Oberkörper, Rücken, Bauch, Beine usw.). Mit der Faszienrolle lösen wir die Verklebungen unserer Faszien und die Entspannung kommt auch nicht zu kurz. Jeder kann sein Tempo bzw. die Anzahl der Übungen bestimmen und so gestalten, dass man an seine Grenzen kommt; es allen dabei aber auch gut geht. Die angegebenen Übungen können somit auch zu Hause weiter angewendet werden.

*Bitte feste Turnschuhe, Getränk, Isomatte und Theraband mitbringen. Rückfragen zu den Faszienrollen*

*können in der ersten Stunde gestellt werden.*

**Mi, 06.09.-13.12.2023, 18:00-19:00 Uhr**

12x, 16 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum,  
Anton-Pieper-Str. 14, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

**36,90 € / Ermäßigung möglich**

## **Bauch, Beine, Po und Co.**

*Angelika Koßmann*

Bekommen Sie Ihre Problemzonen in den Griff und bringen Sie Ihre Muskeln in Form! Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Training zur Bekämpfung von Problemzonen und für eine bessere Körperhaltung. Verschiedene Geräte, wie Tubes, Hanteln, Dynair-Ballkissen® oder Redondo-Bälle, kommen hier unter Anleitung einer erfahrenen Sportlehrerin zum Einsatz. Neben der Verbesserung der eigenen Fitness werden auch das Herz-Kreislauf-System trainiert, Muskeln aufgebaut und die Körperwahrnehmung geschult.

*Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Isomatte mit.*

## **73011 | GESEKE**

**Mi, 13.09.-06.12.2023, 08:00-09:00 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**38,40 € / Ermäßigung möglich**

## **73012 | GESEKE**

**Mi, 13.09.-06.12.2023, 10:15-11:15 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**38,40 € / Ermäßigung möglich**

## **73013 | GESEKE**

### **Body & Balance**

*Angelika Koßmann*

Möchten Sie etwas für Ihre Fitness und Ihre Gesundheit tun, ohne sich auszupowern? Dann sind Sie hier richtig! Auf sanfte Weise gelangen Sie zu mehr Kraft und Beweglichkeit, denn wir wirken dem Bewegungsmangel ganzheitlich entgegen. Gleichzeitig verbessern Sie auch Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin

und verfügt unter anderem über eine Zusatzqualifikation als Rückentrainerin.

*Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Isomatte mit.*

**Do, 14.09.-30.11.2023, 18:00-18:45 Uhr**

10x, 10 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

**23,00 € / Ermäßigung möglich**

## **73014 | BÜREN**

### **Step Aerobic + Straffung**

*Christine Lorenz-Schiene*

In der Gruppe üben wir einfache Schrittkombinationen auf und um den Step ein. Durch das gleichmäßige Trainingsintervall über den ganzen Kurszeitraum findet eine optimale Fettverbrennung sowie aktives Herz-Kreislauf-Training statt. Zusätzlich werden viele Muskelgruppen beansprucht, vor allem die Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Auch Koordination und Konzentrationsfähigkeit werden bei der Step Aerobic gefördert. Der Kurs wird von einer staatlich geprüften Sportlehrerin geleitet.

**Mi, 20.09.-13.12.2023, 17:30-18:30 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Liebfrauen gymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

**51,10 €**

## **73015 | HÖVELHOF**

### **Sitzanz für Senior\*innen**

*Marcine Averdiek*

Das Leben besteht in der Bewegung, doch mit dem Alter lässt diese oft nach, fällt uns schwerer oder wird durch Krankheiten eingeschränkt. Sitztanz setzt genau hier an. Es fördert sowohl die körperliche, als auch die geistige Gesundheit. Es erhält und fördert die Beweglichkeit und das, mit bekannter Musik, ganz ohne Leidensdruck. Auch Menschen am Rollator und im Rollstuhl sind herzlich eingeladen, in der Gemeinschaft das soziale Leben und die Lebensfreude zu steigern. Wirklich jeder ist hier willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Fr, 01.09.-01.12.2023, 15:00-16:00 Uhr**

12x, 16 UStd.

Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

**56,10 € / Ermäßigung möglich**

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: Silvialjansen/iStock

### Sitzgymnastik (ab 65 Jahren)

Angelika Koßmann

Wir werden aktiv gegen Osteoporose und für mehr Beweglichkeit und eine aufrechte Körperhaltung. Sitzgymnastik ist ein Übungsprogramm mit Musik zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit sowie Förderung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und das Gleichgewicht am Stuhl wird geschult. Es werden verschiedene Handgeräte eingesetzt. Spaß und Freude an der Bewegung kommen dabei nicht zu kurz. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin und verfügt über eine Zusatzqualifikation im Kursprogramm „Fit bis ins hohe Alter“.

Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter der Tel.-Nr.: 0 29 42 - 80 74.

### 73017 | GESEKE

**Di, 12.09.-28.11.2023, 10:15-11:00 Uhr**

10x, 10 UStd.

Pfarrsaal St. Petri, Stadtkirchhof 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**28,80 € / Ermäßigung möglich**

### 73018 | GESEKE

**Di, 12.09.-28.11.2023, 11:15-12:00 Uhr**

10x, 10 UStd.

Pfarrsaal St. Petri, Stadtkirchhof 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**28,80 € / Ermäßigung möglich**

### 73019 | GESEKE

**Mi, 13.09.-06.12.2023, 11:30-12:15 Uhr**

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**28,80 € / Ermäßigung möglich**

### 73020 | GESEKE

**Gymnastik für Frauen (ab 65 Jahren)**

Angelika Koßmann

Dieser Kurs beinhaltet ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm (teilweise Stuhl-Gymnastik) mit dem Ziel, die Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit zu verbessern und die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu fördern. Der Einsatz von Musik und verschiedenen Sportgeräten (Pezziball, Theraband, Gymnastikreifen, Igelball, Stäbe, etc.) bietet vielfältige Möglichkeiten, das Training effektiv, rückengerecht und haltungsfördernd zu gestalten. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin und verfügt u.a. über eine Zusatzqualifikation als Rückentrainerin.

Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter der Tel.-Nr.: 0 29 42 - 80 74.

**Mi, 13.09.-06.12.2023, 09:15-10:00 Uhr**

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

**28,80 € / Ermäßigung möglich**

### 73021 | GESEKE

**Schongymnastik für Frauen**

Margarete Becker

Alle Muskelgruppen Ihres Körpers werden in diesem Kurs durch ein sinnvolles Übungsprogramm gedehnt, gelockert und gekräftigt. Körpergefühl und Haltung werden so verbessert. Auch die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf wird gesteigert. Die Teilnehmenden erlernen schonende Übungen und das dahinterstehende Konzept, um es im Alltag anzuwenden.

**Mo, 18.09.-04.12.2023, 17:00-18:00 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**38,40 € / Ermäßigung möglich**

## SELBSTBEHAUPTUNG & -VERTEIDIGUNG

### 73022 | GESEKE

#### Einführung in die Selbstbehauptung / Selbstverteidigung (für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren)

Susanne Brand, Trainerin mit B-Lizenz LSB Selbstbehauptung/-verteidigung und C-Lizenz Taekwondo

Die ausgebildete Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin Susanne Brand übt mit den TeilnehmerInnen in diesem Einführungskurs, die eigenen Grenzen besser wahrzunehmen und durchzusetzen. Es werden Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen aufgezeigt und eingeübt. Außerdem lernen die TeilnehmerInnen, ihre Stimme gezielt einzusetzen. Mit einfachen Übungen sowie simplen, aber effektiven Techniken zur Gegenwehr wird zusätzlich die persönliche Sicherheit gestärkt. Als langjährige Kampfsporttrainerin ist die Dozentin sehr erfahren in diesem Bereich.

*Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen. Dieser Kurs wird mit Körperkontakt durchgeführt.*

**So, 24.09.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**15,30 €**

### 73023 | GESEKE

#### Selbstverteidigung: Auffrischung und Erweiterung (für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren)

Susanne Brand, Trainerin mit B-Lizenz LSB Selbstbehauptung/-verteidigung und C-Lizenz Taekwondo

Wer bereits an einem Einführungskurs zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung teilgenommen hat, kann hier seine Kenntnisse praxisnah auffrischen und vertiefen. Die Techniken aus dem Einführungskurs werden wiederholt, damit Sie mehr Sicherheit in der Anwendung erlangen. Darüber hinaus lernen Sie zusätzliche Abwehrmaßnahmen für Angriffe. Auch der Einsatz von Alltagsgegenständen zur Verteidigung sowie einige Techniken in Bodenkampfsportarten werden mit Selbstverteidigungs- und Kampfsporttrainerin Susanne Brand geübt. Bei diesem Angebot geht es vorrangig um den körperlichen Teil der Selbstverteidigung. Selbstbehauptungstechniken stehen heute nicht im Vordergrund.

*Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen. Dieser Kurs wird mit Körperkontakt durchgeführt.*

**So, 15.10.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**15,30 €**



MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

GESUNDHEIT UND FITNESS



Foto: JackF/iStock

## Selbstverteidigungskurs: Sich im Ernstfall wehren können

Sarah Metz

In eine unangenehme Situation möchte niemand kommen, doch das kannst Du leider nicht beeinflussen. Aber Du kannst dich trotzdem vorbereiten, denn wenn Du dich im Notfall selbst verteidigen kannst, gibt das ein sicheres Gefühl und stärkt Dein Selbstbewusstsein. Dazu bietet dieser Kurs verschiedene Hilfestellungen an. Es werden Lösungen aufgezeigt, wie man sich in verschiedenen Situationen richtig verhält. Mit viel Spaß und Action wird mit modernen Trainingsmethoden aus den Bereichen Keysi und Mixed Martial Arts (Techniken aus verschiedenen Kampfsportarten) Deine Fitness und Reaktionsfähigkeit gefördert.

*Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen.*

### 73024 | SALZKOTTEN

Für Mädchen ab 10 Jahren

Sa, 21.10.2023, 09:30-11:00 Uhr

So, 22.10.2023, 09:30-11:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Kunterbunt Thüle,  
Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

15,30 €

### 73025 | BAD WÜNNENBERG

Für Mädchen ab 10 Jahren

Sa, 02.12.2023, 09:30-11:00 Uhr

So, 03.12.2023, 09:30-11:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16

17,80 €

### 73026 | SALZKOTTEN

Für Mädchen ab 12 Jahren und Frauen

Sa, 11.11.2023, 10:00-11:30 Uhr

So, 12.11.2023, 10:00-11:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,  
Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

15,30 €

### DWV-Gesundheitswanderung®

Monika Heinemeier

Die DWV-Gesundheitswanderung® kombiniert eine Wanderstrecke von vier bis sechs Kilometern mit aktiven Pausen. Jede Wanderung findet unter einem bestimmten Thema statt z.B. „Gesunder Rücken“. In den Pausen werden Koordination, Kräftigung, Mobilisation und Entspannung angesprochen.

*Zu jeder Wanderung gibt es ein Handout. Voraussetzung sind festes Schuhwerk, wetterentsprechende Kleidung und ein Getränk. Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.*

### 73027 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 13.09.-27.09.2023, 10:00-12:00 Uhr

3x, 8 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

30,60 €

### 73028 | BAD WÜNNENBERG

Do, 14.09.-28.09.2023, 17:00-19:00 Uhr

3x, 8 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

30,60 €

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter [vhs-vor-ort.de](https://www.vhs-vor-ort.de)



Foto: monkeybusinessimages/iStock

## 73029 | BAD WÜNNENBERG

### Finde deinen Weg - Waldbaden

Monika Heinemeier

Waldbaden ist nicht nur Bäume umarmen, man kann es machen - aber muss es nicht - Waldbaden geht auch ohne spirituelle Maßnahmen. Es ist eine Entspannungstechnik aus Japan und ist das Gegenstück zur ständigen Erreichbarkeit, dem zunehmenden Druck im Beruf und Alltag. Durch Achtsamkeit erfahren Sie Erholung und Entspannung in der Natur. Die aromatische Waldluft enthält ätherische Öle und ist gesundheitsfördernd. Körper und Geist werden gestärkt und Stress reduziert.

*Mitzubringen sind: Sitzunterlage oder kleine Matte und ein Getränk. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.*

**Do, 14.09.2023, 10:00-12:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

**10,20 €**

## 73030 | BAD WÜNNENBERG

### Führung über den Barfußpfad Bad Wünnenberg für die ganze Familie

Michael Stute

Der Erlebnis-Barfußpfad bietet ein Kneipp-Erlebnis der ganz besonderen Art. Schon Pfarrer Kneipp wusste, dass das Barfußlaufen das Herz-Kreislaufsystem anregt, das Venensystem fördert, die Abwehrkräfte stärkt und die natürlichste Fußreflexzonenmassage ist, die es gibt. Der Start ist am Aatalhaus. Hier heißt es: „Schuhe und Strümpfe aus!“ Gönnen Sie Ihren Füßen ein paar Minuten Freiheit und Sie werden sehen wie gut das tut! Auf

einer Länge von etwa einem Kilometer kann hautnah ein erfrischender Bachlauf, wärmender Rindenmulch, Sand, feine und grobe Kiesel, matschiger Lehm oder einfach nur Rasen pur - eben barfuß - erlebt werden. Ein 36 Meter langer Holzbohlensteg mitten durch eine Sumpflandschaft bietet einen fantastischen Blick in das idyllische Aatal. Die Überquerung einer Hängebrücke über den Aabach zum Lehmtrittbecken und zurück durch eine selbigsicherte Furt ist nicht nur für Kinder ein Höhepunkt. Die quasi natürliche Fußreflexzonenmassage weckt alle Sinne und Natur wird neu erlebt.

*Bitte ein Handtuch mitbringen. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.*

**Sa, 21.10.2023, 14:00-15:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15

**8,00 €**

## FITNESSTRAINING



### Hochintensives Intervalltraining - HIIT

Anastasia Littau

HIIT ist ein hochintensives Intervalltraining bei dem sowohl Kraft als auch Ausdauer und Koordination in kurzen Phasen der körperlichen Belastung sowie kürzeren Erholungsphasen (wie z. B. dehnen) im Wechsel trainiert werden. Das Ziel ist es, sowohl Ausdauer und Kraft als auch Koordination zu generieren. Gesäß- und Beinmuskulatur, Schulter, Arm- und Brustmuskulatur werden gefördert sowie die Stabilität des Rumpfes gestärkt.

*Bitte eine Fitnessmatte, sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.*

### 74001 | HÖVELHOF

**Mo, 28.08.-23.10.2023, 17:00-18:00 Uhr**

7x, 9,33 UStd.

Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**44,20 € / Ermäßigung möglich**

### 74002 | HÖVELHOF

**Mo, 30.10.-11.12.2023, 17:00-18:00 Uhr**

7x, 9,33 UStd.

Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**44,20 € / Ermäßigung möglich**

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: Geert Pieters/Unsplash

### 74003 | DELBRÜCK

#### Fitnessgymnastik

*Wilma Scholz*

Durch das vielseitige und gezielte Gymnastikprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit, zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der gesamten Muskulatur und zur Steigerung der Belastungsfähigkeit ist am Ende des Kurses jede\*r Teilnehmer\*in in der Lage, die Übungen selbstständig durchzuführen und effektiv in den Alltag zu integrieren.

**Di, 29.08.-12.12.2023, 19:00-19:45 Uhr**

14x, 14 UStd.

Turnhalle Lippling, Brakendiek 2  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 24

**53,70 € / Ermäßigung möglich**

#### Fitness-Kraftübungen für Frauen: Gutes - nicht nur für den Rücken

Dieser Kurs für Haltung und Bewegung richtet sich an Frauen in jedem Alter, die im Beruf und Alltag Begleiterscheinungen im Muskelbereich haben. Gezielt und präventiv wird an Sportgeräten der Muskelaufbau gefördert. Krafttraining erhöht die physische Leistungsfähigkeit und dient zur Vorbeugung gegen Osteoporose, Arthrose und Bandscheibenvorfälle. Weiterhin verfolgt das Krafttraining das Ziel, den Blutdruck zu senken, um somit die Herzkranzgefäße vor Überlastung und Verschleiß zu schützen.

*Bitte ein Handtuch mitbringen.*

### 74004 | DELBRÜCK

*Christa Meermeier*

**Mi, 30.08.-13.12.2023, 08:30-09:30 Uhr**

13x, 17,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

**66,40 € / Ermäßigung möglich**

### 74005 | DELBRÜCK

*Christa Meermeier*

**Mi, 30.08.-13.12.2023, 09:45-10:45 Uhr**

13x, 17,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

**66,40 € / Ermäßigung möglich**

### 74006 | DELBRÜCK

*Petra Scheibe*

**Mi, 30.08.-13.12.2023, 16:00-17:00 Uhr**

12x, 16 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

**61,30 € / Ermäßigung möglich**

### 74007 | DELBRÜCK

*Petra Scheibe*

**Mi, 30.08.-13.12.2023, 17:00-18:00 Uhr**

12x, 16 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

**61,30 € / Ermäßigung möglich**

### 74008 | DELBRÜCK

*Petra Scheibe*

**Mi, 30.08.-13.12.2023, 18:00-19:00 Uhr**

12x, 16 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

**61,30 € / Ermäßigung möglich**

### 74009 | DELBRÜCK

*Petra Scheibe*

**Mi, 30.08.-13.12.2023, 19:00-20:00 Uhr**

12x, 16 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

**61,30 € / Ermäßigung möglich**



## 74010 | HÖVELHOF

### Gymnastik für Frauen

*Marielies Klösener-Voß, Sportlehrerin*

Gezielte Übungen zur Beweglichmachung, für den Aufbau der Muskulatur und zum Erlernen von Yogaübungen.

*Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.*

**Do, 31.08.-16.11.2023, 19:00-20:00 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6, Gymnastikhalle, hinterer Teil

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**41,40 € / Ermäßigung möglich**



Foto: PIKSEL/iStock

## 74011 | HÖVELHOF

### Fitness für den ganzen Körper

*Petra Große-Loheide, Fitness- u. Reha-Trainerin,*

*Entspannungspädagogin*

Ein Training mit verschiedenen Übungen zur Ausdauer, Beweglichkeit und Kräftigung. Mit unterschiedlichen Materialien oder dem eigenen Körpergewicht, werden auf der Matte und in der Halle alle Körperregionen angesprochen. Das Training ist für Jedermann geeignet und lässt sich auf verschiedenen Leistungsniveaus durchführen.

*Bitte Isomatte, Handtuch und Getränk mitbringen.*

**Do, 07.09.-07.12.2023, 18:00-18:45 Uhr**

12x, 12 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**34,60 € / Ermäßigung möglich**

## 74013 | DELBRÜCK

### Fitness und Kraft für Männer

*Andreas Werneke*

Ein Kurs für Männer ohne große sportliche Vergangenheit, die aber durch das Erlernen gezielter Übungen die Begleiterscheinungen des Alterwerdens (Haltungs- und Rückenprobleme, zunehmende Ungelenkigkeit und mangelndes Körpergefühl) in den Griff bekommen wollen. Der Kurs findet im Gymnastik- und Krafraum statt.

*Mitzubringen sind eine Isomatte oder Decke.*

**Mi, 13.09.-13.12.2023, 19:45-20:30 Uhr**

11x, 11 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33,

Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

**25,30 € / Ermäßigung möglich**

## 74015 | GESEKE

### Fit-Mix: Ski-Fitness, TeBo und mehr

*Angelika Koßmann*

Dieser Kurs bietet ein effektives Training zu flotter Musik gegen den Alltagsstress. Kraft (insb. Bein- und Rumpfmuskulatur), Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden dabei trainiert. Der Kurs ist für alle geeignet, die ihre Fitness steigern möchten und Spaß an der Bewegung in der Gruppe haben. Kursleiterin Angelika Koßmann ist Sportlehrerin und verfügt über verschiedene Zusatzqualifikationen, z.B. als DTB-Rückentrainerin.

*Bitte bringen Sie eine Isomatte und ein Handtuch mit.*

**Mi, 20.09.-22.11.2023, 20:15-21:00 Uhr**

7x, 7 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

**26,80 € / Ermäßigung möglich**

## 74012 | HÖVELHOF

### Muskeltraining - So bleiben Sie fit

*Beate Düker*

Unser Kursziel ist die Kräftigung, Dehnung, Entspannung und Lockerung der Muskulatur zur Verbesserung der Beweglichkeit für einen gesunden und leistungsfähigen Körper.

**Fr, 08.09.-24.11.2023, 18:00-19:30 Uhr**

10x, 20 UStd.

Turnhalle Salvator Kolleg, Salvatorstr. 45

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

**58,00 € / Ermäßigung möglich**

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### Kickboxen für Frauen - Kurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Sarah Metz

Der Kurs stärkt Ihr körperliches und physisches Wohlbefinden. Um Herausforderungen in Beruf und Alltag erfolgreich zu bewältigen, erlernen Sie, Stress effektiv abzubauen, Ihren Körper positiv wahrzunehmen und Ihre eigene Kraft zu spüren. Mit einer Menge Spaß und Aktion werden ferner Ihre Fitness und Ihr Selbstbewusstsein gestärkt. Die Kursleiterin verfügt über mehr als 25 Jahre Erfahrung im Bereich Kickboxen und Tai-Boxen sowie Qualifikationen u. a. als Personal Trainerin und Fitness Instructorin.

*Bitte sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.*

#### 74016 | SALZKOTTEN

**Di, 29.08.-14.11.2023, 19:00-20:00 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

**38,40 € / Ermäßigung möglich**

#### 74017 | SALZKOTTEN

**Do, 31.08.-16.11.2023, 19:45-20:45 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

**38,40 € / Ermäßigung möglich**

### FITNESS MIT CHOREOGRAPHIE

#### ZUMBA®-Fitness

In diesem Zumba®-Kurs wird zu mitreißenden lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Cumbia, aber auch Flamenco, Bollywood und orientalisch orientierter Musik getanzt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können: das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die Bewegungen sorgen für einen ordentlichen Endorphin-Ausstoß und wir lassen den Alltagsstress für eine Weile hinter uns. *ZUMBA® ist für jede\*n geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.*

#### 75001 | GESEKE

Tatiana Baba

**Di, 29.08.-12.12.2023, 18:00-19:00 Uhr**

14x, 18,67 UStd.

Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1, Auala

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

**61,70 €**

#### 75002 | SALZKOTTEN

Tatiana Baba

**Di, 29.08.-12.12.2023, 19:45-20:45 Uhr**

14x, 18,67 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

**65,80 €**

#### 75003 | BAD WÜNNENBERG

Sabine Keil

**Di, 29.08.-12.12.2023, 18:30-19:30 Uhr**

14x, 18,67 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8

**63,80 €**

#### 75004 | BÜREN

Sabine Keil

**Mi, 30.08.-13.12.2023, 18:30-19:30 Uhr**

13x, 17,33 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

**59,90 €**



Foto: LuckyBusiness/iStock

## Body Shape

*Grace Pascual*

Body Shape ist ein abwechslungsreiches Intervalltraining, das den Körper in Form bringt. Insbesondere die Muskulatur von Bauch, Beinen und Po wird gestärkt und trainiert. Kraft, Ausdauer und Körpergefühl werden bei aktueller Musik schrittweise gesteigert. Die Kursleiterin verfügt über langjährige Erfahrung als Fitnesstrainerin.

*Bitte bringen Sie sportliche Kleidung, ein Handtuch, eine Isomatte und ein Getränk mit.*

## 75005 | GESEKE

**Do, 31.08.-30.11.2023, 18:00-19:00 Uhr**

12x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**61,40 €**

## 75006 | GESEKE

**Do, 31.08.-30.11.2023, 19:15-20:15 Uhr**

12x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**61,40 €**

## ETB - European TAEBO

*Thomas Baumgärtner, ETB Master Instructor (EFPE)*

„Get fit, lose weight, have fun, be strong!“ Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fitnessziele in einer motivierenden und unterstützenden Umgebung zu erreichen und gleichzeitig Ihre Gesundheit zu fördern. European TAEBO (ETB) ist für jeden geeignet, der ein effektives und unterhaltsames Training sucht, das die faszinierende Welt des Taebo mit europäischen Elementen zu einem einzigartigen und effektiven Fitnesserlebnis verbindet. Im Kurs werden die Grundlagen des TAEBO-Trainings vermittelt und durch ein intensives Herz-Kreislauf-Training Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessert. Die Ausführung dynamischer Bewegungen fördert Koordination und Körperbeherrschung. Darüber hinaus steigern Sie Ihre mentale Stärke und Ihr Selbstvertrauen durch herausfordernde Übungen und das Erreichen persönlicher Fitnessziele.

*Der Kurs ist für Teilnehmende aller Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.*

## 75007 | SALZKOTTEN

### Schnuppertermin

Der Schnuppertermin bietet die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „ETB - European TAEBO“ zu informieren. Am Ende des Schnuppertermins entscheiden Sie über Ihre weitere Teilnahme.

**Mi, 30.08.2023, 18:00-19:00 Uhr**

1x, 1,33 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 75008 | SALZKOTTEN

**Mi, 06.09.-13.12.2023, 18:00-19:00 Uhr**

12x, 16 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

**46,10 € / Ermäßigung möglich**

## SCHWIMMEN & AQUAFITNESS

### 76001 | GESEKE

#### Schwimmen für Männer

*Julian Meier*

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Bewegungsfähigkeit im Alter erhalten wollen. Da Wasser das Eigengewicht reduziert, ist Schwimmen besonders gelenkschonend und entlastet Wirbelsäule, Gelenke und Bänder. Gleichzeitig ist es ein effektives Herz-Kreislauf-Training und trägt zur Kräftigung aller wichtigen Muskelpartien bei. Im Kurs können sich die Teilnehmenden frei nach ihren Möglichkeiten bewegen, schwimmen oder unter Anleitung ihre Technik verbessern. Auch eine gemeinsame Partie Wasser-Volleyball darf dabei nicht fehlen. Kursleiter Julian Meier hat das Rettungsschwimmabzeichen (Silber) der Deutschen Lebens-Rettungsgesellschaft (DLRG) abgelegt.

**Mo, 28.08.-27.11.2023, 20:15-21:45 Uhr**

12x, 24 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,  
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 18

**75,10 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Marcus Ng/Unsplash

## 76002 | GESEKE

### Schwimmen für Männer und Frauen

*Michael Beklas*

In diesem Kurs steht das Erlernen und Festigen der vier Grundschwimmarten im Vordergrund. Wenn Sie sicher und ausdauernd schwimmen können, beugen Sie Badeunfällen vor und können in Not-situationen anderen Schwimmer\*innen zur Hilfe kommen. Darüber hinaus trainieren Sie beim Schwimmen bei ganzheitlicher Beanspruchung Ihrer Muskeln das Herz-Kreislauf-System. Kraft und Ausdauer werden gelenkschonend gefördert. Kursleiter Michael Beklas hat das Deutsche DLRG-Rettungsschwimmabzeichen (Silber) abgelegt.

**Mo, 04.09.-20.11.2023, 18:45-19:45 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 18

**63,60 € / Ermäßigung möglich**

### Aquafit für Frauen

In diesem Kurs werden mit Musik Fitness, Kondition, Muskelaufbau sowie Fettabnahme verbessert. Besonders für Teilnehmerinnen, die unter Verschleißerkrankungen der Gelenke, wie z.B. der Hüft- und Kniegelenke oder unter Bandscheibenschäden leiden, ist das Training im Wasser besonders geeignet. Insbesondere für Übergewichtige stellt die Aquafitness unter fachkundiger Anleitung eine gelenkschonende Bewegungstherapie dar, da das Eigengewicht im Wasser reduziert wird und somit die Gelenke geschont werden. Am Ende des Kurses haben die Teilnehmerinnen einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Wassergymnastik, um diese auch selbstständig und ohne Geräte durchführen zu können.

*Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmerinnen geeignet. Die Schwimmbadgegebühr ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Schwimmen nach dem Kurs ist nicht möglich!*

## 76003 | DELBRÜCK

**Mi, 30.08.-06.12.2023, 19:15-20:00 Uhr**

12x, 12 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

**51,60 € / Ermäßigung möglich**

## 76004 | DELBRÜCK

**Mi, 30.08.-06.12.2023, 20:00-20:45 Uhr**

12x, 12 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

**51,60 € / Ermäßigung möglich**

### Aquafit

*Monika Koopmann*

## 76005 | DELBRÜCK

**Mo, 04.09.-27.11.2023, 19:10-20:10 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16

**64,00 € / Ermäßigung möglich**

## 76006 | DELBRÜCK

**Mo, 04.09.-27.11.2023, 20:25-21:25 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16

**64,00 € / Ermäßigung möglich**

## ANDERE SPORTARTEN

### 77000 | BAD WÜNNENBERG

#### Vom Junkie zum Ironman. Die zwei Leben des Andreas Niedrig

Kindern erzählen wir Geschichten damit sie einschlafen, Erwachsenen damit sie aufwachen. Andreas Niedrig ist zwölf Jahre alt, als er zum ersten Mal Haschisch raucht, es folgten Speed und Kokain. Zehn Jahre später ist er immer auf der Suche nach dem nächsten Schuss Heroin. Grenzen und Limits gibt es für ihn nicht mehr. Andreas verliert seine Familie, lebt auf der Straße, wird kriminell. Gedanken an ein zielorientiertes Leben oder an seine Gesundheit spielen bei ihm keine Rolle mehr - Game over, alles aus und vorbei. Niemand glaubte mehr an ihn, er selbst auch nicht mehr an sich, an einen Weg zurück, einen Weg in ein normales Leben.



Fotos: Andreas Niedrig

Es sollte alles ganz anders kommen. Schon als Kind träumte Andreas Niedrig von einer großen Karriere als Sportler. Zu einem Zeitpunkt, an dem er so weit davon entfernt war wie nie zuvor in seinem Leben, schafft er die Kehrtwende. Mit unvorstellbarer Willenskraft gelingt es Andreas Niedrig, sein Leben von Grund auf zu ändern. Gegen alle Widerstände wird er zu einem der weltbesten Athleten in einer der härtesten Sportarten der Welt, dem Ironman-Triathlon. Bereits in seinem ersten Rennen bricht er den Weltrekord als schnellster Einsteiger. Von da an gehört Andreas über zehn Jahre zur Top 10 der weltweit besten Triathleten. Seit seine persönliche Geschichte Anfang 2000 das erste Mal im Buch „Vom Junkie zum Ironman“ veröffentlicht wurde, steht Andreas Niedrig in der Öffentlichkeit. Das Interesse an seiner Lebensgeschichte war und ist sehr groß. Es interessiert und fasziniert die Men-

schen zugleich, wie er es trotz aller Rückschläge es immer wieder geschafft hat, sich für neue Ziele zu motivieren und diese auch häufig zu erreichen. In diesem Vortrag erzählt Andreas Niedrig aus seinem bewegten Leben. Anschaulich schildert er mit seiner Geschichte und mit Beispielen anderer Menschen wie es ihm mit Einsatz, Willensstärke, Mut und Freude gelungen ist, Krisen und Rückschläge zu überwinden und seine Lebensbalance zu finden.

*Einlass ist ab 18:30 Uhr. Es besteht freie Platzwahl. Die Veranstaltung findet mit Unterstützung durch die Techniker Krankenkasse und der Wöhler Technik GmbH statt. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.*

**Do, 10.08.2023, 19:00-21:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Schulungsraum Wöhler Technik GmbH,  
Wöhler-Platz 1

Teilnehmerzahl: min. 25 / max. 100

**5,00 € (VVK) / 8,00 € (Abendkasse)**

#### ÜBER ANDREAS NIEDRIG

Nachdem er sich aus seiner aus seiner Drogenabhängigkeit herausgeköpft hat, wurde Andreas Niedrig zu einem Top-Athleten und Motivations-trainer. Durch seine persönliche Geschichte wirkt er auf Menschen, für die er sich als Motivator engagiert, besonders glaubwürdig. Unter dem Namen „Motivation Kompakt - das Prinzip ZUKUNFT“ hat er ein Konzept entwickelt, mit dem er z. B. in Schulen und Firmen erklärt, wie man sich selbst für ein gesünderes Leben motivieren kann. Sich selbst zu motivieren, war für Andreas Niedrig lebensnotwendig. Unter schwierigen Umständen befreite er sich aus seiner Drogenabhängigkeit und wurde zu einem der besten Triathleten der Welt. Der 1967 gebo-



rene Ausnahmeathlet hat mehrfach am Ironman auf Hawaii teilgenommen und sehr gute Platzierungen bei Welt- und Europameisterschaften errungen. In den vergangenen Jahren war der zweifache Vater in zahlreichen Talkshows zu Gast. Sein Leben wurde sogar als Kino-Spielfilm „Lauf um dein Leben“ verfilmt. Der Film erzählt die Geschichte seines bisherigen Lebens mit allen Höhen und Tiefen.

## Golf-Schnupperkurs

Francesco Amatulli

Sie möchten einmal Golf-Luft schnuppern? Dann sind Sie in diesem Schnupperkurs genau richtig! Mit modernsten Lehrmethoden wird Ihnen unter fachkundiger Anleitung eines professionellen Golftrainers zunächst alles Wichtige rund um den Abschlag, das Putten sowie das Pitchen vermittelt. Im Anschluss geht es dann darum, das Gelernte auf unserem Kurzplatz umzusetzen! Das Wichtigste dabei: der Spaß kommt nicht zu kurz!

*Alles, was Sie benötigen, sind bequeme Kleidung und sportliche Schuhe. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Golf Club Paderborner Land e. V. statt.*

## 77001 | SALZKOTTEN

**So, 03.09.2023, 14:00-17:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25, Salzkotten-Thüle

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8

**59,00 €**

## 77002 | SALZKOTTEN

**So, 29.10.2023, 14:00-17:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25, Salzkotten-Thüle

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8

**59,00 €**

## Gesund und fit mit Nordic Walking

Jennifer Schneeberg, Lizenzierte Übungsleiterin C (Breitensport)

Der Kurs richtet sich an alle, die gesundheitsbewusstes Nordic Walking erlernen möchten - mit oder ohne Vorkenntnisse.

*Bitte Nordic Walking Stöcke, geeignetes Schuhwerk, witterungsangepasste Sportkleidung und ein Getränk mitbringen.*

## 77003 | SALZKOTTEN

**Do, 07.09.-09.11.2023, 09:00-10:00 Uhr**

8x, 10,67 UStd.

Treffpunkt am Bürgerhaus Upsprunge, Hederbornstraße 41

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**30,70 €**

## 77004 | SALZKOTTEN

**Do, 07.09.-09.11.2023, 18:00-19:00 Uhr**

8x, 10,67 UStd.

Treffpunkt am Bürgerhaus Upsprunge, Hederbornstraße 41

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**30,70 €**

## 77105 | SALZKOTTEN

**Leistung und Gesundheit im Blick: Leistungsdiagnostik für Läufer\*innen**

Kirsten Reinecke, Sportmedizinisches Institut Universität Paderborn

Ein gezieltes Lauftraining hilft, die eigene Leistung zu optimieren, Überbelastungen zu vermeiden und die Gesundheit bestmöglich zu fördern und zu erhalten. Und dabei ist es völlig egal, ob du gerade erst mit dem Laufen angefangen hast oder in diesem Jahr einen oder mehrere Volksläufe, einen Halbmarathon oder sogar einen Marathon planst. Anhand eines sportmedizinischen Feldstufentests auf der Tartanbahn des modernen Hederauenstadions in Salzkotten, geleitet von einem Team des Sportmedizinischen Instituts, wird deine aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit getestet und du erhältst fundierte Empfehlungen zu Laufgeschwindigkeiten und Herzfrequenzen für dein individuelles und gesundheitsbewusstes Training.

*Die Leistungsdiagnostik eignet sich für Laufeinsteiger\*innen und fortgeschrittene Läufer\*innen. Der Feldstufentest inkl. Auswertung und individueller Trainingsempfehlung sind in der Kursgebühr enthalten. Auf Wunsch kann zum Aufpreis von 70,00 € ein 3-Monats-Trainingsplan erstellt werden. Die Leistungsdiagnostik wird in Zusammenarbeit mit dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn sowie dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, angeboten. Für mögliche Fragen steht Ihnen VHS-Leiter Markus Krick (Tel. 05258 93796-0, E-Mail: markus.krick@vhs-vor-ort.de) als persönlicher Ansprechpartner zur Verfügung.*

**Di, 26.09.2023, 19:00-21:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

**79,00 €**

# Home-Schooling war gestern!

**24. Oktober 2023**

**Tatort Münster - Auf den Spuren  
von Boerne, Thiel und Wilsberg**

**30. November 2023**

**Goslar - Geschichte und Geschichten**

**20. März 2024**

**NDR-Landesfunkhaus Hannover**

**10. bis 12. April 2024**

**Hamburg - Das Tor zur Welt**

## STUDIENFAHRTEN

INFOABEND AM DI, 15. AUGUST 2023

[www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) | 05258 93796-0

**VHS**   
**vor Ort**  
Zukunft | Bildung | Begeisterung

  
Gütesiegelverbund Weiterbildung

[vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

# VOM **JUNKIE** ZUM **IRONMAN**



**Do, 10. August 2023, 19:00 Uhr**  
**Wöhler Technik GmbH, Bad Wünnenberg**  
**5,00 € VVK | 8,00 € Abendkasse**  
**Anmeldung: [vhs-vor-ort.de](https://vhs-vor-ort.de) oder 02953 709-15**

**VHS**   
**vor Ort**  
Zukunft | Bildung | Begeisterung

Gefördert durch



**WÖHLER**  
Entdecke Deine Chancen



[vhs-vor-ort.de](https://vhs-vor-ort.de) 



<b>A</b>					
Abgaben		15028ff.	Brasilien		35010ff.
Abschlüsse		40001ff.	Brennholz		19004ff.
ACDSee Photo		45021	Brennnessel		61014
Achtsamkeit	72003, 72017ff., 72203ff., 72216ff.		Brotbox		61006
Aerobic		73014	Brunch		61028
Affinity Photo		45022	Bücher	24002ff., 50001, 50005	
AI		43000ff.	Buchführung		40001ff., 40120ff.
Ältere Lernende		31004ff.	Burger		63001
Anschreiben		40210	Büro		40213f.
Apple		44001ff.	Büropraxis	41022f., 42003, 42010ff., 42042ff.	
Aquafit		76003ff.			
Arduino		46003			
Asien		36001ff	<b>C</b>		
Astronomie		19012ff.	C++		46003
Ätherische Öle		70015ff.	ChatGPT		43000ff.
Atmung		72022ff	Chinesisch		36004
Ausbildung		40212	Cholesterin		70006
Ausstellung		10003ff.	Computer	41010ff., 41020ff., 41030ff., 41040, 42003, 42010ff., 46001	
Autogenes Training	25025ff., 72006, 72101		Controlling		40012
Autorenlesung		24001, 50005ff.			
Ayurveda		72021			
			<b>D</b>		
<b>B</b>			Dänisch		35004ff.
Baby	21002N, 25000ff, 25016		Darm		61001, 70003ff
Babyschwimmen		25016	Darmgesundheit		61001, 70003ff.
Babysitter		21002N	DATEV		40004, 40007
Backen		26006f., 61030	Deutsch		30004ff.
Balkon		16001	DGS		30002, 30003f.
Bankrecht		15003	Digitale Fotografie		45001ff, 45020ff.
Barfußpfad		73030	Digitalisierung		42050, 42051f.
Basteln	24004ff., 24008ff., 40163		Digitalkamera		45002, 45007
Bauch, Beine, Po		73011ff.	Discofox		54003, 54004ff.
Baumschnitt		18008	Do it yourself	24008ff., 24017, 52012, 53000	
Beckenboden		72510	Dozent*in werden		40200
Benennen		26009	Duft		72004, 70016, 70018
Beruf	32006, 34006, 40001ff., 40120ff., 40210ff., 40215ff., 40223, 41020ff., 41030ff., 42001ff., 42010ff., 42040ff.		Düstertal		11002, 23000
Betreuung		21002N	<b>E</b>		
Betreuungsrecht		15012ff.	EDV	41010ff., 41020ff., 41030ff., 41040, 42001ff., 42010ff., 42040ff., 46001	
Betreuungsverfügung		15014ff.	Eigenheim		19002ff.
Bewegung	54003ff., 73009, 75001ff.		Einkommenssteuer		40013
Bewerbungstraining		40210ff.	Einnahmenüberschussrechnung		40008
Bilanzierung		40011	Einrichten		18000
Bildbearbeitung		45021f.	Einzelunterricht EDV		41001ff.
Bio-Gemüsegarten		18004ff.	Eltern	21000ff., 21009ff., 21019ff., 23000ff., 25000ff., 25014ff., 26001ff.	
Biographiearbeit		14000ff.	Elterngespräche		40162
Biotop		18009	Encaustic		72018
Blockflöte		24013ff.	Energie		16000ff.
Blues Harp		54002	Energieeffizienz		16000, 19002, 19003f.
Blumen		53001ff.	Englisch		31001ff., 31301ff., 31501ff.
Body-Fitness		75005ff.	Entgiftung		61002
Bodyshaping		73007			
Bootsführerschein		19008ff.			
Börse		15004ff., 15007			
Bowl		61019ff.			

# STICHWORTVERZEICHNIS

Entspannung	25025, 25032, 70015, 70017, 72001ff., 72019ff., 72101, 72205ff., 72218ff., 72304	Geologie	11002, 23000
Erben	15014ff.	Geschichte	11001, 50007
Ernährung	26001ff., 26008, 61001ff., 61005ff., 61012ff., 61022ff., 61031ff., 61038ff., 63001, 70006ff.	Geschicklichkeit	25033ff.
Erste Hilfe	210033ff.	Gesichtsyoga	72219
Erzählcafé	14000ff.	Gesundheit	25028, 25032, 26001, 61001ff., 70001ff., 71001ff., 72001ff., 73001ff., 74001ff., 75003ff., 76001ff., 77001ff.
Erziehung	21000ff., 24001ff., 25007ff., 25014ff., 40150ff., 40165, 40160ff., 40170ff.	Gesundheitsförderung	73027ff.
Essen	61041ff.	Gewalt	10003f.
ETB	75007ff.	Gewerbesteuer	40013
ETF	15004ff.	Gewinnermittlung	40011
EÜR	40008	Gin	63002
EXCEL	42010ff., 42042ff.	Gitarre	24016, 54001
Exkursion	10000ff., 11001ff., 23000	Glaubensfragen	13000
<b>F</b>		Golf	77001ff.
Fair Trade	11000, 26000	Goslar	10001
Familie	25026ff.	Grammatik	30011, 32007ff., 35002
Fasten	61004	Grenzen	21000
Faszien	73010	Griechisch	35012
Film	45003ff.	Grillen	26002ff., 63001
Finanzbuchführung	40001ff.	Großbritannien	31304
Finanzen	15004, 15005ff., 40010	Großeltern	23000, 23004ff., 26005
Fingerfood	61021, 61034ff., 61040ff.	Grundlagen	61010
Fisch	61022ff.	GuV-Rechnung	40011
Fitness	25028, 72209, 73001ff., 73013ff., 74001ff., 74013ff., 75001ff., 76002	Gymnastik	25028, 73001ff., 73013ff., 74003, 74010ff.
Flechten	53005, 56001ff.	<b>H</b>	
Floristik	53001, 53002ff.	Haare	56000ff.
Fortbildung	24002ff., 40150, 40160ff., 40170ff.	Haftungsrisiken	15000ff.
Fotobuch	45004, 45007	Häkeln	52010
Fotografie	45001ff., 45004, 45007, 45020	Handarbeit	52000, 52001ff., 52010, 52011f.
Französisch	34001ff.	Handlettering	51002ff.
Frauen	72510, 73005ff., 73020ff., 74004ff., 74016ff., 76003ff.	Hausbau	19002ff.
Freilichtmuseum Detmold...	45002	Haut	70011ff.
Fremdsprache	21018, 30004ff., 30012ff., 31001ff., 31301ff., 31501ff., 32001ff., 33002ff., 34007ff. 35000ff., 35010ff., 36001ff.	Heilkunde	50003
Frisuren	56000ff.	Heimatkunde	11001f.
Frühförderung	21019ff., 23004ff., 25000ff., 25022f.	Herbst	53001ff.
Fußball-Freestyle	25033ff.	Herbstliche Küche	61025ff.
<b>G</b>		Hochbegabung	40159
Ganzkörpertraining	73007	Hospiz	14004f.
Gartengestaltung	18001ff., 18009	<b>I</b>	
Gebärden	30002ff.	Immobilie	15003ff., 19002ff.
Gedächtnis	21014ff., 71001ff.	Immobilienübertragung	15023ff.
Gehörlos	30002ff.	Immunsystem	61003, 70017
Geld	15004ff.	Informatik	46002ff.
Gemüsegarten	18004ff.	International	61038ff., 61041ff.
		Internet	21012., 41010ff., 41032ff., 41040, 46001
		Intervalltraining	74001ff., 75005f.
		iOS	44002
		iPad	44002
		iPhone	44002
		Italienisch	33001ff.

<b>J</b>		<b>L</b>	
Jacobson		Laktatwert	77105
Japanisch	36001ff., 61021, 61034ff.	Lateinamerika	32006
Jugendliche		Laufen	77105
Junge VHS	21002N, 23000, 23001ff., 24006ff., 25000ff., 26000ff., 41020ff., 50007, 73022ff.	Lebensfragen	13000
		Lebenslauf	40210
		Leistungsdiagnostik	77105
		Lektüre	34009
		Lernen	21018
<b>K</b>		Lesen	11003, 31508
Kampfkunst	25036	Letzte Hilfe	14004ff.
Karriere	40210ff.	LibreOffice	41040
Kennzahlen	40012	Lichtmalerei	45001
Kettensäge	19004ff.	Life Kinetik	71001f.
KfW-Förderung	19002ff.	Lightpainting	45001
KI	43000ff.	Linkshändigkeit	21007ff.
Kickboxen	74016ff.	LinuxMint	46001
Kinder	21001ff., 23000ff., 24004, 24005ff., 24010ff., 25000ff., 25029ff., 26001ff., 40163	Literatur	31508, 50001ff.
		Lohn und Gehalt	40001, 40005ff.
		Lohnsteuer	40013
Kinderbuch	24001		
Kindergarten	21005ff.	<b>M</b>	
Kindertagespflege	24002ff., 40150, 40159, 40160ff., 40170ff.	MacBook	44001
		Macht	21001ff.
Kindgerechte Ernährung	61006	MacOS	44001
Klangschalen	25032, 72009, 72012ff., 23012ff.	Mädchen	73022ff.
Klettern	23012ff.	Malen	24006ff., 72018
Klimaschutz	19002ff., 61012, 61013f.	Management	40213ff.
Kneipp	73030	Männer	19004ff., 74013, 76001
Knigge	26009	Mantra	72027ff.
Kochen	26000ff., 36001, 61005ff., 63001	Märchen	24007
Kohlenhydrate	70007	Massage	72021
Kommunikation	21001ff., 25036, 30002ff., 30011, 31002ff., 31302ff., 31502ff., 32001ff., 33001, 33005, 34001ff., 35001, 35008ff., 35012ff., 36004, 40212ff.	Mathematik	21015, 21019ff.
Konversation	30011, 31503ff., 33005, 35002ff., 35012	Meal Prep	61005, 61008ff.
		Medien	21012ff.
Konzentration	71001ff., 72101	Meditation	70016, 70018, 72003ff., 72014, 72025ff., 72205
Koordination	25033ff., 54003ff.	Metaverse	15010
Kopenhagen	35004ff.	Mexiko	61040ff.
Kopfrechnen	21015	Microsoft 365	42040ff.
Kopfschmerzen	70001ff.	Midjourney	43003ff.
Korb	53005	Migräne	70001ff.
Körper	61003f., 70001f., 72019ff., 72101, 72216ff., 72303	Mini-Club	25011, 25013
		Mitarbeiter	40014
Körperschaftssteuer	40013	Montessori-Pädagogik	40161
Kosten- u. Leistungsrechnung	40009	Motorik	23002ff., 25005ff., 25026, ff.
Kraftübungen	74004ff.	Motorsäge	19004ff.
Krankheiten	70009	Mundharmonika	54002
Kräuter	26001, 61014	Münster	10000
Kreativität	24004ff., 24017, 25004, 40163, 50002ff., 51002ff., 52011, 53000, 72018	Musik	24013ff., 25000, 25001ff., 54000ff., 72027ff.
Krebserkrankung	70009	Musikgarten	25000ff.
Künstliche Intelligenz	43000ff.	Muskeltraining	74012
		Mutter	23012ff.

# STICHWORTVERZEICHNIS

<b>N</b>					
Nachhaltigkeit	11000, 16000, 18004ff., 26000, 61007, 61012ff.		Reise	31301ff., 31502, 32001ff., 33003ff., 34001ff., 35002ff., 35005ff., 35012, 45020	
Nachtisch	61029		Reiten	23002ff.	
Nähen	52000ff.		Resilienz	25029ff., 40218ff.	
Nähmaschinenführerschein	52000ff.		Rhetorik	40212, 40215ff.	
Nahrungszubereitung	61006		Rückengesundheit	70010, 73003	
Natur	18001ff., 23001, 24004ff., 50003ff.		Rückentraining	72501ff., 73004	
Neurodermitis	70011ff.		Ruhe	72002, 72014, 72017, 72101	
Nic - Die verlassenen Orte	...45001		Russisch	35013	
Niederländisch	35001ff.				
Nordic Walking	77003ff.		<b>S</b>		
Norwegisch	35008ff.		Scheidung	15003	
			Schenkung	15020ff.	
<b>O</b>			Schmerzen	70003ff.	
Obstbaumschnitt	18008		Schmuck	24017	
Office	41001ff., 42001ff., 42010ff., 42040ff.		Schnittmuster	52002ff.,	
Onigiri	61034ff.		Schokolade	11000	
Online	14006, 15002ff., 16000ff., 19000ff., 19014ff., 21012ff., 30011, 31304, 31504, 32002, 33001, 35002ff., 35013, 40221ff., 42015ff., 51004, 61001ff., 70001ff., 72218ff.		Schokoladenwerkstatt	26000	
Ordnung	40213ff.		Schongymnastik	73021	
Outdoor	11001ff., 40220, 77001ff.		Schreiben	11003, 50002	
Outlook	42045ff.		Schule	21005ff.	
			Schwimmen	25016ff., 76001, 76002f.	
<b>PQ</b>			Selbstbehauptung	25029ff., 73022ff.	
Pädagogik	21000, 23001		Selbstgemachtes	24017, 52007ff., 52012	
Papierloses Büro	42050ff.		Selbstmotivation	40222f.	
Patientenverfügung	15014ff.		Selbstsicherheit	73024ff.	
Personalwirtschaft	40014		Selbstversorger	18009	
Peru	61038ff.		Selbstverteidigung	25036, 73022ff.	
Pflege	70014		Selbstwahrnehmung	25032, 72001ff., 72015ff., 72022ff., 72201ff., 72210ff., 72301ff., 72401	
Photovoltaik	16000ff.		Senioren	14000ff., 41010ff., 72217, 73008, 73015f.	
Pilgern	13001		SilverSurfers	41010ff.	
Plattdeutsch	11003		Singen	25004, 72027ff.	
Plätzchen	61030		Sitztanz	73015	
PMR	72001ff.		Skandinavien	35004ff., 50001	
Portugiesisch	35010, 35011f.		Slawische Sprachen	35014	
POWERPOINT	42042, 42043ff., 42046		Smartphone	41001ff., 41010ff., 44002, 45002, 45020	
Power-Workout	74015		Social Media	14006, 21012ff.	
Präsentation	42042ff.		Soirée Chocolat	11000	
Prävention	73017ff.		Solarstrom	16001	
Problemzonen	73011ff.		Spanisch	32001ff., 61045ff.	
Profiling	40223		Spaziergang, literarischer	50003f.	
Programmieren	46002ff.		Spielen	25005ff.	
Progressive Muskelentspannung...	72001ff.		Sport	70009f.	
Python	46002		Sportbootführerschein	19008ff.	
Qigong	72301ff.		Sportmedizin	77105	
			Sprache	11003, 21016ff., 30002ff., 31001ff., 32001ff., 33001ff., 34001ff., 35001ff., 36001ff.	
<b>R</b>			Starkregen	19000ff.	
Recht	15000ff., 15012ff.		Steinbruch	11002, 23000	
Regeln	21000		Sterben	14004ff.	
			Sterne	19012ff.	
			Steuern	15028ff., 40013	
			Stoff	52012	

# STICHWORTVERZEICHNIS

Strategien	72026	vhs4you	41001ff.
Stressbewältigung	70003ff., 70015, 72006ff., 72011, 72018, 72023, 72026	Videobearbeitung	45003ff.
Stricken	52007ff.	Vinyasa-Yoga	72201ff.
Studienfahrt	10000ff.	Vokabeln	21016ff.
Styling	56000ff.	Vormundschaft	15012ff.
Südamerika	32003ff.	Vorsorgevollmacht	15014ff.
Sushi	36001, 61021, 61034ff.	Vorspeise	61029
		Vorstellungsgespräch	40211
		Vortrag	13001, 15000ff., 15012ff., 16000ff., 19000ff., 21012ff., 50006, 61002, 70001ff.

## T

Tabellen	42011
Tabellenkalkulation	42010ff., 42042ff.
Tablet	41001ff., 44002
Taebo	74015, 75007ff.
Tai Chi	72401
Tanzen	54003ff., 73015, 75001ff.
Tapas	61044ff.
Tasting	63002
Tastschreiben	41020ff.
Tea time	31506f.
Teeverkostung	31506ff.
Testament	15018ff.
Textverarbeitung	42001ff., 42042ff.
Tiere	24004ff.
Tod	21009ff.
Ton	53000
Töpfern	53000
Training	40211, 73014f.
Trauer	21009ff.
Trinken	61041ff.
Turnen	25005ff., 25013ff.

## U

Überschwemmung	19000ff.
Überzeugungskraft	40215ff.
Ukrainisch	35014
Ukulele	24015, 54000
Umsatzsteuer	40013
Umwelt	18009
Unterlagen	40213, 40214f.
Unverträglichkeit	61001
Urlaub	31301ff., 31502, 32006, 33003ff., 34001ff., 35002ff., 35012
USA	31304

## V

Vater	23012ff.
Vegan	61019ff.
Vegetarisch	61015ff., 61021f., 61034ff.
Vereinsvorstände	15000ff.
Vererben	15014ff.
Verkostung	63002ff.
Verlust	21009ff.
Vermögen	15004ff., 15012ff., 15020ff.
Versicherungen	15028ff.

## W

Wald	23001
Wandern	73027ff.
Wassergewöhnung	25016
Wassergymnastik	76001ff.
Weben	52012
Webinar	15004ff., 40002ff.
Weihnachten	19016, 23011, 24008ff., 26008, 51005, 53003ff., 61028ff.
Wewelsburg	45001
Whisky	63003ff.
Widerstandskraft	40218ff.
Wiederholung	31002ff., 31302ff., 31502
Wild	61025ff.
Windows	41001ff., 41032ff.
Winter	24004ff., 51005
Wirbelsäulengymnastik	72501ff.
Wohlbefinden	70001f., 72024
Wohnraumgestaltung	18000
WORD	42001ff., 42042ff.

## XYZ

Xpert Business	40001ff.
Yoga	23007, 25024ff., 72010, 72023, 72201ff.
Zeichnen	24006
Zertifikat	40001ff.
Zöpfe	56001ff.
Zumba	75001

# DATENSCHUTZERKLÄRUNG

## 1 Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS vor Ort, Lange Straße 56, 33154 Salzkotten, E-Mail [info@vhs-vor-ort.de](mailto:info@vhs-vor-ort.de) (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2 Kursanmeldung

Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DS-GVO verarbeitet. Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums aus pädagogischen Gründen für den Zugang zum Kurs zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch weitere freiwillige Angaben werden ausschließlich zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3 Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an die jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des

Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. telc-Sprachprüfungen, Xpert Business-Zertifikatsprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die jeweiligen Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Eine Weitergabe an Dritte darüber hinaus erfolgt nicht ohne Ihre notwendige Einwilligung. Erhebungen von personenbezogenen Daten sowie deren Übermittlung an auskunftsberechtigte staatliche Institutionen und Behörden erfolgen nur im Rahmen der einschlägigen Gesetze bzw. sofern wir durch Gerichtsbeschluss dazu verpflichtet sind. Alle Mitarbeitenden und Dienstleistungsunternehmen sind von uns zur Verschwiegenheit und zur Einhaltung der Datenschutzbestimmungen verpflichtet worden.

## 4 Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent\*in oder Kursteilnehmer \*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 5 Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 6 Ihre Rechte

Sie haben das Recht

- auf Auskunft nach Artikel 15 DS-GVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DS-GVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DS-GVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DS-GVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit aus Artikel 20 DS-GVO,
- das Recht auf Widerspruch gem. Artikel 21 DS-GVO.

Ihr Beschwerderecht (Art. 77) können Sie unter anderem bei der\*dem Landesbeauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen wahrnehmen.

Wir weisen Sie darauf hin, dass Sie eine uns gegebenenfalls erteilte datenschutzrechtliche Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen können. Der jeweilige Widerruf kann dazu führen, dass unsere Angebote Ihnen nicht mehr oder nur eingeschränkt zur Verfügung gestellt werden können.

## 7 Aktualisierung dieser Datenschutzerklärung

Die VHS wird diese Datenschutzerklärung bei Bedarf aktualisieren. Die VHS behält sich das Recht für Irrtümer und Änderungen vor.

## 8 Ansprechpartner zum Datenschutz

Wenn Sie noch Fragen zum Datenschutz haben, dann kontaktieren Sie bitte unsere Datenschutzbeauftragten:

**Behördliche\*r Datenschutzbeauftragte\*r der**

**VHS vor Ort**

- persönlich -

[datenschutz@vhs-vor-ort.de](mailto:datenschutz@vhs-vor-ort.de)

Lange Straße 56

33154 Salzkotten



# ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

## Allgemeine Hinweise

Gemäß der aktuellen Gebührensatzung des VHS-Zweckverbandes

### Anmeldung

#### Wie melde ich mich an?

Eine vorherige verbindliche Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen ist in jedem Fall erforderlich. Diese ist online über [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) möglich. Ferner können Sie sich in den Bürger- und VHS-Büros der einzelnen Verbandsstädte und -gemeinden telefonisch, persönlich, schriftlich per Brief, Fax oder E-Mail anmelden. Die Öffnungszeiten und Kontaktdaten sind auf S. 6 angegeben. Die Anmeldung zu Kursen und Veranstaltungen der VHS ist grundsätzlich verbindlich und verpflichtet auch bei Nicht-Teilnahme zur Entrichtung der Kursgebühr. Melden Sie mehrere Personen zum Kurs an, übernehmen Sie grundsätzlich die Gebührenpflicht für alle von Ihnen angemeldeten Personen.

#### Wie erfahre ich, ob alles richtig gelaufen ist?

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung! Über Ausfälle oder Terminverschiebungen werden Sie rechtzeitig informiert.

#### Wann erhalte ich eine Teilnahmebescheinigung?

Für die Teilnehmenden unserer Kurse besteht die Möglichkeit, eine Teilnahmebescheinigung anzufordern, sofern mindestens 80 Prozent der Unterrichtsstunden besucht wurden.

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

#### Wie hoch ist die Kursgebühr?

Die Höhe der Kursgebühr ist in der Ausschreibung der jeweiligen Kurse angegeben. Die Mindestteilnehmendenzahl ist Grundlage für die Berechnung der jeweils angegebenen Gebühr. Melden sich mehr Teilnehmende als die ausgeschriebene Mindestteilnehmendenzahl an, wird die Gebühr bis zur Teilnehmendenzahl von 10 Personen wie folgt berechnet:

ab 10 Teilnehmende	2,30 € je UStd.
8 bis 9 Teilnehmende	2,88 € je UStd.
6 bis 7 Teilnehmende	3,83 € je UStd.
4 bis 5 Teilnehmende	5,75 € je UStd.

Dies gilt nicht für pauschal kalkulierte Kursgebühren. In Einzelfällen kann es zu abweichenden Gebühren kommen.

#### Erhalte ich eine Ermäßigung?

Ermäßigungen können für die in § 10 der Gebührensatzung vorgesehenen Personengruppen (Schüler\*innen, Studierende, Auszubildende, Inhaber\*innen einer JugendleiterCard, Ehrenamtskarte NRW, Schwerbehinderte Menschen, Empfänger\*innen von Arbeitslosengeld, Bundesfreiwilligendienstler\*innen, Empfänger\*innen von Leistungen nach dem SGB II und XII, Inhaber\*innen von Familienpässen) nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder -gemeinde gewährt werden. Ermäßigungsnachweise müssen vor Kursbeginn vorgelegt oder als Kopie zugeschickt werden. Nachgereichte Ermäßigungsnachweise können nicht berücksichtigt werden.



# ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

## Zahlung

### Wie zahle ich die Kursgebühr?

Sie erhalten von uns einen Gebührenbescheid für jeden VHS-Kurs, zu dem Sie sich verbindlich angemeldet oder an dem Sie teilgenommen haben. Der Bescheid wird nach Beginn des Kurses an Sie versandt. Selbstverständlich erhalten Sie keinen Bescheid, wenn der Kurs im Vorfeld abgesagt werden musste oder Sie sich bis drei Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Kursbeginn schriftlich abgemeldet haben.

Bitte überweisen Sie Ihre Kursgebühr erst nach Erhalt des Gebührenbescheides. Dieser enthält ein Kassenzeichen, anhand dessen Ihre Zahlung eindeutig zugeordnet werden kann. Sie geben das Kassenzeichen einfach als Verwendungszweck bei der Überweisung mit an.

Zahlungen, die ohne das Kassenzeichen erfolgen, können nur sehr schwer oder gar nicht zugeordnet werden. Um Missverständnisse oder gar unberechtigte Mahnungen zu vermeiden, bitten wir Sie daher, den Gebührenbescheid der VHS abzuwarten und die Überweisung erst dann vorzunehmen.

## Abmeldung

### Was mache ich, wenn ich nicht teilnehmen kann?

Die Abmeldung von Kursen und Veranstaltungen der VHS ist wie folgt möglich:

1. Bis zu drei volle Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Veranstaltungsbeginn können Sie sich schriftlich per Brief, Karte, Fax oder E-Mail in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder –gemeinde abmelden. Die Teilnahmegebühr wird Ihnen vollständig erlassen.

2. Nach Ablauf der Abmeldefrist von drei vollen Werktagen vor Veranstaltungsbeginn können Sie nur aus beruflichen oder gesundheitlichen nachweisbaren Gründen von der Anmeldung zurücktreten. Ist zum Zeitpunkt

der Abmeldung weniger als die Hälfte der Unterrichtseinheiten einer Veranstaltung verstrichen, ist die Hälfte der festgesetzten Teilnahmegebühr zu entrichten. Danach ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

In allen übrigen Fällen besteht auch bei Nichtteilnahme grundsätzlich die Pflicht zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr (nebst ggf. zu entrichtenden Umlagen für Lern- und Unterrichtsmittel, Lebensmittel etc.). Eine Abmeldung beim Kursleitenden genügt grundsätzlich nicht.

## Widerrufsrecht nach Fernabsatzgesetz

Sofern Ihre Kursbuchung den Bestimmungen des Fernabsatzgesetzes unterliegt, haben Sie das Recht, Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) zu widerrufen.

## Hausordnung und Barrierefreiheit

Die Veranstaltungen der VHS finden überwiegend nicht in eigenen Räumen statt. Um einen barrierefreien Zugang zu gewährleisten, bitten wir Teilnehmer\*innen mit Behinderung im Vorfeld die VHS zu benachrichtigen, um geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung zu stellen. Bitte beachten Sie die Hausordnung in den betreffenden Gebäuden und behandeln Sie Gebäude, Inventar und Material sorgfältig. In den Gebäuden besteht Rauchverbot. Tiere sind nicht erlaubt.

## Haftung

Für Unfälle und Schäden, die nicht nachweislich auf das Verschulden der VHS zurückzuführen sind, sowie für mitgebrachte persönliche Dinge besteht keine Haftung. Die VHS haftet im Rahmen der gesetzlichen Haftpflichtversicherung.



Foto: shironosov/iStock

**Voller Ideen?**

**Dozent\*in bei der  
VHS vor Ort werden!**

# Karriere bei **ROSIER**

## Wir suchen dich!




**Jetzt bewerben!**



**Ob Fachkraft oder Ausbildung.  
Bei uns bist du richtig!**

**[mercedes-benz.paderborn@rosier.de](mailto:mercedes-benz.paderborn@rosier.de)  
05251/154-0**



Geschichte der Zukunft

H  
N  
F

# THE NEMESIS MACHINE

Stadt.Daten.Kunst

16.05. bis 19.11.2023

Heinz Nixdorf MuseumsForum Paderborn [www.hnf.de](http://www.hnf.de)