



vhsvorort



Anmeldung
ab
30.08.

Bild: Elisavira/Pixabay

PROGRAMM

2. Semester 2018

vhs-vor-ort.de



VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

Neuer Beruf - neue Chancen!

die
Sprach-
werkstatt

ab 01.02.2019

✓ Kaufmännische Umschulungen mit IHK-Abschluss:

- Industriekaufmann/-frau
- Automobilkaufmann/-frau
- Immobilienkaufmann/-frau
- Kaufmann/-frau für Büromanagement (auch Teilzeit)
- Kaufmann/-frau im Groß- und Außenhandel
- Kaufmann/-frau für Tourismus und Freizeit
- Kaufmann/-frau im Gesundheitswesen in Teilzeit
- Personaldienstleistungskaufmann/-frau in Teilzeit
- Kaufmann/-frau im Einzelhandel in Teilzeit

Förderung durch
**Bildungs-
gutschein**
möglich!



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

*wir freuen uns
auf Ihren Anruf!*



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

die Sprachwerkstatt GmbH · Stettiner Straße 40-42 · 33106 Paderborn
Tel.: 05251/77999-0 · Fax: 05251/77999-79 · paderborn@die-sprachwerkstatt.de

www.die-sprachwerkstatt.de

Liebe Leserinnen und Leser,

„Bildung beginnt mit Neugierde.“ Dieses Zitat des Schweizer Philosophen und Schriftstellers Prof. Dr. Peter Bieri steckt sinngemäß auch in unserem Veranstaltungsprogramm, das Sie in den Händen halten. Die Wissbegierde eines Kindes ist es, die es das Leben und die Welt entdecken lässt. Diese Neugier ist es aber auch, die uns als Erwachsene das Leben interessant und lebenswert macht. Das Interesse an Neuem und Unbekanntem, das Entdecken neuer Welten und Herausforderungen des Alltags sind es, die uns begeistern und bereichern können.

Wir laden Sie ein, im neuen Programmheft für das zweite Semester 2018 in insgesamt 585 Veranstaltungen mit fast 5.900 Unterrichtsstunden mit viel Neugierde nach Neuem zu suchen. Über 240 Dozenten möchten Sie begeistern und Ihnen Ihr persönliches Lieblingsthema vorstellen und Sie mitnehmen auf eine Bildungsreise mit neuen Zielen.

Gerne verweisen wir Sie unter WWW.VHS-VOR-ORT.DE auch auf die Internetseiten unserer VHS, denen Sie tagesaktuell Zusatzveranstaltungen oder Terminverschiebungen entnehmen können.

Egal, ob beim Stöbern im vorliegenden Programmheft, der Suche auf unseren Internetseiten oder einem Besuch bei Facebook – wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei und freuen uns, Sie vielleicht in dem ein oder anderen Kurs begrüßen zu dürfen.

Für das gesamte Team der VHS vor Ort

Reinhold Schier
(Leiter der VHS vor Ort)

INHALTSVERZEICHNIS

Unser Bildungsangebot im 2. Semester 2018

- 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT S. 21
GESELLSCHAFT UND POLITIK | HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE | GESCHICHTE |
LEBENSKOMPETENZ | RECHT, FINANZEN UND VORSORGE | WOHNEN UND GARTEN |
UMWELT UND TECHNIK
- 2 ELTERN UND FAMILIE S. 45
ELTERN WERDEN UND FAMILIE | ERZIEHUNG UND FÖRDERUNG | SPRACHEN UND ANDERE
LÄNDER | NATUR, UMWELT UND TECHNIK ERLEBEN | KREATIVITÄT UND MUSIK | SPIEL,
BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG | ERNÄHRUNG
- 3 SPRACHEN DER WELT S. 69
TELC-SPRACHZERTIFIKATE | DEUTSCH | ENGLISCH | SPANISCH | ITALIENISCH | FRANZÖSISCH |
ANDERE SPRACHEN EUROPAS | ANDERE SPRACHEN DER WELT
- 4 BERUF UND EDV S. 89
KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT | BERUFLICHE PRAXIS
UND SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN | GRUNDLAGEN DER EDV UND TASTSCHREIBEN | OFFICE-
ANWENDUNGEN | ONLINE-WELTEN | DIGITALE FOTOGRAFIE UND BILDBEARBEITUNG |
SPEZIELLE ANWENDUNGEN UND BEREICHE
- 5 KULTUR UND KREATIVITÄT S. 123
LITERATUR UND KUNST | MALEN UND ZEICHNEN | NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN |
PLASTISCH-HANDWERKLICHES GESTALTEN | MUSIK, TANZ UND THEATER | FOTO UND FILM |
HOBBY UND FREIZEIT
- 6 KOCHEN UND MEHR S. 141
KOCHEN UND GENIEßEN | KULINARISCHE EVENTS
- 7 GESUNDHEIT UND FITNESS S. 157
GESUNDHEITSBILDUNG | PSYCHOLOGIE UND GEDÄCHTNIS | ENTSPANNUNG, MEDITATION UND
SELBSTWAHRNEHMUNG | GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG | FITNESSTRAINING |
FITNESS MIT CHOREOGRAPHIE | AQUAFITNESS UND SCHWIMMEN | SPORT |

Weitere Rubriken

VORWORT	S. 3
INHALTSVERZEICHNIS	S. 4
ANMELDUNG UND KONTAKT	S. 6
HAUPTGESCHÄFTSSTELLE	S. 8
QUALITÄTSMANAGEMENT	S. 9
AKTUELLES AUS DER VHS VOR ORT	S. 10
KURSE IN MEINER STADT	S. 193
STICHWORTVERZEICHNIS	S. 203
DATENSCHUTZERKLÄRUNG	S.207
ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN	S. 208

Impressum

Das Veranstaltungsprogramm der VHS vor Ort

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

Verantwortlich: Reinhold Schier, Leiter der VHS

Gestaltung, Umsetzung und Druck:

d-Druck, Dienstleistung Druck GmbH,

Stargarder Straße 11, 33098 Paderborn, Telefon: 0 52 51 / 1 42 88-0, Telefax: 0 52 51 / 1 42 88-29

Lichtenstein Medien, Dornierstraße 1, 33142 Büren, Telefon: 0 29 55 / 7 47 89 90

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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 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 08:00-17:00 Uhr
Do 08:00-18:00 Uhr
Fr 08:00-13:00 Uhr
Sa 10:00-12:00 Uhr

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Bürgerbüro der Stadt Delbrück

Anschrift
Stadtverwaltung Delbrück
Marktstraße 6
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.

VHS-Büro Geseke

Anschrift
Ostmauer 6
59590 Geseke

Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort:
Ingrid Vogt, Angelika Koßmann*

Telefon 0 29 42 / 50 09 00

E-Mail ingrid.vogt@geseke.de

Öffnungszeiten
Di 15:00-18:00 Uhr
Mi 08:00-13:00 Uhr

* 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.

ANMELDUNG UND KONTAKT

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. 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 07:30-14:00 Uhr
Di. 07:30-17:00 Uhr
Mi 07:30-14:00 Uhr
Do 07:30-18:00 Uhr
Fr 07:30-12:30 Uhr

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Bürgerbüro der Stadt Salzkotten

Anschrift
Rathaus Salzkotten
Marktstraße 8
33154 Salzkotten
Telefon 0 52 58 / 5 07-1000

Öffnungszeiten
Mo-Di 07:30-17:00 Uhr
Mi 07:30-12:00 Uhr
Do 07:30-18:00 Uhr
Fr 07:30-17:00 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. 208)

HAUPTGESCHÄFTSSTELLE

Sitz der Hauptgeschäftsstelle

Lange Str. 56
33154 Salzkotten

Tel.: 0 52 58 / 9 37 96-0
E-Mail: 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



Reinhold Schier
Leiter der Volkshochschule

Tel. 0 52 58 / 9 37 96-100
E-Mail reinhold.schier@vhs-vor-ort.de



Markus Krick
Stellv. Leiter der Volkshochschule

Tel. 0 52 58 / 9 37 96-101
E-Mail markus.krick@vhs-vor-ort.de



Markus Discher
Hauptamtl. Päd. Mitarbeiter und QMB

Tel. 0 52 58 / 9 37 96-102
E-Mail markus.discher@vhs-vor-ort.de



Klara Schulte
Mitarbeiterin der Verwaltung

Tel. 0 52 58 / 9 37 96-0
E-Mail klara.schulte@vhs-vor-ort.de

Sabine Hesse
Mitarbeiterin der Verwaltung

Tel. 0 52 58 / 9 37 96-0
E-Mail sabine.hesse@vhs-vor-ort.de

Qualität heißt für uns:

- Die Zufriedenheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer steht im Mittelpunkt der Qualitätsbestrebungen unserer Volkshochschule.
- Wir beraten Interessentinnen und Interessenten in Fragen der Weiterbildung.
- Wir richten unsere Programmplanung an den Interessen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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

Oder Sie nutzen unseren Online-Feedbackbogen unter www.vhs-vor-ort.de.



*Team der
VHS-Haupt-
geschäftsstelle*

AKTUELLE INFORMATIONEN

IMMER WIEDER, IMMER WIEDER NEU... 40 JAHRE VHS!

Unser VHS-Zweckverband blickt in diesem Jahr auf eine 40-jährige Tradition zurück. Mit einem Festakt in der Stadthalle Delbrück haben mehr als 150 Gäste, darunter zahlreiche Dozenten und die Vertreter unserer Verbandsstädte Büren, Delbrück, Geseke, Hövelhof, Salzkotten und Bad Wünnenberg den 40. Geburtstag der Weiterbildungseinrichtung gefeiert.

In seiner Begrüßung wies der gastgebende Bürgermeister Werner Peitz darauf hin, dass die VHS in den vergangenen 40 Jahren durch ihr erfolgreiches Wirken das Leben in den Verbandsstädten und Kommunen bereichert hat und somit ein wertvoller Bestandteil der Bildungs- und Kulturlandschaft ist. Nachdem der Vorsitzende der Verbandsversammlung Hans Wieners einen historischen Abriss über die VHS-Historie gegeben hatte, dankte VHS-Leiter Reinhold Schier in seiner Ansprache allen, die über die vielen Jahre die Volkshochschule mit geprägt haben und sie zu dem gemacht haben, was sie heute ist, Ihre VHS vor ORT!

Neben den Festreden hielt der ehemalige Dezernent der Bezirksregierung Arnsberg, Pit Böhle, einen Vortrag mit dem Titel „Kommunale Weiterbildung: Immer wieder– immer neu“. Erfrischend kritisch beäugte Böhle dabei diverse ideologische und sprachliche Blüten, die die ständigen Neufassungen des nordrhein-westfälischen Weiterbildungsgesetzes seit 1975 trieben. Dass die Volkshochschulen inzwischen einen großen Handlungsspielraum haben und sich dennoch auf die Landesförderung verlassen können, freute den Fachmann sehr.



Im Rahmen des Jubiläums der VHS wurden ferner 18 kostenfreie Schnupperkurse angeboten, die sich über das gesamte Bildungsangebot erstreckten und den Teilnehmenden einen Einblick in das umfangreiche Programm der VHS vor Ort boten.

Im Rahmen des Jubiläums der VHS wurden ferner 18 kostenfreie Schnupperkurse angeboten, die sich über das gesamte Bildungsangebot erstreckten und den Teilnehmenden einen Einblick in das umfangreiche Programm der VHS vor Ort boten.

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT BUNDESWEIT ANERKANNTEN ABSCHLÜSSEN

Mit dem Xpert Business-Zertifikatssystem führt die VHS Sie seit dem ersten Semester 2018 Schritt für Schritt zu bundesweit anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen. Im Juli haben die ersten Teilnehmenden Zertifikatsprüfungen abgelegt.

Das Spektrum der Xpert Business-Zertifikatskurse reicht von der „Geprüften Fachkraft (XB)“ bis zur/zum „Manager/-in Betriebswirt (XB)“. Ferner werden für Xpert Business-Abschlüsse an vielen Hochschulstandorten und Kammern wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet.

In Live-Webinaren, an denen Sie bequem von zuhause aus teilnehmen können, werden Sie von erfahrenen Online-Dozenten unterrichtet. Das Kurssystem ist modular aufgebaut und bietet Ihnen dadurch maximale Flexibilität. Jeder Kursbaustein 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 einem nächsten Kursbaustein fortfahren möchten.



In jedem der Module haben Sie die Möglichkeit, unmittelbar nach dem ersten Kursabend von Ihrer Teilnahme zurückzutreten, ohne dass Teilnehmergebühren fällig werden. So haben Sie die Chance, unverbindlich auszuprobieren, ob online-gestütztes Lernen wirklich das richtige Format für Sie ist. Über die Bildungsprämie des Bundes und den Bildungsscheck des Landes Nordrhein-Westfalen besteht ferner die Möglichkeit einer finanziellen Förderung der Weiterbildungsangebote des Xpert Business LernNetz. Lassen Sie sich von der VHS beraten, welche Fördermöglichkeiten für Sie ggf. in Frage kommen.

Das Xpert Business-Zertifikatssystem könnte genau das Richtige für Sie sein? Alle Kursmodule finden Sie im Fachbereich 4: Beruf und EDV. Für Fragen steht Ihnen unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-101 oder der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de unser stellv. VHS-Leiter Markus Krick gerne als Ansprechpartner zur Verfügung.

BEIM KREISFAMILIENTAG UND MIT „GREG“ VOR ORT

Mit großer Freude haben wir bei Sonnenschein und bester Organisation am diesjährigen Kreisfamilientag in Bad Wünnenberg teilgenommen. Attraktive Gewinne beim Glücksrad sowie Karikaturzeichnerin Charlotte Hofmann sorgten für gute Stimmung unter den Besuchern unseres informativen Messestandes. In nur fünf Minuten zeichnete die aus Berlin angelegte Künstlerin Strich für Strich eine per-



sönliche Portraitkarikatur. Bereits im Vorfeld des Kreisfamilientages boten wir insgesamt 90 Kindern die Möglichkeit, in sechs Greg-Zeichenkursen von Charlotte Hofmann zu lernen, wie man die Hauptfigur aus Jeff Kinneys Comic-Roman gekonnt illustriert. Die Kurse wurden in Büren, Salzkotten und Bad Wünnenberg angeboten.

AKTUELLE INFORMATIONEN

BEI DER VHS VOR ORT LÄUFT'S!

Anlässlich des „11. Klingenthal Sport Salzkotten Marathon“ bot die VHS vor Ort in Zusammenarbeit mit lokalen Partnern auch 2018 eine Veranstaltungsreihe im erweiterten Vorfeld der Laufveranstaltung an. Die mehr als ein Dutzend enthaltenen Vorträge, Kurse und Veranstaltungen richteten sich gleichermaßen an Laufinsteiger/-innen wie auch an erfahrene oder wettkämpferprobte Läufer/-innen sowie weitere – nicht nur sportlich – interessierte Personen. Alle Mitwirkende Akteure verband der Wunsch, die Teilnehmenden zu gesundem Laufen zu befähigen und den Spaß an der Sache zu fördern. Durchweg professionelle und qualifizierte Trainer und Referenten widmeten sich in den Kursen und Veranstaltungen Themen wie Fitness, Gesundheit, Leistungsdiagnostik, Mentaltraining und Wettkampfvorbereitung. Neben neuen und bewährten Laufkursen und –workshops gehörten auch Vortragsveranstaltungen mit hochkarätigen Referenten zum Angebotsportfolio.



Michael von Kunhardt begeisterte 300 Besucher bei seinem großartigen Vortrag „Mentale Stärke“ in der Sälzerhalle (Foto: Dirk Rellecke/Medienagentur Paderborn).

Insgesamt konnten mit den Kursen und Veranstaltungen mehr als 570 Teilnehmende erreicht werden. Besonders erfreulich ist, dass die VHS das Sportmedizinische Institut der Universität Paderborn als Kooperationspartner gewinnen konnte und der Stellenwert der Veranstaltungsreihe dadurch noch einmal erheblich aufgewertet wurde.

QUALIFIZIERUNG ZUR FAMILIENASSISTENZ

In Kooperation mit der Stadt Delbrück und dem Stadtverband für Heimatpflege Delbrück haben wir eine Qualifizierung zur Familienassistenz durchgeführt. Schwerpunkt der Familienassistenz sind die praxisnahe Begleitung und Betreuung von Familien, um Eltern und Kinder in Schule und Alltag zu stärken und Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Zielgruppe waren Personen, die mit entsprechenden Qualifikationen, Ambitionen oder Erfahrungen aus der eigenen „Familienphase“ an dieser Aufgabenstellung interessiert waren. Die Kosten der Qualifizierung wurden von der Pahl Familienstiftung übernommen.



ERFOLGREICHER ABSCHLUSS ZUR KINDERTAGESPFLEGEPERSON



Erfolgreiche Absolventinnen der 160-stündigen Qualifizierung zur Tagespflegeperson.

Bereits zum sechsten Mal konnten Absolventen der Qualifizierung zur Tagespflegeperson an der VHS vor Ort ihr Bundeszertifikat in Händen halten. Nach einer 160-stündigen Ausbildung überreichten VHS-Leiter Reinhold Schier und Günter Uhrmeister, Leiter des Kreisjugendamtes, in einer kleinen Feierstunde die Urkunden. Innerhalb eines dreiviertel Jahres hatten sie sich nebenberuflich dieser Herausforderung gestellt und jetzt erfolgreich abgeschlossen. Dies vor allem

abends und an Wochenenden, in einigen Fällen zusätzlich zur Tätigkeit als Tagesmutter und den Aufgaben in der eigenen Familie. Der Ausbau der Kindertagespflege und eine entsprechende Qualifikation der Tagespflegepersonen haben einen hohen Stellenwert für die VHS vor Ort als Bildungsträger dieser Maßnahme und für das Jugendamt des Kreises Paderborn. Aufgrund der langen Ausbildungszeit melden sich auch immer wieder Interessenten aus anderen Jugendamtsbezirken (Stadt Paderborn, Stadt Lippstadt, Kreis Soest).

LESUNG MIT FOLTEROPFER, FLÜCHTLING UND YOUTUBER FIRAS ALSHATER

Gemeinsam mit der Stadtbibliothek Salzkotten und finanzieller Unterstützung durch das Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen konnte die VHS den 2016 für die 1LIVE-Krone nominierten YouTuber und Allrounder Firas Alshater für einen Vortrag gewinnen. Im Rahmen einer multimedialen Präsentation mit teils humorvollen und teils zum Nachdenken animierenden Videoclips schilderte Firas Alshater vor etwas mehr als 80 Besuchern, wie er Deutschland und die Deutschen seit seiner Flucht aus Syrien erlebt.



YouTuber Firas Alshater bewegt mit seiner Erzählung über Folter, Flucht und sein Leben in Deutschland.

Foto: (C) Lutz Jäkel

AKTUELLE INFORMATIONEN

„LETZTE LIEDER“ - EINE LESUNG, DIE UNTER DIE HAUT GEHT!

Unter dem Titel „Letzte Lieder Solo“ bietet Stefan Weiller in diesem Semester für die VHS vor Ort ein Solo-Programm mit Erzählungen, Geschichten und Musik aus seinem Projekt „Und die Welt steht still – Letzte Lieder“ an. Das Buch „Letzte Lieder“ versammelt 77 intensive Begegnungen mit sterbenden Menschen und ihren Angehörigen. Die Geschichten, die Stefan Weiller in freier Nacherzählung aufschrieb, fördern die intensive Auseinandersetzung mit dem Leben und Sterben, mit Lebenswerten, den ganz großen Fragen, den Versuchen vieler Antworten – jede Geschichte ist eine Begegnung mit Menschen am Lebensende. Unmittelbar, echt, ohne das Versprechen als Ratgeber anzutreten, ohne falsches Pathos versammeln die Letzten Lieder starke, authentische Kurzgeschichten von hohem Unterhaltungswert und großem Erkenntnisgewinn. Lachen und Weinen liegen bei diesen Erzählungen eng beieinander. Um Musik geht es natürlich auch, aber eigentlich geht es um viel, viel mehr: Es geht um das ganze Leben. Stefan Weiller sagt: „Für mich waren die Begegnungen mit Sterbenden ein Gewinn; sie haben mein Leben verändert – und ich wünsche mir und den Menschen, die ich für das Buch interviewen durfte, dass viele Leserinnen und Leser mutig und aufgeschlossen sind für diese kostbaren Begegnungen am Lebensende.“ Stefan Weiller erzählt auf verständliche, humorvolle und unterhaltsame



Weise die zahlreichen Begegnungen mit Menschen am Lebensende weiter. Wie gingen die Geschichten der interviewten Menschen weiter? Wie gestaltete sich ihr letzter Tag? Wie ist die Situation der Angehörigen? Wie geht das Leben weiter?

Weitere Informationen finden Sie unter der Kursnummer 10000.

Foto: Stefan Weiller

FOTOWETTBEWERB „ALLES NUR GEKLAUT?“

In Kooperation mit dem LWL-Industriemuseum möchte die VHS vor Ort Sie motivieren, am Fotowettbewerb „Alles nur geklaut?“ teilzunehmen. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Unter sachkundiger Begleitung des VHS-Dozenten Peter Hoffmann können Sie sich mit Ihrer Kamera auf die Suche nach außergewöhnlichen Motiven begeben. Prometheus stahl den Göttern das Feuer. Friedrich Harkort kupferte Dampfmaschinenteknik in England ab. Playmobil kickte seine Konkurrenten mit dem Plagiatsvorwurf aus dem Wettbewerb. Ob griechische Mythologie, deutsche Technikgeschichte oder juristisches Reglement – in Geschichte und Gegenwart gibt es unzählige spannende Beispiele, wie Wissen geschaffen, geteilt und geschützt wird. Die Wege des Wissenstransfers sind

vielfältig. Sie führen über geradlinige oder unzulässige Pfade und lassen sich mit unzähligen Vorstellungen und Ideen verknüpfen. Die Ausstellung „Alles nur geklaut?“ zeigt von März bis Oktober 2019 im LWL-Industriemuseum Zeche Zollern die abenteuerlichen Wege des Wissens und vielleicht sind Ihre Bilder dann mit dabei!

Teilnahmeinformationen zum Fotowettbewerb „Alles nur geklaut?“ erhalten Sie am Infoabend (Anmeldung erforderlich, s. Kursnummer 45001).

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

ALS URBAN SKETCHER DURCH UNSERE REGION

Was sind Urban Sketchers? Urban Sketchers sind eine weltweite Gemeinschaft von Künstlern, die die Städte, Orte und Dörfer zeichnen, in denen sie leben oder in die sie reisen. Ihre Zeichnungen zeigen sie in diversen Foren im Internet. Sie zeichnen allein oder zusammen, treffen Zeichner aus anderen Städten und Ländern und haben alle eines gemeinsam: sie zeigen die Welt, wie sie sie vor sich sehen, ob in der Bahn, im Café, auf einem belebten Platz oder stillen Friedhof, Gebäude und Menschen, und immer wird vor Ort gezeichnet, nie nach dem Foto oder der Fantasie.

Weitere Informationen finden Sie unter der Kursnummer 51005.

© Birgit Peterschröder



AKTUELLE INFORMATIONEN

ZWISCHEN ZWEI WELTEN - KINDER IM MEDIALEN ZEITALTER

Wilfried Brüning, Filmemacher und Medienpädagoge, ist seit über zwanzig Jahren in der offenen Kinder- und Jugendarbeit tätig. Sein Film „Wege aus der Brüllfalle“ ist deutschlandweit bekannt und wird von Eltern und Pädagogen geschätzt. Gemeinsam mit seiner Frau Astrid, Grafikerin und Filmemacherin, realisierte er weitere Filmprojekte, darunter „Zwischen zwei Welten - Kinder im medialen Zeitalter“ Erzieherinnen, Lehrer, Hochschullehrer, Psychologen, ErziehungsberaterInnen, Ärzte, JugendpflegerInnen, Polizisten, Streetworker, Pastoren und Sozialarbeiter benutzen die Filme als Diskussionsgrundlage für ihre Präventionsarbeit. Bei dem Vortragsabend von Astrid und Wilfried Brüning stehen die Eltern im Mittelpunkt. Das Paar möchte Eltern auch nach einem langen Arbeitstag nicht nur gut informieren, sondern vor allem auch kurzweilig gut unterhalten. Die Vorträge werden in ganz Deutschland und im deutschsprachigen Ausland geschätzt.



Weitere Informationen finden Sie unter der Kursnummer 21000.

„JÄGER UND GEJAGTER“ - LEBEN DES WILDDIEBS HERMANN KLOSTERMANN

Mit Vorfreude blicken wir auf drei Filmvorführungen in Hövelhof, Fürstenberg und Salzkotten, bei denen der spannende Regionalfilm „Jäger und Gejagter“ präsentiert wird. Klostermann trieb vor 150 Jahren sein Unwesen und verbrachte viele Jahre im Gefängnis. Neben seinem widersprüchlichen Leben, zeigt der Film auch das harte Leben und das Elend der Landbevölkerung im 19. Jahrhundert. Die Lebensgeschichte des Wilddiebs Klostermann, der zu seiner Zeit als Robin Hood der Egge verehrt wurde, lieferte Stoff für zahlreiche Heimatromane. Besonders freuen wir uns, dass sich die Filmproduzenten Anke und Peter Schanz nach der Filmvorführung gerne den Fragen des Publikums stellen werden.

Weitere Informationen finden Sie unter den Kursnummern 12000, 12001 und 12002.



© A. Schanz / D. Lubek

„DIE RÜCKKEHR DES WOLFES“

Im Rahmen seiner Vorträge „Die Rückkehr des Wolfes“ wird Thomas Pusch vom NABU in Bad Wünnenberg und Hövelhof dazu beitragen, die Menschen auf die dauerhafte Rückkehr der Wölfe vorzubereiten. Der Wolf polarisiert, während sich Naturschützer und Tierfreunde über die Wiederansiedlung der mächtigen Tiere in NRW freuen, fürchten die Schafzüchter, Landwirte und auch Jäger große Konsequenzen für die Nutz- und Wildtiere. Luchs- und Wolfsberater Thomas Pusch aus Oerlinghausen wird umfassend über den aktuellen Bestand und das Wolfsmanagement in NRW informieren.



© Thomas Pusch

Weitere Informationen finden Sie unter den Kursnummern 19017 und 19018.

BIS ZU 500 € ZUSCHUSS FÜR BERUFLICHE WEITERBILDUNG

Die VHS vor Ort ist anerkannte Beratungsstelle für die Bildungsprämie des Bundes und den Bildungsscheck.NRW. Interessenten können sich an unsere Hauptgeschäftsstelle in Salzkotten wenden, um sich zum Thema berufliche Weiterbildung beraten zu lassen.

Die Förderprogramme Bildungsprämie und Bildungsscheck.NRW richten sich an Erwerbstätige, die eine berufliche Weiterbildung absolvieren möchten und bieten unter bestimmten Fördervoraussetzungen eine finanzielle Unterstützung in Höhe von 50 Prozent der Kosten für Kurs- oder Prüfungsgebühren. Der Förderhöchstbetrag liegt bei maximal 500,00 €. Beim Bildungsscheck.NRW können auch Arbeitgeber von der Förderung profitieren.



Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung sowie aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen EU gefördert. Der Bildungsscheck ist ein Instrument des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen und wird ebenfalls gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

Als Ansprechpartner für die Weiterbildungsberatung im Rahmen der Bildungsprämie und des Bildungsschecks.NRW stehen Herr Markus Krick und Herr Markus Discher unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-0 gerne zur Verfügung.

AKTUELLE INFORMATIONEN

GEFÄLLT MIR! NEUIGKEITEN DER VHS VOR ORT ÜBER FACEBOOK

Über unser Programmheft, unsere Internetseiten, Flyer, Plakate und auch Artikel in den regionalen Zeitungen informieren wir Sie in gewohnter Weise über unsere Arbeit sowie die Kurse und Veranstaltungen unseres Bildungsangebotes. Mit dem sozialen Netzwerk Facebook nutzen wir eine weitere Plattform für unsere Öffentlichkeitsarbeit. Teilnehmern, Dozenten, Netzwerk- und Kooperationspartnern sowie auch Mitgliedern unserer Gremien in den Verbandsstädten und –gemeinden bieten wir über Facebook regelmäßig die Möglichkeit, hinter die Kulissen unserer VHS zu schauen und sich aus erster Hand über unsere Arbeit zu informieren. Selbstverständlich berichten wir bei Facebook auch über besondere Veranstaltungen.



Neugierig? Die im lockeren „Du“ formulierte Facebook-Seite der VHS vor Ort ist erreichbar unter www.facebook.com/vhsvorort.

WEITERE AKTUELLE MELDUNGEN FINDEN SIE IM INTERNET UNTER:

WWW.VHS-VOR-ORT.DE

WWW.FACEBOOK.COM/VHSVORORT



HanseKolleg

Das Weiterbildungskolleg der Stadt Lippstadt

Abendgymnasium, Abendrealschule, Kolleg, Abitur-Online
in Lippstadt, Beckum, Hamm und Soest

- **Hauptschulabschluss**
- **Mittlerer Schulabschluss**
- **Vorkurse für Migranten**
- **Fachabitur**
- **Abitur**
- **Abitur-online**

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 29. August 2018 und 4. Februar 2019
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

www.hanse-kolleg.de abituronline.hanse-kolleg.de www.hanse-kolleg.de

24. Bürener Wandertag



Sonntag,
5. Mai 2019
in Wewelsburg



**Volksbank
Brilon-Büren-Salzhausen eG**

»Meine Bank in der Region«



Ein schönes Stück Natur

www.wandern-in-bueren.de

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

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

MENSCH UND GESELLSCHAFT

In diesem Fachbereich fassen wir sowohl in der Veranstaltungsform als auch inhaltlich, vielfältigste Kursangebote unterschiedlichster Ausrichtungen zu einem Fachbereich zusammen. Wir bieten Vorträge, Exkursionen und Seminare aus Themenbereichen wie Politik, Länderkunde, Geschichte, Philosophie, Religion, Umwelt und Technik an, aber auch Verbraucherfragen zu Sicherheit, Recht, Finanzen und Vorsorge finden in diesem Fachbereich ihren Platz. Weltanschaulich und parteipolitisch neutral, wie es unserem Bildungsauftrag entspricht, stellen wir die genannten Themen vor und nehmen ihre Inhalte im Dialog mit den Teilnehmern kritisch unter die Lupe. Die Persönlichkeitsentwicklung und Verantwortung als Bürger 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.

Informationen zu Ermäßigungen erhalten Sie unter „Allgemeine Hinweise“ am Ende des Heftes!

GESELLSCHAFT UND POLITIK

10000 | BAD WÜNNENBERG

Autorenlesung: „Letzte Lieder“

Stefan Weiller

Unter dem Titel „Letzte Lieder Solo“ bietet Stefan Weiller ein Solo-Programm mit Erzählungen, Geschichten und Musik aus seinem Projekt „und die Welt steht still - Letzte Lieder“ an. Obwohl sich das Programm auf Geschichten aus dem Buch „Letzte Lieder - Sterbende erzählen von der Musik ihres Lebens“ bezieht, handelt es sich nicht um eine Lesung im klassischen Sinne. Weiller erzählt frei und damit immer in Kontakt mit dem Publikum von Be-

gegnungen mit Menschen im Hospiz und von der Musik, die Menschen ihm genannt haben. Teilweise werden die Musik und Bilder eingespielt, die das Programm umrahmen. Seine anschauliche Erzählweise, die anrührenden und humorvollen Geschichten lassen Bilder im Kopf der Zuhörer entstehen.

Am Veranstaltungsabend kann das Buch „Letzte Lieder“ erworben und signiert werden. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der KÖB Bad Wünnenberg statt. Vorverkaufsgebühr 5,00 €, an der Abendkasse 7,00 €.

Do, 11.10.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Katholische öffentliche Bücherei Bad Wünnenberg, Stadtring 32

Teilnehmerzahl: min. 50 / max. 90

5,00 €



© Stefan Weiller

„Smart Democracy“ - Veranstaltungsreihe zu gesellschaftspolitischen Dimensionen der Digitalisierung

Im vergangenen Jahr ging die Veranstaltungsreihe „Smart Democracy“ mit vier Veranstaltungen und unter Beteiligung von insgesamt ca. 70 Volkshochschulen an den Start. In diesem Herbst findet nun eine Fortsetzung statt, die vom Bundesarbeitskreis „Politik-Gesellschaft-Umwelt“ und vom Deutschen Volkshochschulverband (DVV) unterstützt wird. Mit der Reihe betrachten wir unterschiedliche Facetten der Digitalisierung aus gesellschaftspolitischer Perspektive und nutzen gleichzeitig die Potenziale digitaler Bildungsformate in der Bildungspraxis unserer VHS vor Ort. Alle Veranstaltungen der Reihe werden nach dem gleichen Prinzip durchgeführt: Ausgewählte Referenten halten einen Impulsvortrag; anschließend folgt eine moderierte Diskussion unter Einbeziehung

von Publikumsfragen. Die Veranstaltung wird via Live-Stream ins Internet übertragen. Über eine Online-Plattform können Sie als Teilnehmende Fragen zum Thema stellen und damit die Diskussion mit den Expertinnen und Experten direkt beeinflussen.

Die Veranstaltungen werden live über das Internet übertragen (Livestream). Die notwendigen Zugangsdaten erhalten Sie in den Tagen vor der Online-Veranstaltung per E-Mail von der VHS. Für mögliche Rückfragen steht Ihnen Markus Krick unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-101 oder der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de als direkter Ansprechpartner zur Verfügung.

10001 | ONLINE

Was wird aus unseren Arbeitsplätzen?

Auswirkungen der Digitalisierung auf die Arbeitswelt

Prof. Dr. Sabine Pfeiffer, Lehrstuhl für Soziologie
(Technik-Arbeit-Gesellschaft)
an der Universität Erlangen-Nürnberg

2013 sorgte eine Studie für Wirbel, die den Wegfall von über 40 Prozent der derzeitigen Berufe vorhersagt - viele befürchten einen enormen Anstieg der Arbeitslosigkeit durch die Digitalisierung. „Alles halb so wild“ argumentieren andere, denn es werden neue Berufe entstehen. Und nicht nur das: die Digitalisierung wird uns von monotonen Tätigkeiten befreien und den Weg ebnen für kreatives Arbeiten. Im Gespräch mit der Soziologin Sabine Pfeiffer versuchen wir diese Prognosen einzuordnen, denn jede dieser Annahmen erfordert eine andere politische Gestaltung: Wird die soziale Absicherung weiter funktionieren oder brauchen wir ein Grundeinkommen? Passen unsere Arbeitszeitmodelle noch? Muss unser Begriff von Arbeit und Sinn neu definiert werden? Welche neuen Kompetenzen brauchen wir selber?

Die Veranstaltung wird live über das Internet übertragen (Livestream). Die notwendigen Zugangsdaten erhalten Sie in den Tagen vor der Online-Veranstaltung per E-Mail von der VHS. Für mögliche Rückfragen steht Ihnen Markus Krick unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-101 oder der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de als direkter Ansprechpartner zur Verfügung.

Mi, 28.11.2018, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Die Veranstaltung findet als Online-Kurs/Webinar statt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



sparkasse-paderborn-detmold.de

Weil man Geld schnell und leicht per Handy senden kann. Mit K Witt, einer Funktion unserer App.*

* Gilt nur zwischen deutschen Girokonten.

 Sparkasse
Paderborn-Detmold

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

10002 | ONLINE

Zwischen digitaler Demenz und digitaler Intelligenz: Lernen wir besser digital?

Prof. Dr. Gerald Lembke, Studiengangsleiter
„Digitale Medien“ an der Dualen Hochschule
in Mannheim und Autor

Der Einsatz digitaler Medien in der Bildung ist nicht neu, trotzdem wird er immer noch heiß diskutiert: Auf der einen Seite stehen Befürchtungen, dass mit einer zunehmenden Digitalisierung des Lernens soziale Kompetenzen in den Hintergrund rücken, die Sprachentwicklung gestört wird und Aufmerksamkeitsstörungen bei Kindern und Jugendlichen entstehen. Auf der anderen Seite scheinen Studien zu belegen, dass Schülerinnen und Schüler motivierter sind und bessere Leistungen erzielen, wenn im Unterricht digitale Unterrichtsmedien eingesetzt werden. Wie verändern sich Lernprozesse durch digitale Medien? Verbessern sich durch den Einsatz digitaler Lernmedien Lernergebnisse? Wo liegen die Gefahren? Wer profitiert und wer verliert am stärksten durch digitale Bildung?

Die Veranstaltung wird live über das Internet übertragen (Livestream). Die notwendigen Zugangsdaten erhalten Sie in den Tagen vor der Online-Veranstaltung per E-Mail von der VHS. Für mögliche Rückfragen steht Ihnen Markus Krick unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-101 oder der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de als direkter Ansprechpartner zur Verfügung.

Mi, 05.12.2018, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Die Veranstaltung findet als Online-Kurs/Webinar statt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE

11000 | 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, 30.09.2018, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

8,00 €

GESCHICHTE



© A. Schanz / D. Lubek

Jäger und Gejagter (Dokumentarfilm)

Peter Schanz

In seiner 90-minütigen Filmdokumentation zeigt der Filmemacher Peter Schanz das bewegte Leben des Wilddiebs Hermann Klostermann. Der spannende Regionalfilm, für den Schanz und seine Frau Anke als Co-Produzentin an 37 Schauplätzen im Hochstift und Waldecker Land drehten, ist ein Stück Sozial- und Gesellschaftsgeschichte. Der Wilddieb Hermann Klostermann trieb vor 150 Jahren sein Unwesen und verbrachte viele Jahre im Gefängnis. Neben Klostermanns widersprüchlichem Leben, zeigt der Film auch das harte Leben und das Elend der Landbevölkerung, die gegen die preußische Obrigkeit protestierte. Für das Königreich Preußen, dem Westfalen damals einverleibt war, wurde Klostermann immer mehr zum Staatsfeind Nummer eins. Die Lebensgeschichte des Wilddiebs Kloster-

mann, der im 19. Jahrhundert als Robin Hood der Egge verehrt wurde, lieferte Stoff für zahlreiche Heimatromane. Eine wichtige Informationsquelle waren für Anke und Peter Schanz die „Acta Klostermann“, eine original preußische Akte. Unterstützt durch 42 Darsteller zeigt der Film „Jäger und Gejagter“ authentisch und ungeschönt den Wildschütz als Kriminellen, der auf seine Verfolger schoss. Andererseits erhält Klostermann aber auch die Facette des charmanten Helden, der auch bei den Frauen seine Wirkung hatte. Nach der Filmvorführung informieren Anke und Peter Schanz über die Filmproduktion und werden sich gerne den Fragen des Publikums stellen.

12000 | SALZKOTTEN

Fr, 05.10.2018, 19:00-20:30 Uhr

Rathaus Salzkotten, Marktstraße 8, Sitzungssaal
Teilnehmerzahl: min. 25 / max. 100

6,00 €

12001 | BAD WÜNNENBERG

Di, 30.10.2018, 19:00-20:30 Uhr

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
GE 05, Aula

Teilnehmerzahl: min. 25 / max. 100

6,00 €

12002 | HÖVELHOF

Mi, 21.11.2018, 19:00-20:30 Uhr

Krollbachschule, Sennestr. 34, Hövelhof, Forum
Teilnehmerzahl: min. 25 / max. 100

6,00 €

LEBENS-KOMPETENZ

14000 | DELBRÜCK

Familienforschung - ein faszinierendes Hobby

Manfred Köllner

Die Geschichte der eigenen Familie ist für jeden ein spannendes Thema. Wer waren meine Vorfahren? Wo lebten sie, wie lebten sie und wovon lebten sie? Immer mehr Menschen entdecken die Familienforschung als spannendes Hobby. Dieser Kurs will Anfängern dabei helfen, einen Zugang zur Ahnenforschung/Genealogie zu finden und die ersten Hürden zu überwinden.

Wie fange ich eine Familienforschung an? Wie ordne ich die gewonnenen Daten? Wo finde ich überhaupt Informationen über meine Vorfahren? Welche Informationen erhalte ich von Standesämtern und aus Kirchenbüchern? Welche Quellen gibt es noch? Wie erstelle ich eine Ahnentafel? All diese Fragen werden im Kurs ausführlich besprochen. Es sollen die Grundlagen für die eigene Familien- oder Hofforschung gelegt werden. Dabei wird vor allem mit Quellen aus dem Hochstift Paderborn gearbeitet. Die letzten beiden Abende finden am Computer statt.

An Arbeitsmaterial werden verschiedene Formulare wie z. B. eine Ahnentafel vom Dozenten zur Verfügung gestellt und für ca. 3,00 € direkt mit ihm abgerechnet.

Mi, 14.11.-12.12.2018, 19:00-20:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

33,50 € / Ermäßigung möglich

Kreative, anspruchsvolle Floristik für jeden Anlass!



**Mechthild
Wippermann**

Floristisches Handwerk

Klingelstraße 27

33154 Salzkotten

Tel. 0 52 58 / 97 39 133

Fax 0 52 58 / 97 39 134

Öffnungszeiten: Mo. 08.30 - 12.30 Uhr

Di. - Fr. 08.30 - 12.30 Uhr / 14.00 - 18.00 Uhr

Sa. 08.30 - 13.00 Uhr

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

14001 | SALZKOTTEN

Erzählcafé am Morgen /

Ältere Menschen auf meinem Lebensweg

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Ältere Menschen, die mir auf meinem Lebensweg begegnet sind, prägen mein Bild vom Altern mit. Besonders sind ältere Menschen in positiver Erinnerung, die mit ihrem Altern nicht gehadert, sondern sich eher gelassen darauf eingestellt haben. Ältere Menschen sind in positiver Erinnerung, die für sich sinnvolle Anker gefunden haben, die durch das Alter tragen. In diesem Erzählcafé können wir uns über diese positiven Bilder gemeinsam austauschen und darüber nachdenken, ob diese Bilder für uns wegweisend sein können.

Das Erzählcafé wird in Kooperation mit der Stadtbibliothek Salzkotten und mit finanzieller Unterstützung des Fördervereins der Stadtbibliothek durchgeführt.

Mi, 12.09.2018, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Paderborner Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14002 | SALZKOTTEN

Erzählcafé am Morgen /

Namens- und Geburtstage - gestern und heute

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Das Feiern von Namens- und Geburtstagen ist auch gesellschaftlichen Veränderungen unterworfen. Bis in die 1960er Jahre hinein war in katholischen Gegenden das Feiern von Namenstagen ein wichtiges Datum, das nicht übersehen wurde, während in den evangelisch geprägten Landesteilen eher die Geburtstage gefeiert wurden. Die Feier des Namenstages gestaltet sich ähnlich wie die Feier eines Geburtstages. So wird die Person von Familienangehörigen, Freunden und Arbeitskollegen besucht und beschenkt. Beide Gedenktage, Namenstag wie Geburtstag bieten die Gelegenheit, gemeinsam zu erinnern, wie diese Gedenktage früher im Vergleich zu heute in Familie, Verwandtschaft und Nachbarschaft gefeiert wurden und wie sie den Zusammenhalt stärkten.

Das Erzählcafé wird in Kooperation mit der Stadtbibliothek Salzkotten und mit finanzieller Unterstützung des Fördervereins der Stadtbibliothek durchgeführt.

Mi, 24.10.2018, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Paderborner Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14003 | SALZKOTTEN

Erzählcafé am Morgen /

Tragt in die Welt nun ein Licht

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Dieser Auftrag für die Advents- und Weihnachtszeit ist geeignet, unseren Blick auf spirituelle Impulse zu lenken, die für uns und andere eine Lichtquelle sein können. Wir fragen danach: Welche spirituellen Impulse können für uns und für andere eine Lichtquelle sein? Inwieweit können Menschen für uns und für andere diese Lichtquelle sein? Wo sind uns bisher auf unserem Lebensweg adventliche Menschen begegnet? Ein anregendes Thema mit anregenden Fragen für ein Erzählcafé im Advent.

Das Erzählcafé wird in Kooperation mit der Stadtbibliothek Salzkotten und mit finanzieller Unterstützung des Fördervereins der Stadtbibliothek durchgeführt.

Mi, 05.12.2018, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Paderborner Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

RECHT, FINANZEN UND VORSORGE

Haftung von Vereinsvorständen

Ulrich Gerken

Viele Menschen sind bereit, ihre Freizeit für ehrenamtliche Tätigkeiten in Vereinen und deren Vorständen zur Verfügung zu stellen. Viele Vereins- und Vorstandsmitglieder sind über die damit verbundenen Haftungsrisiken in aller Regel aber nur unzureichend informiert. Nur wenigen ist bewusst, dass mit der Annahme eines Vorstandsamtes auch die Übernahme sehr weitreichender persönlicher Verantwortung verbunden sein kann. Der Vortrag zeigt auf, welche Haftungsrisiken bestehen, wie relevant die Risiken in der Praxis überhaupt sind und wie die Risiken minimiert und/oder vermieden werden können.

15000 | SALZKOTTEN

Di, 18.09.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 253

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15001 | GESEKE

Di, 09.10.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

Künstlersozialkasse

Jörg Henne

Die Künstlersozialkasse ist für viele ein unbekanntes Wort, obwohl sie eine gesetzliche und meldepflichtige Sozialabgabe für künstlerische und publizistische Leistungen ist. Viele Vereine, Firmen und Institutionen wissen gar nicht, dass sie zur Meldung und Abgabe verpflichtet sind. In diesem Seminar möchte ich die Künstlersozialkasse und ihre Regelungen den Teilnehmern näher bringen. Zahlreiche Fallbeispiele zeigen wie komplex dieses Thema ist. Durch die Aufstockung von Prüfern, stehen viele Firmen, Vereine und Veranstalter im Visier der Prüfer. Ihnen droht in vielen Fällen eine hohe Nachzahlung. Unwissenheit schützt vor Strafe nicht. Wer wann zahlen muss wird in dem Seminar erläutert. Worauf Sie bei Inanspruchnahme von künstlerischen und publizis-

tischen Leistungen achten müssen, welche Berufszweige unter die Künstlersozialkasse fallen, worauf Sie bei Verträgen achten müssen - sind Bestandteile des Seminars. Diese Regelung betrifft nicht nur die Zusammenarbeit mit auftretenden Künstlern, sondern auch mit künstlerischen Berufszweigen. Durch die Teilnahme erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in das Thema Künstlersozialkasse.

Bitte Schreibmaterial für persönliche Aufzeichnungen mitbringen.

15002 | GESEKE

Mi, 07.11.2018, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 25

16,50 € / Ermäßigung möglich

15003 | SALZKOTTEN

Mi, 28.11.2018, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 253

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 25

16,50 € / Ermäßigung möglich



GiroPremium

- eins für alle!
Das lohnt sich.



Stadtsparkasse
Delbrück

Das Girokonto mit den vielen Mehrwerten gibt es exklusiv bei Ihrer Stadtsparkasse Delbrück. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Berater oder unter: www.sparkasse-delbrueck.de

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

15004 | SALZKOTTEN

Finanzoptimierung 4.0 -

So machen Sie das Beste aus Ihrem Geld!

Michael Brockhoff, Dipl.-Kfm.

Sie möchten das Beste aus Ihren finanziellen Möglichkeiten machen, ohne komplizierte Berechnungen zu tätigen? Sie möchten einen optimalen Überblick über Ihre Finanzen ohne aufwändige Einnahmen- und Ausgabenkontrollen durchzuführen? Dann lassen Sie sich in leicht nachvollziehbaren Schritten die zentrale Bedeutung für den täglich bewussten Umgang mit den eigenen Finanzen vermitteln. Sie werden erfahren, wie Sie Ihre Einnahmen systematisch erhöhen und sichern können! Sie werden Kostenfallen und unnötige Ausgaben identifizieren, sodass Sie Ihre Geldströme automatisch in die richtigen Bahnen lenken. Dazu werden Ihnen auch vier effektive Methoden der Haushaltsbuchführung und deren spezifischen Nutzen aufgezeigt. Lernen Sie, einfache sowie stichhaltige Kennzahlen und Finanzziele zu ermitteln! Sie werden erkennen, welche Vorgehensweisen auch für Sie passend sind. So können Sie Ihr persönliches Finanzkonzept entwerfen und Ihren eigenen optimalen Vermögensplan umsetzen, ohne teure Verträge oder Versicherungen abzuschließen. Vertrauen Sie in Geldangelegenheiten vor allem sich selbst. Auf diese Art machen Sie das Beste aus Ihrem Geld. Werden Sie Ihr eigener Finanzberater!

Der Vortrag wird durch eine Präsentation unterstützt. Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

Do, 04.10.2018, 18:30-20:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 20

5,00 €

15005 | SALZKOTTEN

„Business & Beziehung“ Frauen wollen alles

Monika Geschwinder

Welche Frau möchte nicht schön, entspannt und erfolgreich sein? Und, meine Damen, Hand aufs Herz, welche von uns gönnt sich das? Leben Sie das Leben, was wirklich zu Ihnen passt? Wie soll Ihr Leben, Ihre Beziehung und Ihr Lebensstil aussehen? In jeder Frau steckt eine Königin - nur meistens im Arbeitsmittel. Harte Arbeit ist eher männlich. Frauen, die mit ihrer weiblichen Power verbunden sind, erzielen Ergebnisse, indem sie ihre Wünsche ausspre-

chen, das Leben feiern und sich mit anderen Frauen verbinden. Wie man zu einer solchen wird, darum geht es in dieser Veranstaltung. In entspannter Atmosphäre bieten wir Ihnen eine Begegnung mit Ihrer weiblichen Kraft... Lassen Sie sich überraschen!

Di, 09.10.2018, 19:00-21:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

12,00 €

Zur Person:

Monika Geschwinder ist seit über 17 Jahren selbstständig als Business- & Leadership-Coach. Als Trainerin der Unternehmerinnen-Schulen in Zürich, München und anderen Städten hat sie vielen Frauen Schwung und Mut für die eigene Selbstständigkeit gegeben. Sie ist ein selbstverständliches Vorbild für Frauen. Gerade das ist wohl eines der wichtigsten Talente von Monika Geschwinder, sie ist eine brillante Frau der Taten! Praktisch und mutig geht sie voran, so dass viele Frauen ein Vorbild haben und sich auch trauen, Familie, Karriere und glücklich sein zu leben. Monika Geschwinder lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Hannover. Ihre Wurzeln sind in der Schweiz, in der Nähe von Zürich ist sie aufgewachsen.



15006 | DELBRÜCK

Rechtliche Betreuung - eine Aufgabe für Sie?

Barbara Heusipp, Wolfgang Grabe

Wenn Krankheit, Sucht oder eine Behinderung das Leben stark einschränken, kann ein gesetzlicher Betreuer bei der Organisation des Alltags, im Umgang mit Ämtern und Behörden, in Vermögensangelegenheiten oder bei gesundheitlichen Fragen helfen. Im Mittelpunkt der rechtlichen Betreuung steht dabei der betreute Mensch mit seinen Wünschen und Vorstellungen. Die Grundlage für das Handeln eines Betreuers bildet das Betreuungsrecht. - Die rechtlichen Betreuungen nehmen zu - allerdings gibt es immer weniger Menschen, die ehrenamtlich verantwor-

tung für einen anderen Menschen übernehmen. An den drei Abenden möchten wir Ihnen einen Überblick über die rechtlichen Grundlagen einer Betreuung aber auch praktische Hilfestellungen geben. 1. Einführung in das Betreuungsrecht, Themen: Voraussetzungen für eine rechtliche Betreuung, Betreuungsverfahren, Aufgabenkreise, 2. Rechtspflege - Unterstützung und Kontrolle, Themen: Rechte und Pflichten des Betreuers zwischen Vermögensverzeichnis am Anfang und Schlussbericht am Ende einer Betreuung, 3. Praktische Hilfen für den Betreueralltag, Themen: Begleitungs- und Beratungsmöglichkeiten, Entgelt, Pauschalen, Versicherungen, Arbeitshilfen.

Mi, 07.11.-21.11.2018, 19:00-20:30 Uhr
3x, 6 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 115
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament

Barbara Heusipp

Jedem gesunden Menschen kann es passieren, dass er durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation in eine Situation gerät, in der ihm selbstverantwortliches Handeln und selbstbestimmte Entscheidungen verwehrt sind. 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. bei Vermögensangelegenheiten oder der Gesundheits- und Behandlungsvorsorge. Um eine rechtliche Betreuung zu vermeiden, gibt es die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht. Bei dieser Veranstaltung werden Ihnen die Vorsorgemöglichkeiten vorgestellt. Im Anschluss erhalten Sie Informationsmaterial.

15007 | DELBRÜCK

Do, 27.09.2018, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 114
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15008 | BAD WÜNNENBERG

Do, 11.10.2018, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15009 | HÖVELHOF

Di, 30.10.2018, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15010 | BÜREN

Do, 08.11.2018, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich


15011 | SALZKOTTEN

Di, 20.11.2018, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum 257

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



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

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

15012 | SALZKOTTEN

Gute Planung vermeidet Krisen:

Tipps für Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament

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

Solange man gesund ist, fällt es schwer, sich über eigene Notfälle oder den eigenen Tod Gedanken zu machen. Wenn aber unvorbereitet ein Unglücksfall eintritt, fällt man in das gesetzliche Netz des Betreuungs- oder Erbrechts. Dem kann vorgebeugt werden durch Errichtung einfacher Erklärungen, z. B. einer Vorsorgevollmacht oder eines Testaments. Die Vorsorgevollmacht soll der gesetzlichen Betreuung vorbeugen. Man kann Einfluss darauf nehmen, wer Entscheidungen treffen darf, wenn man selbst nicht mehr in der Lage dazu ist. Derzeit darf nicht einmal der Ehegatte automatisch entscheiden. Nach dem Tod kann ein kluges Testament den Familienfrieden erhalten; die Entstehung einer streitanfälligen Erbengemeinschaft kann vermieden werden. Der Dozent, Rechtsanwalt und Notar Frank d'Alquen, Fachanwalt für Erb- und Familienrecht, erläutert die Gesetzesituation und unterbreitet Vorschläge, um die persönliche Vorsorge zu gestalten.

Mi, 05.12.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 257

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

7,00 €

15013 | BÜREN

Elternunterhalt -

wann haften Kinder und Schwiegerkinder?

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

Der alte Vater ist im Heim, sein Vermögen ist durch die Pflegekosten aufgebraucht worden. Müssen die Kinder nun Haus und Hof verkaufen, um die weiteren Kosten zu bezahlen? Können Schwiegerkinder auch für die Kosten herangezogen werden? Kann für die Pflegekosten auf das Familienheim zurückgegriffen werden? Diese Themen werden oft sehr emotional diskutiert. Der Dozent erklärt anhand einfacher Beispiele, dass das Thema „Elternunterhalt“ zu Unrecht dramatisiert wird. Vielfach finden sich für die Familie einfache und tragbare Lösungen.

Mi, 10.10.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

Schade, dass wir Ihren Kurs absagen mussten, weil wir nicht wussten, dass Sie teilnehmen wollten. Melden Sie sich deshalb bitte rechtzeitig an!

15014 | HÖVELHOF

Kinder zahlen für ihre Eltern

Juliane Brauckmann

Im Alter, insbesondere, wenn ein Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim notwendig wird, reicht das Einkommen von alten Menschen oft nicht aus, den Lebensunterhalt zu bestreiten. Rente, Zahlungen der Pflegekasse usw. decken oft die Pflegekosten nicht. Sie sind dann auf Sozialleistungen angewiesen. Steigende Lebenserwartung und sinkende Renten verschärfen dieses Problem zukünftig noch. In diesem Fall tritt nahezu immer der Sozialleistungsträger an die Kinder der betagten Menschen heran und macht Unterhaltsansprüche der Eltern gegenüber ihren Kindern geltend. Diese empfinden diese Unterhaltsansprüche nicht selten als existenzbedrohend, bedeuten sie doch im schlimmsten Fall einen tiefen Einschnitt in die Finanz- bzw. Lebensplanung der Kinder. Verschärft wird dies noch dadurch, dass auch Schwiegerkinder für den Unterhalt ihrer Schwiegereltern herangezogen werden können. Rechtsanwältin Brauckmann erläutert die Voraussetzungen, unter denen Kinder überhaupt für Unterhalt für ihre Eltern haften müssen, zeigt Strategien auf, wie sich Unterhaltszahlungen durch frühzeitige Planung und Gestaltung der Finanzen der Kinder unter Umständen vermeiden lassen und gibt dazu konkrete Tipps.

Mo, 05.11.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

Kinder zahlen für ihre Eltern

Ulrich Gerken

Völlig überraschend und unvorbereitet steht man plötzlich vor dem Problem, dass die pflegebedürftigen Eltern in einem Alten- oder Pflegeheim untergebracht werden müssen. Wenn dann die Rente der Eltern oder die Ansprüche aus der Pflegeversicherung nicht ausreichen, um die Unterbringungskosten abzudecken, tritt oft das Sozialamt ein. Das Sozialamt kann allerdings auf die unterhaltspflichtigen Kinder zurückgreifen und die an die Eltern erbrachten Leistungen zurückfordern. Rechtsanwalt Gerken zeigt in diesem Vortrag die rechtlichen Grundlagen für solche Rückforderungsansprüche und bestehende Lösungsmöglichkeiten auf.

15015 | GESEKE

Di, 06.11.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15016 | SALZKOTTEN

Di, 27.11.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 253

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15017 | DELBRÜCK

Das Familienheim - zu Lebzeiten auf die Kinder übertragen oder durch Testament?

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

Die Immobilie ist im Regelfall der größte Vermögensbestandteil der Familie. Sie soll auch in der Familie weitergegeben werden. Wann ist hierfür der richtige Zeitpunkt? Wenn die Übergabe unter Lebenden erfolgt, wollen die Eltern trotzdem dort wohnen bleiben, so dass eine Absicherung vereinbart werden muss. Außerdem soll ein Sozialhilferegress vermieden werden, wenn die Eltern im Heim gepflegt werden und die Kosten nicht gedeckt werden können. Der Dozent klärt im Gespräch diese und weitere Fragen zur selbstgenutzten Immobilie und zeigt Lösungen auf.

Mi, 07.11.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 214

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

7,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

Auto-Bachem

AUTOVERMIETUNG • BUSTOURISTIK

Auto-Bachem GmbH
Geseker Str. 45
33154 Salzkotten
05258 931 139
info@auto-bachem.de

auto-bachem.de
sälzer-autovermietung.de

Wir bringen
Sie auf Tour!



1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Übertragen und Vererben

Daniel Radix

Jeder steht einmal vor der Entscheidung, wie er das mühsam erwirtschaftete Familienvermögen an die nächste Generation weitergeben soll. Soll ich bereits zu Lebzeiten oder erst mit dem Tode Vermögen an meine Nachfolger weitergeben? 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 häufig unbeantwortet. Rechtsanwalt und Notar Daniel Radix, Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht, wird in diesem Vortrag aktuelle Informationen und praktische Tipps zu diesem Thema geben.

15018 | DELBRÜCK

Di, 25.09.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 112
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

7,00 €

15019 | HÖVELHOF

Di, 09.10.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

7,00 €

Übertragen und Vererben

Johannes Kröger

Jeder steht einmal vor der Entscheidung, wie er das mühsam erwirtschaftete Familienvermögen an die nächste Generation weitergeben soll. Soll ich bereits zu Lebzeiten oder erst mit dem Tode Vermögen an meine Nachfolger weitergeben? 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 häufig unbeantwortet. Rechtsanwalt Johannes Kröger, Fachanwalt für Erbrecht, wird in diesem Vortrag aktuelle Informationen und praktische Tipps zu diesem Thema geben.

15020 | SALZKOTTEN

Di, 09.10.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 255
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15021 | BAD WÜNNENBERG

Di, 13.11.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

Digitaler Nachlass: Bei Facebook geht das Leben weiter, und wer zahlt dafür?

Ringo Grenz

Vier von fünf Deutschen nutzen das Internet. So mit hinterlassen 60 Millionen Menschen digitale Spuren im Netz. Die wirtschaftliche Bedeutung wird immer größer: Amazon, Zalando, iTunes, Online-Banking und Vermittlungsportale aller Art, kommen als Vertragspartner des Verstorbenen in Betracht. Insbesondere allgegenwärtige Abo-Verträge für Online-Dienste sorgen für laufende und zum Teil erhebliche Kosten. Teilweise gilt nicht einmal deutsches Recht, sondern, wie beispielsweise für Facebook, irisches Recht. Für die Erben ein nicht kalkulierbares wirtschaftliches Risiko. Wie gehen Sie damit um...?

15022 | GESEKE

Mi, 26.09.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15023 | SALZKOTTEN

Di, 30.10.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 253
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15024 | SALZKOTTEN Kündigung und Personalabbau - Meine Rechte als Arbeitnehmer

Peter Suminski

Immer wieder werden Unternehmen gezwungen, Personal abzubauen. Befristete Arbeitsverträge werden nicht verlängert, ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer vorzeitig in den Ruhestand geschickt, andere durch das Unternehmen selbst oder Insolvenzverwalter entlassen. Doch das Arbeitsrecht kennt eine Vielzahl von Schutzvorschriften, die den Einzelnen vor dem Verlust seines Arbeitsplatzes schützen. Welche Rechte betroffene Arbeitnehmer haben, mit welchen Abfindungen zu rechnen ist und was bei einer Kündigung unbedingt zu beachten ist, erklärt der Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht Peter Suminski mit Hilfe von kleinen Praxisfällen.

Di, 09.10.2018, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str.65-67, Raum 254
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
7,00 €

WOHNEN UND GARTEN



18000 | DELBRÜCK

Schöner Wohnen - Ein Workshop zum Thema Raumgestaltung

Charlotte Feenstra, Dipl. Ing. Innenarchitektur (FH)

Haben Sie Lust, Ihre Wohnung umzugestalten? Ihnen fehlt aber noch die zündende Idee? Dann machen Sie mit und werden kreativ! In diesem Workshop lernen Sie mit Hilfe von Wohnzeitschriften, Fotos der eigenen Wohnung, Farben und Materialien Ihre eigene Inspirationstafel („Moodboard“) zu gestalten. Diese Inspirationstafel wird der Leitfaden für Ihren persönlichen Wohnstil. Fragen zum Thema „Wie schaffe ich Atmosphäre?“ und „Wie kombiniere ich Farben und Materialien?“ oder zu individuellen Wohnthemen werden natürlich auch beantwortet.

Die Teilnehmer/-innen erhalten im Vorfeld des Workshops eine E-Mail mit allen benötigten Materialien.

Mi, 31.10.-14.11.2018, 19:30-21:45 Uhr
3x, 9 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 114
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

49,00 €

RALF DITTRICH GEBÄUDETECHNIK

Telefon 05258 - 21666
Mobil 0163 - 9857566

E-Mail ralf.dittrich@t-online.de
Web www.ralf-dittrich.de

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

Gartenplanung Schritt für Schritt

Angelika Haneball

Sie planen eine Neu- oder Umgestaltung Ihres Gartens? Damit das gelingt und Ihr Garten ein Freiraum zum Wohlfühlen wird, bedarf es einer gründlichen Vorbereitung und systematischen Planung. Jetzt ist die richtige Zeit dafür! Wünsche und Ziele müssen formuliert und zweckmäßig, sinnvoll und harmonisch in das gesamte Gartenkonzept integriert werden. Im Kurs werden, vor allem am ersten Veranstaltungsabend, die hierfür notwendigen theoretischen Grundlagen, Informationen und Arbeitstechniken vermittelt.

Bitte Grundstücksplan (Maßstab 1:100 oder 1:50), weichen Bleistift, Buntstifte, Transparentpapier, Lineal und Schere mitbringen.

18001 | SALZKOTTEN

Mi, 31.10.-14.11.2018, 19:00-21:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 255

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

36,00 €

18002 | BÜREN

Do, 08.11.-22.11.2018, 19:00-21:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

36,00 €

18003 | HÖVELHOF

Der Garten als Biotop und Nahrungsquelle

Matthias Schütz

Der Wandel von einer bäuerlichen Landwirtschaft zu einer umweltfeindlichen und -zerstörerischen Agrarindustrie hat enorme Auswirkungen auch auf die Artenvielfalt von Flora und Fauna. Zudem treten immer häufiger Lebensmittelskandale auf (z. B. Desinfektionsmittel Fibronil an Hühnereiern), die die Verbraucher mehr und mehr verunsichern. Von der Politik ist eine Richtungsänderung in diesem Sektor nicht zu erwarten, im Gegenteil - es bleibt alles beim alten, so fehlt bis heute eine für den Verbraucher transparente Lebensmittelkennzeichnung. Ziel meines Kurses ist es, die Teilnehmer zu ermutigen, ihren Garten wieder zur eigenen Versorgung mitzubeneutzen bzw. ihn zum Biotop für unsere heimische Fauna und Flora werden zu lassen,

die in einer ausgeräumten Agrarlandschaft zunehmend ihre Lebensräume verlieren. Hierzu werden Grundkenntnisse zu folgenden Themen vermittelt: Bodenkunde, Übersicht über robuste Obstsorten und bevorzugte Baumformen, Beerenobst, Kräuter und Gemüsesorten, heimische Gehölze und deren Bedeutung für die Tierwelt, Anbaumethoden (z. B. Hochbeet), Herstellung von Kompost, Anlage von Sonderbiotopen (Trockenmauer, Gartenteich), Nisthilfen für Insekten und Vögel.

Sa, 29.09.2018, 09:00-12:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €

Teilen Sie Ihr Wissen!

Wir freuen uns auf Ihr Angebot als Dozent.

18004 | HÖVELHOF

Obstbaumschnitt

Matthias Schütz

Dieser Kurs richtet sich an Gartenbesitzer und Inhaber 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. Jeder Teilnehmer wird individuell betreut und kann nach dem Kurs den Schnitt von Jung- und Altbäumen selber durchführen.

Eigenes Gartenwerkzeug (Astschere, Astsäge) kann mitgebracht werden, wird aber auch durch den Kursleiter gestellt. Der ausreichende Unfallversicherungsschutz ist durch die Teilnehmer/innen selbst zu gewährleisten.

Sa, 03.11.2018, 09:00-12:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Treffpunkt: Espelner Str. 112, 33161 Hövelhof

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €

18005 | BÜREN Pflanzverwendung - Den Garten individuell gestalten

Angelika Haneball

Dieser Kurs ist besonders als Folgeveranstaltung der Gartenplanungskurse (Kurs-Nr. 18001 u. 18002) gedacht. Die in den Gestaltungsplänen entstandenen Staudenbeete sollen nun erarbeitet werden mit dem Ziel, detaillierte und aussagekräftige Pflanzpläne zu erstellen, die maßstäblich umgesetzt werden können. Neben Pflanzkenntnissen sowie deren unterschiedlichen Ansprüchen wie Licht, Nährstoffe, Boden, Standortansprüchen etc. wird auch auf Farbe, Form, Textur und Struktur der Stauden eingegangen. Sowohl die richtige Vorgehensweise bei der Planung, das harmonische Anordnen der verschiedenen Stauden in der richtigen Stückzahl, als auch bei der Anlage des Staudenbeetes in Ihrem Garten werden ebenfalls angesprochen. Schließlich sollen farblich und strukturell harmonische, individuell gestaltete Beete entstehen, die Sie mit langen Blühaspekten und einer dauerhaften, langlebigen Pflanzung erfreuen sollen.

Bitte einen eigenen Garten-/Beetplan im Maßstab 1:50 / 1:20 sowie Transparentpapier, Bleistift und Buntstifte mitbringen.

Mi, 21.11.-05.12.2018, 19:00-21:15 Uhr
3x, 9 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

36,00 €

Digitalisierung schafft neue
Bildungsformate
Tipp: Xpert Business-Webinare im
Fachbereich 4

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

⚡ Mineralöl ⚡ Abfallentsorgung
⚡ Tankstellen ⚡ Straßenreinigung

Halfmann

Bauhofstraße 6
D-33154 Salzkotten
Tel. +49 (0)5258-7472
Fax +49 (0)5258-4804

www.halfmann-mineraloel.de

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

UMWELT UND TECHNIK

19000 | SALZKOTTEN

„Mein Haus: Fit für die nächsten 20 Jahre“ - Sanierungs-Workshop für Frauen

Referentinnen der Verbraucherzentrale

Haussanierung... Lust oder Last? Dieser Workshop bietet Raum, um sich intensiv mit der eigenen Immobilie auseinanderzusetzen und mit anderen Frauen auszutauschen. Ohne zu belehren vermitteln zwei Energieberaterinnen der Verbraucherzentrale Praxiswissen und verzichten bewusst auf lange



Fachvorträge und Präsentationen. Der Workshop gibt Raum für persönlichen Austausch und stellt theoretische Grundlagen kompakt und verständlich dar. Außerdem bietet er viel Zeit für Fragen rund um die Themen Energie sparen, Heizkesselanlagen nebst deren Regelungstechnik, Kosten für energetische Sanierungsmaßnahmen, Fördermittel, Wohnkomfort steigern und auf Wunsch auch zu Feuchte und Schimmel. Die Teilnehmerinnen setzen eigene Schwerpunkte und können einen persönlichen Fahrplan für die Umsetzung ihrer Wünsche und Ideen entwickeln. Sie können dazu Fotos oder einen Grundriss Ihres Hauses mitbringen.

In der Kursgebühr enthalten ist das Begleitbuch „Clever umbauen“ der Verbraucherzentrale im Wert von 19,90 € enthalten. Der Workshop wird in Zusammenarbeit mit der Klimaschutzmanagerin der Stadt Salzkotten, Frau Petra Tesche-Soeberdt, sowie der Verbraucherzentrale NRW angeboten.

Mi, 26.09.2018, 15:00-19:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

25,00 €

19001 | DELBRÜCK

Die Systematik der nachträglichen Wärmedämmung

Arnold Drewer

Die Vorurteile über Wärmedämmung füllen die Medien und das Internet: Sie wird als hässlich, als zu teuer und auch noch unwirtschaftlich beschrieben. Außerdem produziert eine Wärmedämmung auch noch Schimmel. Mit diesen und ähnlichen Vorurteilen räumt der EnergieXperte Arnold Drewer (IPEG-Institut Paderborn) gründlich auf. In seinem Vortrag „Einführung in die Systematik der nachträglichen Wärmedämmung“ gibt er Aufschluss darüber, wann eine nachträgliche Wärmedämmung sinnvoll ist, was der Hausbesitzer selbst machen kann und wie man Dämmfehler vermeidet.

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

Di, 18.09.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

Gerne bietet unsere Volkshochschule Ihrem Unternehmen / Ihrer Einrichtung eine individuell geplante Schulung an!

19002 | BÜREN

KfW-Förderung für Bestandsgebäude

Silvia Helle

Wer eine bestehende Immobilie nach energieeffizienten Regeln umbaut, der wird dafür vom Staat belohnt. Ob Einzelmaßnahme wie der Einbau einer neuen Heizung, der Sanierung des Daches, der Fassadendämmung oder die komplette Konzeption eines Effizienzhauses: Günstige Kredite oder auch eine Bar-Bezuschussung sind bei der KfW (Kreditanstalt für Wiederaufbau) erhältlich. Die Paderborner Architektin Silvia Helle informiert über mögliche Förderungen. Je besser die Maßnahme zur Energieeinsparung beiträgt, desto höher die Förderung. Damit Zuschüsse fließen sind einige Vorgaben zu beachten: zum Beispiel muss die Energieeffizienz

enz vor der Maßnahme durch einen Energieberater oder Architekten berechnet und ein Antrag gestellt werden. Welche Maßnahmen sinnvoll sind, ist von Fall zu Fall zu entscheiden. Silvia Helle, die Mitglied im Kompetenznetzwerk energieXperten e.V. Paderborn ist, gibt Tipps, wie geplante Maßnahmen qualitativ umgesetzt werden können.

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

Mi, 26.09.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19003 | BÜREN

Planungsschritte aus Sicht des Bauherrn

Igor Wispler

Bauen ist innerhalb der letzten zwanzig Jahre deutlich komplexer geworden. Dies zeigt sich durch die Klimapolitik, durch den politisch verordneten Ausstieg aus Erdöl und Gas, durch den am Bau deutlich verschärften Verbraucherschutz sowie die Forde-

rung nach Barrierefreiheit im Alter. Daher werden insbesondere in der Planungsphase dem Bauherrn eine Vielzahl von Entscheidungen abverlangt. Bevor der Entwurf überhaupt in allen seinen Details fertiggestellt ist, muss der Bauherr sich mit der Art der Finanzierung, der energetischen Ausstattung, der Konstruktion, der Technik usw. auseinandersetzen. Um nicht das Wesentliche aus den Augen zu verlieren, soll eine Systematik aufgezeigt werden, wie die notwendigen Fragen möglichst effizient abgearbeitet werden können und der Bauherr zu einem bezugsfertigen Gebäude kommt.

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

Di, 09.10.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

Guter Tipp unter Nachbarn: Unsere Eigenheim- finanzierung.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wenn es um Immobilien geht, sind Sie für uns nicht bloß Kunde – sondern auch Nachbar. Profitieren Sie auf Ihrem Weg zum Eigenheim von unserer regionalen Stärke. Sprechen Sie mit Ihrem Berater oder gehen Sie online: www.vb-bbs.de

Volksbank
Brilon-Büren-Salzhausen eG



1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

19004 | BAD WÜNNENBERG

Richtig Heizen mit Holz

Hans-Georg Drobner

Mit Holz heizen: Dieser Trend hat mit den Jahren in vielen Eigenheimen Einzug gehalten. Gerade weil diese nachwachsende Ressource umweltfreundlich erscheint und die Wärme durch ein Holzfeuer eine ganz besondere Atmosphäre im Haus verbreitet, steigt die Nachfrage stetig. Um gut mit Holz zu heizen bedarf es einiger Kenntnisse. Darüber spricht der EnergieXperte und Schornsteinfegermeister Hans Georg Drobner in seinem Vortrag „Richtiges Heizen mit Holz und dessen Einsatzmöglichkeiten“. Er informiert über den ökologisch unbedenklichen Umgang bei der Verbrennung, über die gesetzlichen Vorgaben, über die richtige Lagerung des Holzes, welche Holzart und Holzqualität zum Heizen geeignet ist und wie man richtig anheizt. Darüber hinaus spricht er über das Betreiben eines Ofens bzw. einer Feuerstätte und gibt Tipps und Ratschläge zur Vermeidung von Fehlern.

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

Mi, 10.10.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,

Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19005 | DELBRÜCK

Wärmedämmung selber machen?

Arnold Drewer

Das ein Hausbesitzer bei der Wärmedämmung auch selbst Hand anlegen kann, ist wohl den wenigsten bekannt. Der EnergieXperte und Dämmspezialist Arnold Drewer erklärt Verfahren, Konstruktionen und erläutert, welche Produkte für diese Eigenleistung geeignet sind. Denn eigentlich muss nachträgliche Wärmedämmung, damit sie funktioniert, fachgerecht ausgeführt werden. Eine Außendämmung (WDVS) und Dachdämmungen gehören in die Hände von Fachleuten. „Es gibt Dämmverfahren, die ein geübter Heimwerker selber durchführen kann. Dazu gehören die Dämmung von Kellerdecken, von Rollladenkästen, Bodentreppen und einige mehr“, so Drewer. Diese und weitere Dämmverfahren werden vorgestellt und wertvolle Tipps zur Ausführung gegeben.

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

Mi, 10.10.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19006 | SALZKOTTEN

Fahrradreparatur-Seminar

Jürgen Rieken

Finden Sie nicht auch, dass es einfach mehr Spaß macht, auf einem technisch einwandfreien Fahrrad zu fahren? In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, wie Sie den gefürchteten Plattfuß fachgerecht beseitigen und Ihre Kette und Schaltung pflegen. Ganz nebenbei lernen Sie die Bremse und die Gangschaltung zu justieren und andere kleine Pannen am Fahrrad mit einfachen Mitteln schnell zu beheben. Das Fahrradreparatur-Seminar richtet sich an alle Menschen, die gerne mehr über ihr Fahrrad wissen möchten und kleine Reparaturen und Wartungsarbeiten zukünftig selbst ausführen wollen.

Jeder Teilnehmende kann sein Fahrrad (keine E-Bikes) und ggf. Ersatzteile mitbringen. Einige Ersatzteile können auch noch am Veranstaltungstag erworben werden.

Sa, 29.09.2018, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Don Bosco Schule Verne, Marienstraße 8,

Werkraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

20,00 €/ Ermäßigung möglich

19007 | BÜREN

Mein Auto kennen lernen

Martin Stich

Unsere Autos werden immer komplexer und sind immer schwieriger zu verstehen. Lernen Sie Ihr eigenes Auto besser kennen und beheben Sie kleine Probleme selbst. Zudem erlernen Sie Ihr Auto richtig für den Urlaub vorzubereiten und mit Pannen umzugehen! Jeder Teilnehmende kann seinen eigenen PKW mitbringen, dessen technische Feinheiten und Funktionen wir dann gemeinsam oder individuell erklären.

Di, 02.10.2018, 18:30-20:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Automeister, Büren, Fürstenberger Straße 17

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

12,00 €

19008 | SALZKOTTEN

Motorsägenführerschein - Grundkurs

Jens Fiebig

Dieser Kurs orientiert sich an den Vorgaben der Berufsgenossenschaft und der Waldarbeitsschule und umfasst folgende Inhalte: Einführung in die Unfallverhütungsvorschriften, Umgang, Wartung und Pflege der Motorsäge, Vorstellung wichtiger Hauungswerkzeuge, 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: Schnitenschutzhose und Schnitenschutzschuhe 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.

Fr, 28.09.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 29.09.2018, 09:00-15:30 Uhr

2x, 12 UStd.

Hauptschule Niederntudorf/Wewelsburg,

Im Hagen 16, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

35,00 €

19009 | SALZKOTTEN

Motorsägenführerschein - Aufbaukurs

Jens Fiebig

Dieser Kurs ist ein Erweiterungskurs des Grundkurses und umfasst folgende Inhalte: Ansprache des zu fällenden Baumes, fachgerechte Fälltechniken, Arbeits- und Gefährdungssituationen, sicheres Fällen aufgehängter Bäume, Beurteilung des technischen Zustandes einer Motorsäge, UVV-Forsten, Holzernte. Die erfolgreiche Teilnahme am Kurs berechtigt zum Fällen und Aufarbeiten von Bäumen (BHD bis maximal 35 cm) im Bestand.

Die erfolgreiche Teilnahme an einem Motorsägenführerschein-Grundkurs wird vorausgesetzt. Für den praktischen Teil des Kurses sind mitzubringen: Schnitenschutzhose und Schnitenschutzschuhe 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.

Fr, 09.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 10.11.2018, 09:00-15:30 Uhr

2x, 12 UStd.

Hauptschule Niederntudorf/Wewelsburg,

Im Hagen 16, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

70,00 €



WO WIR SIND IST OBEN
NEISEMEIER DÄCHER PADERBORN



Bedachung



Dachfenster



Terrassen & Carports

Oliver Neisemeier – Ihr Experte für Bedachung – www.neisemeier-daecher.de

Sander Straße 80 | 33106 Paderborn | 0176-60 88 64 13 | info@neisemeier-daecher.de

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine

Heinz Hoffmann

Informationen über das deutsche Führerschei-
wesen für Sportboote, über die angebotenen The-
oriekurse und zusätzlich entstehende Kosten für
Lehrmaterial, Prüfungsgebühren, Prüfungsvoraus-
setzungen (ärztl. Bescheinigung der Sehschärfe,
des Hör- und Farbsehvermögens rot/grün) und
weitere praktische Ausbildung.

*Der Besuch dieser Informationsveranstaltung ist kos-
tenfrei und unverbindlich. Die Teilnahme an dieser
Veranstaltung wird vor der Anmeldung zu einem Sport-
bootführerscheinkurs dringend empfohlen.*

19010 | HÖVELHOF

Mo, 10.09.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19011 | GESEKE

Di, 11.09.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Raum A11 (Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19012 | BÜREN

Mi, 12.09.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19013 | SALZKOTTEN

Do, 13.09.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 264

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19014 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 14.09.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,

Raum AE 08

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Sportbootführerschein Binnen - Motor / Segel

Heinz Hoffmann

Für das Befahren von Binnengewässern ist dieser
amtliche Führerschein vorgeschrieben. Der Kurs
vermittelt die theoretischen Grundlagen in den Be-
reichen Gesetzeskunde, Motorenkunde, Segelthe-
orie, Seemannschaft und Sicherheit. Eine theoretische
Teilprüfung kann ferner am Ende des Kurses
abgelegt werden. Im Anschluss des Kurses kann
eine praktische Ausbildung und Prüfung erfolgen.

Vor der Anmeldung zu diesem Kurs wird der Besuch
des Infoabends empfohlen.

19015 | BÜREN

Mi, 19.09.-12.12.2018, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

66,60 €

19016 | SALZKOTTEN

Do, 20.09.-13.12.2018, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 264

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

66,60 €

Schade, dass wir Ihren Kurs
absagen mussten, weil wir nicht
wussten, dass Sie teilnehmen
wollten. Melden Sie sich deshalb
bitte rechtzeitig an!



© Thomas Pusch

Vortrag: Rückkehr des Wolfes

Thomas Pusch

Thomas Pusch vom NABU möchte mit seinem Vortrag „Die Rückkehr des Wolfes“ dazu beitragen, die Menschen auf die dauerhafte Rückkehr der Wölfe vorzubereiten. Der Wolf polarisiert, während sich Naturschützer und Tierfreunde über die Wiederansiedlung der mächtigen Tiere in NRW freuen, fürchten die Schafzüchter, Landwirte und auch Jäger große Konsequenzen für die Nutz- und Wildtiere. Luchs- und Wolfsberater Thomas Pusch aus Oerlinghausen wird umfassend über den aktuellen Bestand und das Wolfsmanagement in NRW informieren.

19017 | HÖVELHOF

Mi, 10.10.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Hövelhof, Forum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 60

4,00 €

19018 | BAD WÜNNENBERG

Mo, 29.10.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 60

4,00 €

SPAR- UND BAUVEREIN

besser wohnen: gestern, heute, morgen

Vis-à-vis der Uni
All-in-Miete
90 coole Apartments
Full-Service
Lounge Area mit Dachterrasse
All-Over High-Speed-Internet



Was willst
du mehr?

shipshape101
Living and studying

Giersmauer 4a | 33098 Paderborn
Telefon: 05251 2900-0 | spar-und-bauverein.de



© istock.com/imgorhand

© Oliver Krato für den Kreis Paderborn

Von Saitenvielfalt bis Taktgefühl...

Musikalische Angebote für alle!

Willkommen in der Kreismusikschule Paderborn, an rund 40 Unterrichtsorten!



Infos unter: 02951 970-224
www.kreis-paderborn.de/kreismusikschule

Groß und Klein, Jung und Alt, Schmökeler und Wissenshungrige...

Wir sehen uns im Bücherbus!

Mit 5.000 Medien an Bord, unterwegs in allen Ortsteilen von Bad Wünnenberg, Büren, Delbrück, Lichtenau, Salzkotten.

Die Ausleihe ist kostenlos!



...nah bei den Menschen!

Infos und Fahrplan unter: 02951 970-229
www.kreis-paderborn.de/buecherbus



WIR LIEBEN HÖREN.
SEIT 1985.

» LEBENSGEFÜHL

IST, WENN HÖRSYSTEME
ZUM DRAHTLOSEN
KOPFHÖRER WERDEN.

Die neue Hörgerätegeneration überträgt Audiosignale von Ihrem Smartphone direkt in die Hörsysteme. So ist das Telefonieren auf beiden Ohren gleichzeitig möglich – eine echte Erleichterung. Und: Die Gerätegeneration kann noch mehr: Sie können direkt über Ihr Smartphone Podcasts hören oder sich von Ihrer Navi-App per Sprachansage navigieren lassen."

Lothar Vollbach, Hörakustikermeister und selbst Hörgeräte-träger ist begeistert von den neuen Möglichkeiten.

Ihre Hörexperten vor Ort –
wir freuen uns auf Ihren Besuch!

- DELBRÜCK Lange Str. 10
- SALZKOTTEN bald auch in der
Langen Str. 52

Sie finden uns auch zweimal in
Paderborn, in Rietberg, Verl und unter
www.hoerakustik-vollbach.de.



VERANSTALTUNGEN 2018/2019 IN SALZKOTTEN

**MAMMA MIA!
OPEN-AIR-KINO**
08. SEPTEMBER
**BÜRGERHAUS
THÜLE**

12. JANUAR
**NEUJAHRSS-
KONZERT**

VOM MUSIKVEREIN
UPSPRUNGE
1924 E.V.

9.-11. NOVEMBER
**MARTINI-
MARKT
2018**

MIT VERKAUFSOFFENEM
SONNTAG

16. DEZEMBER
**ADVENTS-
AKTION**

MIT VERKAUFSOFFENEM
SONNTAG

Mehr Infos zu den Stadtfesten finden Sie unter: www.salzkotten-marketing.de

SALZKOTTEN
M A R K E T I N G

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

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

ELTERN UND FAMILIE

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 unsere großen und kleinen Teilnehmer 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.

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/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.

Schade, dass wir Ihren Kurs absagen mussten, weil wir nicht wussten, dass Sie teilnehmen wollten. Melden Sie sich deshalb bitte rechtzeitig an!

ELTERN WERDEN UND FAMILIE

20000 | SALZKOTTEN

Der Ernährungsabend für Mutter und Kind

Ulla von Rüden, Gesundheits- u.

Kinderkrankenpflegerin, Ernährungsberaterin

Essen für zwei? Schwangerschaftsdiabetes? Eisenmangel? Fastfood für Kinder? Alle diese Fragen und vieles mehr sind Themen dieses Ernährungsabends. Wir informieren Sie unter anderem über die Besonderheiten in der Schwangerschaft und Stillzeit, Schwangerschaftsdiabetes, die Ernährung des Kindes im ersten Lebensjahr und die Einführung der Beikost. Für alle, die wissen wollen, wie gesunde Ernährung im Familienalltag gelingen kann, ohne dass der Genuss oder sie selbst auf der Strecke bleiben.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt. Die Kosten von 15,00 € pro Person/Pair werden direkt an die Dozentin gezahlt.

Di, 06.11.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,

Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 16

Anmeldung erforderlich

20001 | SALZKOTTEN

Stillen - mit allen Sinnen genießen

Sabine Schubert, Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin, Still- und Lactationsberaterin IBCLC

Stillen oder Flaschennahrung? Der Vortrag bietet eine Entscheidungshilfe zur Ernährung des Kindes für werdende Eltern. Es geht um einen guten Start ins Leben durch „Bonding“ und das sogenannte 24-Stunden-Rooming-in von Mutter und Neugeborenen, die Vorteile des Stillens für Mutter und Kind, das Erkennen der (Hunger-) Signale des Kindes, das Erlernen von Stillpositionen sowie die Rolle des Vaters bei der Ernährung des Kindes.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt.

Di, 02.10.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,

Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Willkommen - das Kind im ersten Lebensjahr

Ulla von Rüden, Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin,
Ernährungsberaterin

Mit einem neugeborenen Kind ändert sich sehr viel im Leben eines jungen Paares. Zu verstehen, was das Kind benötigt, um sich sicher und geborgen zu fühlen, macht das Elternsein einfacher. Daher geht es an diesem Abend um Themen wie „Bonden“ (halten und Sicherheit geben), schlafen und schreien, wickeln und pflegen, Entwicklungsförderung im ersten Lebensjahr „Störfaktoren“, die dazugehören.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt. Die Kosten von 15,00 € pro Person/Paar werden direkt an die Dozentin gezahlt.

2002 | SALZKOTTEN

Di, 04.09.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 16

Anmeldung erforderlich

2003 | SALZKOTTEN

Di, 04.12.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 16

Anmeldung erforderlich

Unsere Kurse werden mit der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.



Vauß-Hof
lebt bio

Familie Pötting

Cerisy Platz 2

33154 Scharmede

Tel.: 05258 - 2109693

info@vausshof.de

www.vausshof.de



SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT
Vauß-Hof eG

Solidarische Landwirtschaft



Naturpädagogik



Vauß-Hof-Laden

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Kinderkrankheiten - Information für Eltern

Viola Schulze, Kinderärztin

Interessierte Eltern erhalten wichtige Informationen über typische Kinderkrankheiten und richtige und notwendige Verhaltensmaßnahmen, wie z. B. Impfungen in den ersten Lebensjahren, klassische Kinderkrankheiten (erkennen, übertragen, Inkubationszeit, mögliche Komplikationen, Behandlung und Gefahren für Schwangere), Durchfallerkrankungen, Zeckenbisse, Hausmittel (Wickel und Co. bzw. alternative Behandlungsmöglichkeiten, auch homöopathisch), abschließende Fragerunde. Die Referentin arbeitet an einer Klinik für Kinder- und Jugendmedizin.

20004 | SALZKOTTEN

Di, 09.10.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Bistro/Foyer
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

20005 | GESEKE

Di, 30.10.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

20006 | BÜREN

Di, 06.11.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

ERZIEHUNG UND FÖRDERUNG

21000 | SALZKOTTEN

Zwischen zwei Welten - Kinder im medialen Zeitalter

Wilfried Brüning, Filmemacher und Medienpädagoge,
Astrid Brüning, Filmemacherin und Grafikerin

Das Medienzeitalter hat in den letzten Jahren richtig an Fahrt aufgenommen. Digitale Medien sind überall - im Berufsleben ebenso wie in der Freizeit. Das Internet ist längst selbstverständlicher Bestandteil unseres Lebens. Alle sind begeistert von den nahezu unbegrenzten Möglichkeiten. Das trifft ganz besonders auf unsere Kinder zu. Facebook, Twitter, WhatsApp, Onlinespiele etc. prägen das Freizeitverhalten

und die Kommunikation unserer Kinder in einem sehr hohen Maße und die Nutzer werden immer jünger. Uns Eltern kommen so langsam Zweifel: Ist das alles noch gut für unsere Kinder? Und auch Erzieher und Lehrer schlagen Alarm: Sie melden zunehmend unruhige Klassen und Kinder, die sich nicht mehr dauerhaft auf ein Thema konzentrieren können. Eltern finden sich in einer Bredouille wieder: Erlauben oder verbieten? Kinder sollen die Möglichkeiten der digitalen Welt ja schließlich nicht „verschlafen“, keinesfalls „den Anschluss verpassen“ und schlimmstenfalls den Anforderungen des modernen Arbeitslebens später nicht gewachsen sein. Andererseits sollen Sie sich zu starken, selbstbewussten Persönlichkeiten entwickeln... Wichtige Erkenntnisse aus der Hirnforschung werden an diesem Abend helfen, zu verstehen, was die Entwicklung der kindlichen Gehirne fördert - und was eben nicht. Wir versprechen Ihnen einen spannenden, kurzweiligen aber auch humorvollen Elternabend mit vielen Experimenten und Mitmachaktionen. Und dabei werden wir besser als Fernsehen sein. Versprochen!

(Ehe-)Paare zahlen gemeinsam nur 8,00 € Eintritt. Einlass in die Mensa ist ab 18:30 Uhr. Es besteht freie Platzwahl. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit folgenden Einrichtungen statt: Städtische Familienzentren Almeflöhe, Kuhbusch und Kunterbunt, AWO Familienzentrum Salzkotten, Familienzentrum Kinderstube Regenbogen, Kath. Kindergarten St. Bartholomäus Verne, Liboriussschule Kath. Grundschule Salzkotten, Kath. Grundschule Scharmede-Thüle, Astrid-Lindgreen-Schule Salzkotten.

Mo, 05.11.2018, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Mensa
Teilnehmerzahl: min. 100 / max. 250
5,00 €

Über das Ehepaar Brüning: Wilfried Brüning, Filmemacher und Medienpädagoge, ist seit über zwanzig Jahren in der offenen Kinder- und Jugendarbeit tätig. Sein Film „Wege aus der Brüllfalle“ ist deutschlandweit bekannt und wird von Eltern und Pädagogen tausendfach geschätzt. Gemeinsam mit seiner Frau Astrid, Grafikerin und Filmemacherin, realisierte er weitere Filmprojekte, darunter „Zwischen zwei Welten - Kinder im medialen Zeitalter“ Erzieherinnen, Lehrer, Hochschullehrer, Psychologen, ErziehungsberaterInnen, Ärzte, JugendpflegerInnen, Polizisten, Streetworker, Pastoren und Sozialarbeiter benutzen die Filme als Diskussionsgrundlage für ihre Präventionsarbeit.



Bei den Vortragsabenden von Astrid und Wilfried Brüning stehen die Eltern im Mittelpunkt. Das Paar möchte Eltern auch nach einem langen Arbeitstag nicht nur gut informieren, sondern vor allem auch kurzweilig gut unterhalten. Die Vorträge werden in ganz Deutschland und im deutschsprachigen Ausland geschätzt. Astrid und Wilfried Brüning leben mit ihren beiden Söhnen in Detmold.

Wut und Gewalt (Aggression): Hauen, kratzen, beißen!

Karl-Heinz Schmidt

Wut und Gewalt (Aggression): Hauen, kratzen, beißen... Wenn „kleine“ Kinder so richtig die Wut kriegen - bekommen selbst „große“ Erwachsene manchmal Angst. Die Veranstaltung vermittelt im ersten Teil ein anschauliches Bild der Emotion „Wut“ und des Phänomens „Aggression“, aus dem sich Verstehens- und Handlungsmöglichkeiten ableiten lassen. Im zweiten Teil der Veranstaltung besteht Gelegenheit, für konkrete Probleme praktische Lösungsmöglichkeiten miteinander zu beraten.

21001 | HÖVELHOF

Mit Kinderbetreuung.

Di, 09.10.2018, 15:30-17:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21002 | GESEKE

Mo, 05.11.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 36,

Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21003 | GESEKE

Kindern Grenzen setzen -

Warum, wo, und vor allem: wie?

Karl-Heinz Schmidt

Kindererziehung ist nicht kinderleicht. Sie kostet viel Kraft und fordert viel Nachdenken, welcher Umgang mit dem Kind denn der richtige ist, Kinder hingegen tun einfach was sie wollen, seltener was sie sollen. Noch seltener, was sich die Eltern wünschen. Der Nachwuchs, nach dem wir Eltern uns so gesehen haben, weckt bald eher die Sehnsucht nach dem Abend, wenn der kleine Sonnenschein endlich im Bett ist (und hoffentlich auch bleibt). Investieren Sie doch trotzdem diese Eltern-Abend-Zeit für eine Veranstaltung, die sich gleichermaßen für Sie und für Ihr Kind auszahlt. Denn der eingeladene Erziehungswissenschaftler (Karl-Heinz Schmidt) verfügt über lange praktische Erfahrung nicht zuletzt mit den eigenen Kindern. Er lehrt keine Theorie, sondern vermittelt Ihnen mit viel Humor und kabarettistischen Einlagen über alltägliche Beispiele wichtige Einsichten: Warum Eltern nicht nur Grenzen setzen dürfen, sondern müssen, wenn ihr Kind lebensstüchtig werden soll.

Do, 20.09.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 30

8,00 €

21004 | GESEKE

**Jedes Kind ist anders - von Anfang an „Charakter-
formung“ durch Erziehung und Umwelt?**

Karl-Heinz Schmidt

Wie verschieden kommen doch Kinder bereits auf die Welt! Die eigenen Kinder können sich ebenso wie die eigenen Geschwister manchmal in ihrer Wesensart stark unterscheiden - bis zur Gegensätzlichkeit! Ist der Charakter eines Menschen bzw. sind seine Persönlichkeitseigenschaften tatsächlich das Ergebnis von Erziehung, wie so oft behauptet wird? Schließlich haben Menschen nicht einfach verschiedene Eigenschaften, und alle freuen sich über die Vielfalt. Schon früh unterscheiden wir erwünschte Eigenschaften des Kindes („Tja, meine gute Erziehung wirkt eben!“) von unerwünschten („DAS muss von eurer Seite sein!“) und suchen Verantwortliche (die Eltern, der Kindergarten, die Medien...). Worin unterscheiden sich Kinder, was folgt daraus, woher stammen die Unterschiede, wie lässt sich zum Wohl des Kindes damit umgehen, lauten die Fragen der Veranstaltung.

Do, 11.10.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

5,00 €

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

21005 | DELBRÜCK

Inklusion in Kitas - Gemeinsamkeit und Verschiedenheit von Anfang an

Prof. Dr. Simone Seitz, Catalina Hamacher

Kinder verbringen den Hauptteil des Tages in der Kita. Im Unterschied zu vielen Schulen sind die Kinder hier in altersgemischten Gruppen und erleben dort ganz selbstverständlich einen vielfältigen „Querschnitt“ der Kinder unserer Gesellschaft. Damit sind Kitas die zentralen Orte der Kindheit, an denen Kinder lernen können, in der „Gemeinschaft der Verschiedenen“ klarzukommen. Inklusive Pädagogik knüpft hier an und entwickelt entsprechende Konzepte. Wenn Inklusion gelingt, dann erlebt sich jedes Kind als Teil der Gemeinschaft in der Kita und erhält dort Anerkennung. Zugleich wird es durch Herausforderungen, die seinen Kompetenzen entsprechen, bestärkt. Im Vortrag erläutern die Referentinnen die Grundideen inklusiver Erziehung und Bildung an Beispielen und zeigen auf, wie Inklusion in Kitas gelingen kann.

In Kooperation mit dem Familienzentrum Westenholz

Mi, 05.09.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum,
Anton-Pieper-Str. 14, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 80

10,00 €

21006 | SALZKOTTEN

Verlust, Tod und Trauer: Kinder fragen nach

Heike Menne

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.

Mo, 19.11.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21007 | DELBRÜCK

Infoabend Potenzialtraining

Cornelia Priebe-Gorony

Hierbei handelt es sich um eine Förderung in den Bereichen Sozialkompetenz-, Deeskalations-, Konzentrations-, Konfliktlösungs- und Mentaltraining. In der persönlichen Entwicklung eines jeden Schülers bildet sich ein wichtiger grundlegender Baustein. Die Erfahrungen und Erlebnisse, die jeder einzelne macht, prägen sowohl sein Selbst- als auch sein Weltbild und fördern Vertrauen, soziale Kompetenz und eine positive Grundeinstellung zu sich selbst und zur Welt. Durch zu viele negative Erfahrungen und Erlebnisse entstehen schnell Misstrauen und mangelndes Selbstvertrauen.

Mo, 17.09.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

5,00 €

Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern

Christa Schnoor

Die Veranstaltung „Erste Hilfe am Kind für Eltern“ behandelt die typischen Notfälle im Säuglings- und Kindesalter. Wichtige Hilfsmaßnahmen bei Kinderunfällen können geübt werden. 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.

Die Kosten von 10,00 € sind am Abend direkt mit der Dozentin abzurechnen.

21008 | SALZKOTTEN

Mo, 24.09.2018, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

10,00 €

21009 | HÖVELHOF

Bei Bedarf mit Kinderbetreuung.

Do, 08.11.2018, 16:00-18:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Was ein Babysitter alles wissen sollte! - Babysitterausbildung

Sabine Rymark, Oliver Schreiner

Der Einsatz als Babysitter beruht zum großen Teil auf gegenseitigem Vertrauen. Eine Babysitterausbildung soll dazu beitragen, das Vertrauen der Eltern zum Babysitter zu fördern. Der Babysitterkurs richtet sich an Jungen und Mädchen ab 14 Jahre und vermittelt notwendige Kenntnisse in den Bereichen: Körperliche und seelische Entwicklung eines Kleinkindes; Pflege und Ernährung eines Kleinkindes; Signale im kindlichen Verhalten und schwierige Situationen; Spiel - und Beschäftigungsmöglichkeiten für verschiedene Altersstufen; Verhalten in Notfällen und Erste Hilfe. Zudem vermittelt die Babysitterausbildung auch Kenntnisse über die rechtlichen Grundlagen und Vereinbarungen. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Jugendlichen ein „Babysitter-Diplom“ und können in eine Babysitter-Vermittlungskartei des Familienzentrums aufgenommen werden.

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

21010 | BÜREN

Sa, 22.09.-29.09.2018, 10:00-17:00 Uhr
2x, 16 UStd.

Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen,
Schulstr. 16, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

32,00 €

21011 | HÖVELHOF

Sa, 24.11.-01.12.2018, 10:00-17:00 Uhr
2x, 16 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

32,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!



Karzan
Friseur

Kilianstraße 9
33098 Paderborn
05251 777 6254
www.karzan.de
k.amedie@hotmail.de

Öffnungszeiten:

Montag: geschlossen
Dienstag bis Donnerstag: 10.00 - 18.30 Uhr
Freitag: 10.00 - 19.00 Uhr
Samstag: 9.00 - 15.00 Uhr

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

21012 | SALZKOTTEN

Bereit fürs Babysitting? - Babysittercoaching

Julia Alena Meise, Andreas Rensing

Du bist schon 14 Jahre alt und bekommst zu wenig Taschengeld? Du möchtest mit Babysitting etwas dazu verdienen? Oder hast du einfach Spaß im Umgang mit Kindern und Säuglingen? Dann komm zu uns und erfahre mehr über den Umgang und die Beschäftigung mit Kindern und Säuglingen. Du lernst außerdem einiges zur Ernährung und auch darüber, wie du das Kind und dich selbst vor Gefahren schützen kannst. Und ein Zertifikat erhältst du natürlich auch! Damit kannst du insbesondere bei den Eltern der betreuten Kinder einen richtig guten Eindruck hinterlassen. Bei erfolgreicher Teilnahme und auf Wunsch besteht für dich sogar die Möglichkeit, in die „Babysitter-Kartei“ eines Familienzentrums aufgenommen zu werden. Am Samstagabend lassen wir den Tag bei einem gemeinsamen Essen gemütlich ausklingen. Wir freuen uns auf dich!

Das Babysittercoaching ist eine optimale Grundlage für das Notfalltraining (s. Kurs Nr. 21013) und findet in Kooperation mit dem Jugendrotkreuz des DRK Ortsvereins Salzkotten e. V. sowie den Familienzentren Almfelöhe (Niederntdorf), Kuhbusch (Salzkotten) und Kunterbunt (Thüle) statt. Bei Teilnahme an beiden Kursen erhältst du eine Ermäßigung in Höhe von 10,00 € auf die Gesamtgebühr. Das Jugendrotkreuz bietet auf Wunsch einen Fahrdienst zum und vom DRK Ortsverein an. Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben. Die Kosten für Verpflegung und Fahrdienst sind in den Kursgebühren bereits enthalten.

Sa, 13.10.2018, 09:00-18:00 Uhr

So, 14.10.2018, 09:00-14:00 Uhr
2x, 16 UStd.

DRK Ortsverein Salzkotten e.V., Eichfeld 29 (direkt hinter der Feuerwehr)

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 16

20,00 €

21013 | SALZKOTTEN

Babysitter-Notfalltraining

Sebastian van den Bogaert, Andreas Rensing

Du passt oft auf jüngere Kinder auf? Das ist super! Bist du auch fit in Erster-Hilfe, falls mal etwas passiert? Wir zeigen dir in unserem Notfalltraining für Babysitter, wie man richtig Erste-Hilfe leistet und was es speziell bei Kindern zu beachten gibt. Vom richtigen Absetzen eines Notrufs über Erste-Hilfe bei z. B. Nasenbluten, Vergiftungen durch Pflanzen, Stürzen vom Klettergerüst bis hin zu genaueren Informationen über häufige Kinderkrankheiten ist alles dabei. Außerdem werden wir mit unseren lebensgroßen sowie -schweren Säuglingspuppen praktisch üben und die Herz-Lungen-Wiederbelebung trainieren. Ein Zertifikat erhältst du natürlich auch! Damit kannst du insbesondere bei den Eltern der betreuten Kinder einen richtig guten Eindruck hinterlassen. Bei erfolgreicher Teilnahme und auf Wunsch besteht für dich sogar die Möglichkeit, in die „Babysitter-Kartei“

eines Familienzentrums aufgenommen zu werden. Und natürlich werden wir auch gemeinsam zu Mittag essen. Wir freuen uns auf dich!

Das Notfalltraining ist eine optimale Ergänzung zum Babysittercoaching (s. Kurs Nr. 21012) und findet in Kooperation mit dem Jugendrotkreuz des DRK Ortsvereins Salzkotten e. V. sowie den Familienzentren Almfelöhe (Niederntdorf), Kuhbusch (Salzkotten) und Kunterbunt (Thüle) statt. Bei Teilnahme an beiden Kursen erhältst du eine Ermäßigung in Höhe von 10,00 € auf die Gesamtgebühr. Das Jugendrotkreuz bietet auf Wunsch einen Fahrdienst zum und vom DRK Ortsverein an. Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben. Die Kosten für Verpflegung und Fahrdienst sind in den Kursgebühren bereits enthalten. Dieser Kurs ersetzt NICHT den klassischen Erste-Hilfe-Kurs für Führerscheinbewerber/-innen, Ersthelfer/-innen im Betrieb, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen usw.

Sa, 03.11.2018, 09:00-18:00 Uhr

1x, 10 UStd.

DRK Ortsverein Salzkotten e.V., Eichfeld 29 (direkt hinter der Feuerwehr)

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 16

20,00 €



SPRACHEN UND ANDERE LÄNDER

22001 | HÖVELHOF

Plattdeutsch lesen mit dem Bürgermeister

Michael Berens

Zum Bundesvorlesetag liest Bürgermeister Michael Berens im neuen Gebäude der Hövelhofer Bücherei Kindern Geschichten im Hövelhofer Platt vor.

Fr, 16.11.2018, 10:00-11:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

22002 | HÖVELHOF

Plattdeutsch lernen für Kinder

Carsten Tegethoff

Plattdeutsch war die Sprache unserer Vorfahren. Nach dem Krieg starb sie immer mehr aus, allerdings wird sie auf dem Land noch hier und da gepflegt. Der Kurs richtet sich an Kinder im Grundschulalter, sie lernen gebräuchliche Ausdrücke und Gegenstände aus dem Alltag „upp Hüwelhuafer platt“ kennen.

Fr, 23.11.-07.12.2018, 16:00-16:45 Uhr

3x, 3 UStd.

Heimatzentrum OWL, Staumühler Str. 70,

Hövelhof, Gaststube

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 16

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

22003 | HÖVELHOF

Hello Kids - Englisch für Kinder ab 4 Jahren

Daniela Hill

Englisch kennen lernen im Kindergartenalter - ist das möglich? Ja, ist es. Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die bald eingeschult werden und Lust und Freude haben, die englische Sprache zu entdecken. Im Vordergrund steht der Spaß, besonders durch abwechslungsreiche und spielerische Aktivitäten, wie z. B. Basteln, Reime, Lieder, Geschichten, Bewegungsspiele und vieles mehr, Grundbegriffe auf Englisch kennen zu lernen.

Di, 18.09.-13.11.2018, 15:30-16:15 Uhr

7x, 7 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

17,50 €

Hello Kids - Englisch für Kinder

Lena Mersch

Englisch kennen lernen im Kindergartenalter - ist das möglich? Ja, ist es. Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die bald eingeschult werden und Lust und Freude haben, die englische Sprache zu entdecken. Im Vordergrund steht der Spaß, besonders durch abwechslungsreiche und spielerische Aktivitäten, wie z. B. Basteln, Reime, Lieder, Geschichten, Bewegungsspiele und vieles mehr, Grundbegriffe auf Englisch kennen zu lernen.

22004 | SALZKOTTEN

Do, 20.09.-29.11.2018, 15:00-15:45 Uhr

8x, 8 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2,

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

20,00 €

22005 | SALZKOTTEN

Fr, 21.09.-23.11.2018, 9:00-9:45 Uhr

8x, 8 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

20,00 €

22006 | SALZKOTTEN

Di, 02.10.-04.12.2018, 14:30-15:15 Uhr

8x, 8 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle,

Kirchbreite 3, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

20,00 €

Teilen Sie Ihr Wissen!
Wir freuen uns auf Ihr Angebot als
Dozent.

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

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, 23.09.2018, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.

Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
12,00 €

23001 | BAD WÜNNENBERG

Basiswissen Pferd für Grundschüler

Cornelia Anders

Du liebst Pferde, die Arbeit mit Pferden und willst viel mehr über Pferde erfahren? Dann wird dich unser Pferde-Seminar begeistern. Es liefert dir wertvolle praktische Informationen zum Umgang mit dem Pferd. Hierzu gehören Pferdepflege und -fütterung, Satteln und Führen eines Pferdes, Pferdekrankheiten, Reiten mit und ohne Longe u.v.m.

Mitzubringen sind: Schnellhefter, Papier, Stift; Buchempfehlung (keine Pflicht) Meine ersten Reitabzeichen
12,90 €; ISBN: 9783885427902

Fr, 28.09.2018, 17:00-17:45 Uhr
Sa, 29.09.2018, 14:00-15:30 Uhr
Fr, 05.10.2018, 17:00-17:45 Uhr
Sa, 06.10.2018, 14:00-15:30 Uhr
Fr, 12.10.2018, 17:00-17:45 Uhr
Sa, 13.10.2018, 14:00-15:30 Uhr
Fr, 02.11.2018, 17:00-17:45 Uhr
Sa, 03.11.2018, 14:00-15:30 Uhr
Fr, 09.11.2018, 17:00-17:45 Uhr
Sa, 10.11.2018, 14:00-15:30 Uhr
Fr, 16.11.2018, 17:00-17:45 Uhr
Sa, 17.11.2018, 14:00-15:30 Uhr

Fr, 23.11.2018, 17:00-17:45 Uhr
Sa, 24.11.2018, 14:00-15:30 Uhr
Fr, 30.11.2018, 17:00-17:45 Uhr
Sa, 01.12.2018, 14:00-15:30 Uhr
16x, 24 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
120,00 €

23002 | BAD WÜNNENBERG

Reiten für die Kleinsten im Wald - In Begleitung der Eltern od. Großeltern (3-5 Jahren)

Cornelia Anders

Gemeinsam den Pferdestall erkunden und praktisch erfahren, wie ein Pferd wohnt, was es frisst und wie man es putzt und sattelt. Anschließend gibt es einen kleinen Ausritt mit Picknick im Wald.

Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft und warme Kleidung. Für die Bereitstellung der Pferde wird eine Umlage von 3,00 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben. Bitte Snack für das Picknick mitbringen. Falls vorhanden Bollerwagen, da sich zwei Kinder ein Pony teilen. Bei schlechtem Wetter finden Spiele mit dem Pony in der Halle statt.

So, 23.09.2018, 10:00-12:15 Uhr
1x, 3 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders,
Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
15,00 €

Teilen Sie Ihr Wissen!
Wir freuen uns auf Ihr Angebot als
Dozent.

TIERÄRZTLICHE PRAXIS FÜR KLEINTIERE HOFFMEISTER

Frisch renoviert und auf dem neuesten Stand der Technik

Es hat sich in letzter Zeit viel getan in der Tierärztlichen Praxis für Kleintiere im Tempelweg 2 in Salzkotten.

Seit bereits einem Jahr ist Bianca Buschsieweke in der Praxis von Josef-Albert Hoffmeister als zusätzliche Tierärztin tätig. Mit ihrer 14jährigen Berufserfahrung deckt sie mit Herrn Hoffmeister fast alle chirurgischen Eingriffe, stationäre Behandlungen, die Behandlungen der inneren Erkrankungen und Hauterkrankungen ab. Ein bedeutender Schwerpunkt von Frau Buschsieweke liegt in der Fütterungsberatung.

In der frisch umgebauten Praxis auf modernsten Stand werden zudem orthopädische Untersuchungen, digitales Röntgen, Ultraschall, EKG, Blutdruckmessung, minimalinvasive Eingriffe wie Arthroskopien oder die endoskopische Kastration von Hündinnen durchgeführt. Angeboten werden ebenso verschiedene Operationsmöglichkeiten beim Kreuzbandriss von Hunden und Katzen, wie auch die Kürzung des Gaumensegels und die Erweiterung der Nasenöffnungen bei den brachycephalen Hunderassen. Ab Herbst ist außerdem die physiotherapeutische Behandlung von Tieren geplant. Die Räume dafür sind

bereits fertiggestellt. Ebenfalls wird ein spezielles Laufband für Hunde zur Unterstützung der Bewegung eingesetzt. Die Anwendungsbereiche physiotherapeutischer Behandlungen sind vielfältig – wie z.B. bei Schmerzen und Funktionseinschränkungen des Bewegungsapparates.

Blutuntersuchungen und Laboruntersuchungen werden zum größten Teil direkt in der Praxis durchgeführt. Ist das nicht möglich, arbeitet die Tierarztpraxis mit entsprechenden zertifizierten Laboren zusammen.



Tierarzt-Training für ihren Welpen

Weshalb? Um den Hund auf welpengerechte Art und Weise an den Tierarzt und die Praxisabläufe zu gewöhnen und damit folgende Besuche erleichtert werden. Im Rahmen der Sprechstunde besteht die Möglichkeit Fragen rund um das Thema „Hundewelpen“ zu stellen. (Erziehung, Fütterung, erforderliche Impfungen etc.)

Für wen? Unsere Kunden und ihre Welpen im Alter von 8 – 16 Wochen.

Mittwochs von 14:30 bis 15:30 Uhr in kleinen Gruppen nach vorheriger Anmeldung. Telefon 05258/5656 in der Tierärztlichen Praxis für Kleintiere.



**Tierärztliche
Praxis** für Kleintiere

Josef-Albert Hoffmeister · Bianca Buschsieweke

Tempelweg 2 · 33154 Salzkotten · Tel.: 0 52 58 / 56 56

www.tierarzt-salzkotten.de

Offene Sprechstunde:
Montag – Freitag 10:00 – 12:00 Uhr / 16:00 – 18:00 Uhr & Samstag 10:00 – 11:00 Uhr

Allgemeine Öffnungszeiten und Terminsprechstunde:
Montag – Freitag 08:00 – 12:00 Uhr / 14:00 – 18:00 Uhr

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Reiten für die Kleinsten - In Begleitung der Eltern od. Großeltern (3-5 Jahren) *Cornelia Anders*

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 geführten Ponys. *Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft und warme Kleidung. Für die Bereitstellung der Pferde und die Hallennutzung wird eine Umlage von 2,00 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.*

23003 | BAD WÜNNENBERG

So, 28.10.2018, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiter- und Pferdepensionhof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

10,00 €

23004 | BAD WÜNNENBERG

So, 11.11.2018, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiter- und Pferdepensionhof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

10,00 €

23005 | BAD WÜNNENBERG

So, 25.11.2018, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiter- und Pferdepensionhof Anders,
Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

10,00 €

Klettern für Vater/Mutter und Kind von 5-7 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 erklettert werden. Gesucht werden starke Vater/Mutter-Kind-Teams!

*Mitzubringen sind: feste Turnschuhe. Gestellt werden: Klettergurte und Sicherungsgeräte
Kooperationsveranstaltung mit dem Bildungswerk des KSB Paderborn*

23006 | ÜBERÖRTLICH

Sa, 24.11.2018, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,
Im Goldgrund 6a, Kletterwand
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

15,00 €

23007 | ÜBERÖRTLICH

Sa, 24.11.2018, 12:00-13:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,
Im Goldgrund 6a, Kletterwand
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

15,00 €

Die Naturforscher entdecken die Welt der einheimischen Vögel (für Kinder von 8-12 Jahren)

Judith Schlidt

In diesem Workshop erfahren die Kinder einiges über die Artenvielfalt und die Lebensweise (Zug- und Nistverhalten) unserer einheimischen Vögel. Sie lernen Unterstützungsmaßnahmen im Winter kennen (Meisenknödel herstellen) und erfahren, was man nicht machen sollte.

Für im Kurs verwendete Materialien sind vor Ort 2,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten.

23008 | BÜREN

Di, 13.11.2018, 15:00-16:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen,
Schulstr. 16, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

8,00 €

23009 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 23.11.2018, 15:00-16:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

8,00 €

23010 | HÖVELHOF

Was krabbel denn da? Walderkundung für Eltern und Kinder von 4-6 Jahren

Sven Schroeder, Naturpädagoge

Noch sind zu dieser Jahreszeit alle großen und kleinen Tiere sehr aktiv. Eltern und Kinder begeben sich gemeinsam auf die Suche nach dem, was in der Natur so alles herumkrabbeln.

Wer hat, darf auch gerne Lupe, Fernglas oder ein Bestimmungsbuch mitbringen. Außerdem sollten alle dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk und einen Rucksack mit Brotzeit und Getränk mitbringen.

Sa, 22.09.2018, 10:00-12:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Treffpunkt: Schützenplatz, von-der-Recke-Str.

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

12,00 €

23011 | SALZKOTTEN

Kunterbunt! Wir erleben den herbstlichen Wald. Walderkundung für Eltern und Kinder von 4-6 Jahren

Sven Schroeder, Naturpädagoge

Warum werden im Herbst die Blätter bunt? Warum werfen einige Bäume ihre Blätter ab und andere nicht? Mit diesen und anderen Fragen streifen Eltern und Kinder durch den Wald und erleben, wie er sich verändert.

Wer hat, darf auch gerne Lupe, Fernglas oder ein Bestimmungsbuch mitbringen. Außerdem sollten alle dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk und einen Rucksack mit Brotzeit und Getränk mitbringen.

Sa, 24.11.2018, 10:00-12:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Treffpunkt: Wald und WiesenKita, Gunneweg 27

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

12,00 €

Mineralöl
Tankstellen
Abfallentsorgung
Straßenreinigung

Halfmann
 Bauhofstraße 6
 D-33154 Salzkotten
 Tel. +49 (0)5258-7472
 Fax +49 (0)5258-4804

www.halfmann-mineraloel.de

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

KREATIVITÄT UND MUSIK

.....

24000 | GESEKE

Wald- und Wiesenatelier - kreative Werkstatt draußen für Kinder im Grundschulalter

Sandra Kramer-Hunold, Petra Lammert

Entdecke mit uns, einer Sozialpädagogin und einer Erzieherin, die Natur im Herbst mit all seiner Farbenpracht. Auf einem Streifzug durch die Natur sammeln wir verschiedene Naturschätze für unsere kreative Werkstatt. Mit eurer eigenen Kreativität und Phantasie werden aus den Materialien kleine Kunstwerke. *Im Kurs fallen Materialkosten von ca. 2,00 € an, die du direkt bei den Kursleiterinnen bezahlst.*

Mi, 10.10.2018, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Hörreweg 8, Geseke-Mönninghausen

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 15

12,00 €

24001 | GESEKE

Malen und Basteln im Herbst für Kinder im Grundschulalter

Petra Lammert

In diesem Kurs haben die Kinder die Möglichkeit Bilder mit flüssigen Farben, Bastelarbeiten aus Papier oder anderen Materialien mit verschiedensten Techniken herzustellen.

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

Do, 08.11.-15.11.2018, 15:30-17:45 Uhr

2x, 6 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

20,00 €

24002 | GESEKE

Malen und Basteln in der Adventszeit für Kinder im Grundschulalter

Petra Lammert

In diesem Kurs haben die Kinder die Möglichkeit Bilder mit flüssigen Farben, Bastelarbeiten aus Papier oder anderen Materialien mit verschiedensten Techniken herzustellen.

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

Do, 06.12.-13.12.2018, 15:30-17:45 Uhr

2x, 6 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

20,00 €

24003 | GESEKE

Blockflöte für Fortgeschrittene II (ab 5 Jahren)

Petra Lammert

Ein Kurs für Kinder, die schon viel Erfahrung im Blockflötenspiel haben.

Lehrbuch: „Meine lustige Blockflöte“, Ricordi R. Voss, ISBN: M-2042-2500-2

Di, 18.09.-04.12.2018, 16:15-17:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

33,30 €

24004 | GESEKE

Blockflöte für Fortgeschrittene I (ab 5 Jahren)

Petra Lammert

Ein Kurs für Kinder, die schon Erfahrung im Blockflötenspiel haben.

Lehrbuch: „Meine lustige Blockflöte“, Ricordi R. Voss, ISBN: M-2042-2500-2

Di, 18.09.-04.12.2018, 17:00-17:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

33,30 €

SPIEL, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

.....

25000 | DELBRÜCK

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

Elke Pralat-Bluhm

In diesem Kurs werden Gleichgewicht, Motorik und Beweglichkeit spielerisch geübt. Die Kinder erlernen durch verschiedene Geräteaufbauten Hindernisse

zu bewältigen. Die natürliche Bewegungsfreude der Kinder wird erhalten und gefördert.

Eltern und Kinder sollten bitte Stoppersocken oder Halensportschule tragen.

Di, 25.09.-11.12.2018, 16:00-16:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Sporthalle Bentfeld, Mühlenweg 5

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

33,30 € / Ermäßigung möglich

Kleine Hand in großer Hand (10-18 Monaten und 18-30 Monaten)

Bettina Walljasper

Spielen, Wahrnehmen, Erfahren für Eltern mit ihren Kindern. In diesem Kurs wollen wir uns der Sinneserfahrung der jüngeren Kinder zuwenden. Mit kleinen Fingerspielen, gemeinsamen Singen, Spielen, Bewegungen, Körpererfahrungen sowie der Möglichkeit, die Welt der Töne, der Klänge, der Musik kennen zu lernen, wollen wir den Kindern Zugang zum eigenen Erleben ermöglichen. Behinderte bzw. entwicklungsverzögerte Kinder mit ihren Eltern sind herzlich willkommen.

Bitte Socken oder Pantoffeln mitbringen.

25001 | DELBRÜCK

Kleine Hand in großer Hand (18-30 Monaten)

Mi, 19.09.-05.12.2018, 09:00-10:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

40,00 € / Ermäßigung möglich

25002 | DELBRÜCK

Kleine Hand in großer Hand (10-18 Monaten)

Mi, 19.09.-05.12.2018, 10:15-11:15 Uhr

9x, 12 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

40,00 € / Ermäßigung möglich

25003 | DELBRÜCK

Psychomotorik für Kinder von 5-7 Jahren

Ingrid Aulbur

In den Psychomotorikstunden lernt Ihr Kind spielerisch, ohne Leistungsdruck mit allen Sinnen sich selbst und die Umwelt besser kennen. Nach eigenem Interesse und Bedürfnis kann es in kleinen Gruppen erlebnisreiche Bewegungs-, Spiel- und Kreativangebote ausprobieren. Die dadurch erworbenen Körper-, Material- und Sozialerfahrungen sollen Ihrem Kind die

Möglichkeit geben, sich selbst als wichtiges Mitglied der Gruppe zu sehen. Ihr Kind lernt seine Stärken kennen und entwickelt seine Fähigkeiten weiter. Die Freude an der Bewegung steht hierbei im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschlappchen o. Stoppersocken und ein Getränk

Di, 18.09.-18.12.2018, 17:00-18:30 Uhr

11x, 22 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

55,00 €

Psychomotorik für Kinder (im 1. u. 2. Schuljahr und 2. u. 3. Schuljahr)

Bettina Winkels

Beim psychomotorischen Turnen lernt ihr Kind spielerisch, ohne Leistungsdruck mit allen Sinnen seinen Körper und dessen Grenzen besser kennen. Durch Kletterlandschaften, phantasievolle Tanzgeschichten, Bewegungsspiele u. v. m. wird ihr Kind in seiner sozial-emotionalen Entwicklung unterstützt. Wahrnehmung, Kreativität und motorische Fähigkeiten werden geschult. Die Freude an der Bewegung steht hierbei im Vordergrund. Psychomotorik setzt an den Stärken und Bedürfnissen jedes einzelnen Kindes an.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschlappchen o. Stoppersocken und ein Getränk

25004 | HÖVELHOF

Psychomotorik für Kinder im 1. u. 2. Schuljahr

Sa, 22.09.-24.11.2018, 09:30-11:00 Uhr

7x, 14 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

50,00 €

25005 | HÖVELHOF

Psychomotorik für Kinder im 2. u. 3. Schuljahr

Sa, 22.09.-24.11.2018, 11:30-13:00 Uhr

7x, 14 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

50,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

25006 | GESEKE

Die Krabbelmäuse - Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder von 12-24 Monaten

Anabel Brexel

Eltern und Kinder haben die Gelegenheit einander kennen zu lernen und miteinander zu spielen. Die altersgerechten Anregungen zu verschiedenen Spielen und zum Umgang mit Materialien ermöglichen den Kindern erste Beziehungen zu Gleichaltrigen zu knüpfen, erste Erfahrungen in einer Gruppe zu erleben und neue Verhaltensweisen und Fähigkeiten zu erlernen.

ggf. Getränke, Snack für die Kinder

Mo, 03.09.-05.11.2018, 15:30-16:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 8

30,50 € / Ermäßigung möglich

25007 | GESEKE

Die Krabbelmäuse - Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder von 15-30 Monaten

Miriam Jakob

Bei den Krabbelmäusen haben Eltern und Kinder die Gelegenheit, einander kennen zu lernen und miteinander zu spielen. Die altersgerechten Anregungen zu verschiedenen Spielen und zum Umgang mit Materialien ermöglichen den Kindern, erste Beziehungen zu Gleichaltrigen zu knüpfen, erste Erfahrungen in einer Gruppe zu erleben und neue Verhaltensweisen und Fähigkeiten zu erlernen.

Do, 13.09.-22.11.2018, 15:30-16:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 36, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

26,70 € / Ermäßigung möglich

Informationen zu Ermäßigungen erhalten Sie unter „Allgemeine Hinweise“ am Ende des Heftes!



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 von 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 Institut für elementare Musikerziehung (IfeM). Nähere Informationen zum Konzept Musikgarten erhalten Sie unter www.musikgarten.info.

25008 | SALZKOTTEN

Musikgarten für Babys (bis 18 Monaten)

Melanie Schäfer

Gemeinsames Musizieren und Musikhören in dieser frühen Phase ist für das Kind „Nahrung“ für Körper, Geist und Seele.

In der Kursgebühr enthalten ist für jedes Elternteil ein kleines Instrumentensäckchen mit babygerechten Materialien, welches im Kurs ausgegeben wird. Ein Wickelraum ist bei Bedarf vorhanden. Kinderwagen können problemlos im Pfarrzentrum abgestellt werden.

Do, 20.09.-13.12.2018, 10:30-11:00 Uhr

10x, 6,67 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

64,00 €

25009 | SALZKOTTEN

Wir machen Musik! Musikgarten für Eltern und Kinder (bis 3 Jahren)

Melanie Schäfer

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Themen heißen: Zuhause, Tierwelt, Beim Spiel und Draußen. Der immer größer werdenden Selbstständigkeit der Kinder wird mit interaktiven Spielen und Freiraum für eigene Gestaltungsideen Rechnung getragen.

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.

Do, 20.09.-13.12.2018, 11:15-12:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

66,00 €

25010 | GESEKE

Tanzen für Kids von 8-12 Jahren

Lena Mersch

Spielerisch und mit Spaß eine Choreografie zu einem Popsong einstudieren? Dann ist Ihr Kind in diesem Kurs richtig. Vor allem stehen hier der Freizeitspaß, sowie das Erlernen gezielter Tanzbewegungen zu einem von den Kindern gewählten Lied im Vordergrund. Ziel dieses Kurses ist es daher, am Ende der Termine eine Choreografie zu einem Popsong im Team tanzen zu können.

Bitte geben Sie Ihrem Kind etwas zu trinken mit, da wir auch schwitzen werden. Besonders gut tanzen lässt es sich in Sportkleidung mit freier Sicht, sodass bei Mäd-

chen mit langen Haaren ein Zopf wünschenswert ist.

Fr, 28.09.-30.11.2018, 15:00-15:45 Uhr

8x, 8 UStd.

Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €

25011 | SALZKOTTEN

Spielen mit den „Kleinen“ - Krabbelgruppe für Eltern und Kinder (6-24 Monaten)

Jennifer Drüppel

Bei den Krabbelkäfern des AWO Familienzentrums Salzkotten handelt es sich um eine Krabbelgruppe für Eltern mit Kindern im Alter von 6 bis 24 Monaten. Im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen Spiel mit anderen Kindern. Im Freispiel lernen die Kleinsten, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam zu spielen. Sie erleben erste Erfahrungen in einer Gruppe und haben die Möglichkeit, viel Neues zu entdecken, was zu Hause vielleicht so nicht immer möglich ist. Für die Eltern entsteht die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen.

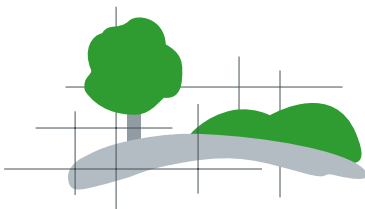
Bitte bringen Sie Wickelutensilien und etwas zu trinken mit und geben das Alter der Kinder bei der Anmeldung mit an. Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem AWO Familienzentrum Salzkotten durchgeführt.

Di, 11.09.-13.11.2018, 15:15-16:15 Uhr

8x, 10,67 UStd.

AWO Familienzentrum Salzkotten,
Am Stadtgraben 1, Turnraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

42,70 € / Ermäßigung möglich



BAUER + Fecke

BAUER + FECKE

Landschaftsarchitekten PartGmbB

Kirchstraße 32

33154 Salzkotten

Telefon: +49 (0)5258 - 21200

Telefax: +49 (0)5258 - 21300

info@bauer-fecke.de

www.bauer-fecke.de

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Kinderturnen mit „Karolina Kunterbunt“ (4-5 Jahren und 5-6 Jahren)

Eva-Maria Brunnert

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. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Familienzentrum Kunterbunt angeboten. 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.

25012 | SALZKOTTEN

Kinderturnen mit „Karolina Kunterbunt“ (5-6 Jahren)

Do, 20.09.-29.11.2018, 14:00-15:00 Uhr
8x, 10,67 UStd.

Sporthalle Thüle, Westernstraße 5
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

21,30 €

25013 | SALZKOTTEN

Kinderturnen mit „Karolina Kunterbunt“ (4-5 Jahren)

Do, 20.09.-29.11.2018, 15:00-16:00 Uhr
8x, 10,67 UStd.

Sporthalle Thüle, Westernstraße 5
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

21,30 €

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. Bei Musik haben wir Spaß, Aktion und Freude am Turnen.

Eltern und Kinder sollten Sportkleidung tragen. Zudem werden die Eltern gebeten, die Dozentin 15 Minuten vor Kursbeginn beim Geräteaufbau zu unterstützen.

25014 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 19.09.-05.12.2018, 16:00-17:00 Uhr
9x, 12 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,
Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

24,00 € / Ermäßigung möglich

25015 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 19.09.-05.12.2018, 17:00-18:00 Uhr
9x, 12 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,
Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,00 € / Ermäßigung möglich

25016 | BAD WÜNNENBERG

Im Spatzennest da tut sich was

Petra Herbst

Für Kleinkinder ab einem Jahr mit ihren Eltern oder Großeltern. Im zweiten Lebensjahr hat das Kleinkind seinen Aktionsraum erweitert und will nun zunehmend selber bestimmen und handeln. Eltern oder Großeltern erhalten in diesem Kurs viele Anregungen, um ihre Kinder oder Enkelkinder in ihrer neuerworbenen Selbstständigkeit zu begleiten. Bewegungs- und Spielanregungen, gemeinsames Frühstück, sowie das Erlernen von ersten Liedern, Fingerspielen und Reimen stehen im Vordergrund der Gruppenstunden.

Di, 18.09.-06.11.2018, 10:00-11:30 Uhr
6x, 12 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

25017 | GESEKE

Wassergewöhnung für Kinder mit ihren Eltern

Barbara Pintozzi

Das Angebot richtet sich an Eltern mit ihren Kindern im Alter von 2-4 Jahren.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29,5 °C durchgeführt.

Mo, 17.09.-03.12.2018, 15:30-17:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule,

Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

46,00 € / Ermäßigung möglich

25018 | HÖVELHOF

Kleinkinderschwimmen mit ihren Eltern

von 1-3 Jahren

Catherine Tigges

Durch Wassergewöhnung und Kleinkinderschwimmen (1-3 Jahre) werden Kinder von Anfang an in ihrer Entwicklung gefördert. In erster Linie sollen Kinder und Eltern an der spielerischen Entwicklung im Wasser Spaß haben. Weitere positive Auswirkungen auf die kleinen Wassersportler ist die Förderung der körperlichen, geistigen und der zwischenmenschlichen Entwicklung. Kleinkinderschwimmer lernen Bewegungen im Wasser zu steuern, sie zeichnen sich durch Fantasie und Kreativität aus, sind zielstrebig, selbstbewusst und kontaktfreudig. Eltern können ihre Kinder spielerisch liebevoll zu Leistungen motivieren.

Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 31,5 °C und einer Wassertiefe von 90 cm durchgeführt. Die Schwimmbadgebühr ist nicht in der Teilnehmergebühr enthalten.

Sa, 15.09.-15.12.2018, 10:00-10:30 Uhr

9x, 6 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

40,50 €

25019 | HÖVELHOF

Wassergewöhnung für Eltern und Kinder

von 3-5 Jahren

Catherine Tigges

Durch Wassergewöhnung und Kleinkinderschwimmen (3-5 Jahre) werden Kinder von Anfang an in ih-

rer Entwicklung gefördert. In erster Linie sollen Kinder und Eltern an der spielerischen Entwicklung im Wasser Spaß haben. Weitere positive Auswirkungen auf die kleinen Wassersportler ist die Förderung der körperlichen, geistigen und der zwischenmenschlichen Entwicklung. Kleinkinderschwimmer lernen Bewegungen im Wasser zu steuern, sie zeichnen sich durch Fantasie und Kreativität aus, sind zielstrebig, selbstbewusst und kontaktfreudig. Eltern können ihre Kinder spielerisch liebevoll zu Leistungen motivieren.

Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 31,5 °C und einer Wassertiefe von 90 cm durchgeführt. Die Schwimmbadgebühr ist nicht in der Teilnehmergebühr enthalten.

Sa, 15.09.-15.12.2018, 10:45-11:15 Uhr

9x, 6 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

40,50 €

Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)

Jutta Beklas, Simon Köthemann

Die Grundfertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - werden spielerisch vermittelt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Der Kurs ist nicht geeignet für Kinder unter 5 Jahren. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. Die Eltern sind lediglich beim ersten Termin anwesend. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29,5 °C durchgeführt.

25020 | GESEKE

Sa, 15.09.-08.12.2018, 11:00-12:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,

Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

46,00 €

25021 | GESEKE

Sa, 15.09.-08.12.2018, 12:30-14:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,

Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

46,00 €

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

25022 | GESEKE

Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)

Barbara Pintozzi, Michael Beklas

Die Grundfertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - werden spielerisch vermittelt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Der Kurs ist nicht geeignet für Kinder unter 5 Jahren. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. Die Eltern sind lediglich beim ersten Termin anwesend. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29,5 °C durchgeführt. **Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit der Kursleiterin vorrangig an ältere Kinder zu vergeben.**

Mo, 17.09.-03.12.2018, 17:00-18:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbaden Pankratiuschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

46,00 €

25023 | HÖVELHOF

Wir lernen Schwimmen - Grundkurs mit Wassergewöhnung (ab 5 Jahren)

Catherine Tigges

Im Grundkurs werden die Kinder an das Wasser und seine besonderen Eigenschaften gewöhnt. Die Grundfertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - werden spielerisch vermittelt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an.

Bademantel u. -schlappen, bei langen Haaren Badekappe, Shampoo/Seife, Schwimmbrille. Die Eltern können sich nicht im Badebereich aufhalten. Die Schwimmbadgebühr ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29 °C durchgeführt. Der Kurs findet am Dienstag von 16:00 - 17:00 Uhr und am Donnerstag von 15:00 - 16:00 Uhr statt.

Di, 30.10.2018, 16:00-17:00 Uhr

Di, 06.11.2018, 16:00-17:00 Uhr

Do, 08.11.2018, 15:00-16:00 Uhr

Di, 13.11.2018, 16:00-17:00 Uhr

Do, 15.11.2018, 15:00-16:00 Uhr

Di, 20.11.2018, 16:00-17:00 Uhr

Do, 22.11.2018, 15:00-16:00 Uhr

Di, 27.11.2018, 16:00-17:00 Uhr

Do, 29.11.2018, 15:00-16:00 Uhr

Di, 04.12.2018, 16:00-17:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8

65,00 €

Baby- u. Kleinkinderschwimmen (3 Mon.-2,5 Jahren)

Brigitta Wieskotten, Marie Wecker

Durch Babyschwimmen im Säuglingsalter und Kleinkinderschwimmen bis 2,5 Jahren werden Kinder von Anfang an in ihrer Entwicklung gefördert. In erster Linie sollen Kinder und Eltern an der spielerischen Entwicklung im Wasser Spaß haben. Weitere positive Auswirkung auf die kleinen Wassersportler ist die Förderung der körperlichen, geistigen und der zwischenmenschlichen Entwicklung. Baby- und Kleinkinderschwimmer lernen Bewegungen im Wasser zu steuern, sie zeichnen sich durch Fantasie und Kreativität aus, sind zielstrebig, selbstbewusst und kontaktfreudig. Eltern können ihre Kinder spielerisch liebevoll zu Leistungen motivieren. Nach den Leitmotiven bekannter Sportpädagogen werden die Kurse bereits seit 1979 regelmäßig in Bad Wünnenberg durchgeführt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 3,75 €/UStd. ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Kooperationsveranstaltung mit dem Bildungswerk des KSB Paderborn

25024 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 29.09.-01.12.2018, 08:30-09:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Waldschwimmbad, Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10

60,50 € / Ermäßigung möglich

25025 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 29.09.-01.12.2018, 09:15-10:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Waldschwimmbad, Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10

60,50 € / Ermäßigung möglich

25026 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 29.09.-01.12.2018, 10:00-10:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Waldschwimmbad, Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10

60,50 € / Ermäßigung möglich

25027 | GESEKE

Schwimmen für Kinder - Aufbaukurs

Jutta Beklas, Thomas Beklas

Die Fertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - werden weiter verbessert. Bei Interesse können die Schwimmabzeichen Seepferdchen, Bronze, Silber und Gold im Kurs erworben werden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Ihr Kind sollte mindestens 25 Meter am Stück selbstständig schwimmen können. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. Die Eltern sind lediglich beim ersten Termin anwesend. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29,5 °C durchgeführt.

Fr, 14.09.-30.11.2018, 15:30-17:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 26

46,00 €

Yoga für Kinder (4-6 Jahren)

Renate Thorwesten

In der Kinderyogastunde lernen die Kinder spielerisch den Gegensatz von Ruhe und Bewegung. Anspannung und Entspannung. Konzentration, Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein werden gestärkt. Die Körperübungen (Asanas) 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.

25028 | DELBRÜCK

Mi, 31.10.-21.11.2018, 14:00-14:45 Uhr

4x, 4 UStd.

Kath. Kindergarten St. Joseph Ostenland, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

14,00 €

25029 | DELBRÜCK

Mi, 31.10.-21.11.2018, 14:45-15:30 Uhr

4x, 4 UStd.

Kath. Kindergarten St. Joseph Ostenland, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

14,00 €

25030 | GESEKE

Yoga für Kinder (6-10 Jahren)

Peter Pochowski

In der Kinderyogastunde lernen die Kinder spielerisch den Gegensatz von Ruhe und Bewegung. Anspannung und Entspannung. Konzentration, Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein werden gestärkt. Die Körperübungen (Asanas) 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, 18.09.-09.10.2018, 15:00-15:45 Uhr

4x, 4 UStd.

kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,30 €

Entspannungsstunde

für Eltern und ihre Kinder (6-10 Jahren)

Rotraud Falke-Held

Für Erwachsene und Kinder hat der Stress heute zugenommen. In Schule und Beruf sind die Anforderungen hoch. Aktive Entspannung führt uns zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Lassen Sie sich auf dieses - vielleicht neue - Erlebnis ein und genießen Sie gemeinsam eine Mußestunde bei entspannenden Paarübungen, kindgerechter Tiefenentspannung und Phantasiereise. Tanken Sie Energie und erleben Sie eine neue Nähe zueinander. Vielleicht können Sie einiges in Ihren Alltag einbringen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke, kleines Kissen und Getränk mitbringen

25031 | BÜREN

Di, 09.10.2018, 17:00-18:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

6,70 €

25032 | SALZKOTTEN

Di, 06.11.2018, 16:30-18:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

6,70 €

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

25033 | DELBRÜCK

Entspannungskurs für Eltern mit Kind von 4-6 Jahren

Milena Petermeier

Das Angebot richtet sich an ein Elternteil (oder sonstige Bezugsperson) mit einem Kind. Die ausgewählten Spiele und Übungen aus dem Qigong und Yoga fördern die Entspannungsfähigkeit und Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber. Im Kurs geht es darum zu entspannen, Spaß zu haben und die Nähe zu der Bezugsperson zu genießen. Einfache und effektive Ruheübungen durch Massagespiele und Fantasiereisen laden dazu ein, Entspannung auf kindgerechte und kreative Weise kennenzulernen und auch im Alltag einzubauen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke, kleines Kissen und Getränk mitbringen

Do, 20.09.-11.10.2018, 16:30-17:30 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Familienzentrum Pustebblume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5

26,60 €

25034 | BÜREN

Yoga für Kinder von 4 - 6 Jahren

Tanja Rüdiger

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

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

Do, 08.11.-29.11.2018, 11:00-12:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum
Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

17,70 €

ERNÄHRUNG

Knigge für Kids - Manieren statt blamieren

Uta Kratzsch

Auf spielerische Weise und mit viel Spaß lernen Kinder (8 bis 12 Jahre) an zwei Tagen die einfachen Regeln guten Benehmens kennen und sich freundlich und rücksichtsvoll im Umgang mit anderen zu verhalten. Während am ersten Tag das ABC des freundlichen Miteinanders auf dem Programm steht, geht es am zweiten Tag um das Einmaleins des Essens und Trinkens. Die Kinder werden in die Geheimnisse eines schön gedeckten Tisches eingeweiht und können am Ende unseres Kurses ein Vier-Gänge-Menü im Restaurant „meistern“.

Die Lebensmittelumlage beträgt 6,80 € pro Teilnehmer/in und wird vor Ort durch die Dozentin eingesammelt.

26000 | BÜREN

Fr, 28.09.2018, 15:00-18:00 Uhr

Sa, 29.09.2018, 10:00-13:00 Uhr

2x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €

26001 | GESEKE

Fr, 05.10.2018, 15:00-18:00 Uhr

Sa, 06.10.2018, 10:00-13:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 36,
Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

20,00 €

26002 | SALZKOTTEN

Kinderküche - Mit Oma schmeckt's am besten!

Mechthild Lappe

Jetzt wird geschnippelt, gebacken und gekocht - ein Kochkurs für Klein und Groß. Und das Beste kommt zum Schluss, das gemeinsame Essen!

Bitte Schürze, ein Messer sowie einen Sparschäler mitbringen. Für die Lebensmittel ist pro Großeltern-/Kind vor Ort ein Kostenbeitrag von 6,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten.

Sa, 10.11.2018, 11:30-14:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle,
Kirchbreite 3, Küche

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

13,30 €

Bad Wünnenberg

Immer ein Erlebnis
für die ganze Familie

- **Naturerlebnis Aatal**
mit Barfußpfad, Spielplatz,
Kur- und Kletterpark, Wildgehege
- **Waldschwimmbad**
Hallen- und Freibad
 - **Aabach-Talsperre**
 - **geführte Wanderungen**
 - **Naturentdecker-
programm für Kinder**

WDR 5

RADIO
MIT TIEFGANG



ICH WILL ES WISSEN. WDR 5

3 Sprachen der Welt

**Die Kurse und Veranstaltungen fördern sprachliche Kompetenzen,
um berufliche und persönliche Ziele zu verfolgen und
schaffen Offenheit für andere Kulturen**

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

SPRACHEN DER WELT

Unser Fachbereich „Sprachen“ bietet Ihnen die Möglichkeit, neue Sprachen zu erlernen oder Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu verbessern. Ob Anfänger-, Aufbau-, Konversations- oder Sprachintensivkurs, ob für Beruf oder Reise, wir halten für Sie ein umfassendes Spektrum an Sprachen bereit.

ELTERN UND FAMILIE

Hierzu können neben Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch und Spanisch, auch Trendsprachen wie Arabisch oder Chinesisch gehören. Prüfungsvorbereitende Kurse (telc – The European Language Certificate) und Firmenschulungen ergänzen das Programm.

In den Programminformationen sind alle Sprachkurse mit den europäischen Niveaustufen (A1, A2, ...) gekennzeichnet. Individuelle Beratungen durch unsere pädagogischen Mitarbeiter und Einstufungstests (www.sprachtest.de) helfen Ihnen bei der Kurswahl.

SPRACHEN
DER WELT

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN

Die VHS vor Ort ist akkreditiertes Prüfungszentrum für Sprachenzertifikate nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER), der Sprachkompetenzen in einer europaweit gültigen Skala vergleichbar macht. Der GER umfasst sechs international vergleichbare Niveaustufen - von A1 bis C2 - und beschreibt, was auf jeder Stufe durch den Lernenden ausgedrückt und verstanden werden soll. Eine detaillierte Beschreibung der aufgeführten Kompetenzstufen finden Sie auf der Internetseite der telc GmbH.

BERUF UND EDV

Kompetente Sprachverwendung C2
C1

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

Selbstständige Sprachverwendung B2
B1

KOCHEN UND MEHR

Elementare Sprachverwendung A2
A1



GESUNDHEIT
UND FITNESS

Die Niveaustufen des GER sind nochmals in insgesamt sechs Stufen des Sprachniveaus unterteilt:

Niveaustufen	Erläuterungen
A1 Anfänger	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 Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner 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.

ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

telc-Sprachenzertifikate dokumentieren Ihre Sprachkompetenz in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben: für Ausbildung, Studium und Beruf. Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Englisch haben, ist telc English B1 die richtige Prüfung für Sie. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert zwei Stunden und 30 Minuten. Vor der mündlichen Prüfung haben Sie 20 Minuten Vorbereitungszeit.

Unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-100 oder der E-Mail-Adresse reinhold.schier@vhs-vor-ort.de steht Ihnen Reinhold Schier als direkter Ansprechpartner zur telc-Prüfung Englisch B1 zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.telc.net.

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

DEUTSCH

30050 | GESEKE

Deutsch als Fremdsprache (A1)

Valentina Wilhelm

Die Teilnehmer/innen erlernen mit viel Spaß und Freude die deutsche Sprache so weit, dass sie sich im Alltagsleben mündlich und schriftlich zunehmend bewegen können.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Mo und Mi, 17.09.-10.12.2018, 09:00-10:30 Uhr

20x, 40 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus, A

uf den Strickern 43, kleiner Saal

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

100,00 € / Ermäßigung möglich

30052 | GESEKE

Grundkurs Deutsch

Beate Kelm

Dieser Kurs richtet sich an deutsche Muttersprachler, aber auch an Zugewanderte mit guten Deutschkenntnissen. Probleme bei der Rechtschreibung, beim Lesen und der Grammatik verbinden beide Gruppen. Durch individuelle Förderung lernen Sie, Ihre sprachlichen Fähigkeiten auszubauen und Rechtschreib- und Grammatikfehler zu minimieren.

Bitte Stifte und einen Block mitbringen.

Mi, 19.09.-12.12.2018, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

A1, A2, B1 ...? Mit einem Einstufungstest in den richtigen Sprachkurs - www.sprachtest.de

ENGLISCH

31000 | SALZKOTTEN

Zertifikatsprüfung telc English B1

Ingrid Ebersold

telc-Sprachenzertifikate dokumentieren Ihre Sprachkompetenz in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben: für Ausbildung, Studium und Beruf. Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Englisch haben, ist telc English B1 die richtige Prüfung für Sie. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert zwei Stunden und 30 Minuten. Vor der mündlichen Prüfung haben Sie 20 Minuten Vorbereitungszeit.

Der Anmeldeschluss für die Teilnahme an der Zertifikatsprüfung ist der 19.10.2018. Unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-100 oder der E-Mail-Adresse reinhold.schier@vhs-vor-ort.de steht Ihnen Reinhold Schier als direkter Ansprechpartner zur telc-Prüfung Englisch B1 zur Verfügung.

Sa, 08.12.2018, 09:00-14:00 Uhr

1x, 6,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 2 / max. 8

125,00 €

31001 | BAD WÜNNENBERG

Englisch für die Reise (A1)

Peter Abels

Sie verreisen gerne, aber auf Reisen fehlt Ihnen häufig der Mut, Englisch zu sprechen? In diesem Kurs erlernen Sie einen grundlegenden englischen Wortschatz sowie Grammatik und üben dabei, wie Sie sich mit einfachen Sätzen sprachlich angemessen ausdrücken können, um urlaubstypische Situationen, wie z.B. einen Restaurantbesuch, einen Einkauf, eine Wegbeschreibung, den Check-in am Flughafen oder aber einen Smalltalk im Hotel meistern zu können.

Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger mit geringen Kenntnissen der englischen Sprache.

Mo, 17.09.-03.12.2018, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,

Raum AE 08

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

80,00 € / Ermäßigung möglich

31002 | SALZKOTTEN

Es reist sich leichter mit Englisch (A1)

Karin von Vulté

Die englische Sprache ist in vielen Fällen eine notwendige Basis, um in der heutigen Welt miteinander kommunizieren zu können. Sowohl für Urlaub und Reise, aber auch hilfreich im Tagesgeschehen, auch für Anfänger mit Grundkenntnissen, soll dieser Kurs wichtige Kenntnisse vermitteln.

Das Lehrbuch wird am 1. Unterrichtstag besprochen.

Do, 20.09.-13.12.2018, 09:30-11:00 Uhr

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

31003 | SALZKOTTEN

Englisch für die Reise für die ältere Generation (A1)

Karin von Vulté

Wir sind die ältere Generation, die auch in Englisch mitreden möchte, wenn es darum geht, sich mit den Menschen in den Ländern unserer anstehenden Reisen, wo diese Sprache genutzt wird, richtig zu verständigen. Dieser Kurs soll dazu beitragen, sich von Mal zu Mal sicherer in dieser weltweit am meisten genutzten Sprache zu bewegen und damit auch evtl. sprachliche Hürden gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Das Lehrbuch wird am 1. Unterrichtstag besprochen.

Do, 20.09.-13.12.2018, 11:00-12:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

44,40 € / Ermäßigung möglich

31004 | DELBRÜCK

Englisch für Anfänger (A1)

Sylva Zobel

Sie benötigen Englischkenntnisse, weil Sie ins Ausland reisen möchten, den Kindern/Enkelkindern bei den Hausaufgaben helfen möchten oder einfach, um geistig fit zu bleiben. Es ist nie zu spät mit dem Lernen anzufangen! Nutzen Sie diesen Schnupperkurs mit acht Terminen, um den 1. Schritt zu machen. Hier werden Sie langsam an die englische Sprache herangeführt.

Das Lehrbuch wird in der 1. Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Di, 25.09.-27.11.2018, 18:00-19:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 112

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

40,00 € / Ermäßigung möglich

31005 | SALZKOTTEN

Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Monika Striewe

Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die sich in einer netten Gruppe ohne Leistungsdruck aber mit viel Spaß mehr mit der englischen Sprache vertraut machen möchten.

Lehrbuch: Autumn Years 1, ISBN 978-3-938267-32-5

Mo, 17.09.-03.12.2018, 13:00-14:30 Uhr

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

31006 | HÖVELHOF

Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Andrea Teasdale

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die in angenehmer Lernatmosphäre ihr vor Jahren erworbenes Wissen wieder auffrischen und aktiveren wollen.

Lehrbuch: At your leisure A1, Englisch mit Zeit und Muße, Hueber Verlag ab Lektion 7, ISBN 978-3-19-009599-5

Di, 18.09.-04.12.2018, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.02

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

31007 | SALZKOTTEN Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Heribert Kick

Kenntnisse der englischen Sprache sind heute in vielen Lebensbereichen nützlich oder gar notwendig, sei es privat oder beruflich. Im Kurs werden solide Grundkenntnisse erarbeitet, die eine einfache Kommunikation in alltäglichen Situationen ermöglichen.

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Aus dem Lehrbuch: Great A1!, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501480-4 sind noch 3 Lektionen zu erarbeiten. Danach erfolgt die Weiterführung des Kurses mit: Great A2, ISBN 978-3-12-50144.

Di, 18.09.-04.12.2018, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum 255

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

31008 | BÜREN Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Peter Abels

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die schon über geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache verfügen und diese Kenntnisse in einer entspannten Lernumgebung wieder auffrischen und erweitern möchten.

Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben

Di, 18.09.-20.11.2018, 18:30-20:00 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

64,00 € / Ermäßigung möglich

31009 | HÖVELHOF Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A2)

Christiane Braun

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die in angenehmer Lernatmosphäre ihr vor Jahren erworbenes Wissen wieder auffrischen und aktiveren wollen.

Lehrbuch: wird in der ersten Veranstaltung bekanntgegeben

Mi, 19.09.-12.12.2018, 09:00-10:30 Uhr
10x, 20 UStd.

HOT, Sennestr. 36, Mensa

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

31010 | DELBRÜCK Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Christiane Braun

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die in angenehmer Lernatmosphäre ihr vor Jahren erworbenes Wissen wieder auffrischen und aktiveren wollen.

Lehrbuch: Cornelsen, „First Choice“, A1

Fr, 21.09.-07.12.2018, 11:00-12:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Hauptschule Ostenland, Osterloher Str. 85, Klassenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

31011 | GESEKE Englisch für Einsteiger (A1) - Vormittagskurs

Amy Zienniak

Jeder kann Englisch lernen! Möchten Sie Ihre Englisch-Kenntnisse auffrischen, um vielleicht mal in England oder Amerika Urlaub zu machen? Oder um einfach mal an alltäglichen Unterhaltungen teilnehmen zu können? Ziel des Kurses ist es, brauchbares Englisch für den alltäglichen Gebrauch mit viel Spaß und ohne Stress zu erlernen. Die Kursleiterin stammt aus den USA und (amerikanisches) Englisch ist ihre Muttersprache. Das garantiert einen besonderen Lernerfolg in diesem Kurs. Überzeugen Sie sich!

Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Wiedereinsteiger sind ebenfalls herzlich willkommen. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

Di, 18.09.-04.12.2018, 10:00-11:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

31301 | HÖVELHOF

Englisch für Wiedereinsteiger (A2) - Fortsetzung

Christiane Braun

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die nicht zum ersten Mal Englisch lernen, sondern ihr vor Jahren erworbenes Wissen wieder auffrischen und aktivieren wollen.

Quereinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Cornelsen: First Choice A2

Di, 18.09.-04.12.2018, 10:15-11:45 Uhr
10x, 20 UStd.

HOT, Sennestr. 36, Mensa

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

31302 | DELBRÜCK

Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2)

Sylvia Zobel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Basiskenntnisse der englischen Sprache erworben haben und diese in lockerer Atmosphäre weiter vertiefen möchten. Wir wiederholen Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz. Durch Sprechübungen wird der Umgang mit der englischen Sprache lebendig gemacht. Für Anfänger ist dieser Kurs nicht geeignet.

Lehrbuch: Hueber Next A2/2 (Aktualisierte Ausgabe)

Mi, 19.09.-05.12.2018, 18:00-19:30 Uhr
9x, 18 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 112

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

45,00 € / Ermäßigung möglich

31303 | DELBRÜCK

Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2)

Sylvia Zobel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die in der Schulzeit Englisch gelernt haben und diese Kenntnisse wieder auffrischen möchten. Durch kleine Konversationsübungen wird der Umgang mit der englischen Sprache lebendig gemacht.

Lehrbuch: Hueber Next A2.1, Aktualisierte Ausgabe

Do, 20.09.-06.12.2018, 18:00-19:30 Uhr
9x, 18 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 112

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

45,00 € / Ermäßigung möglich

31304 | SALZKOTTEN

Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (B1)

Hans Georg Fredersdorf

Sicher hat jeder von Ihnen auf der einen oder anderen Auslandsreise festgestellt, dass Englisch die Sprache ist, die in den meisten Fällen bei der Verständigung weiterhilft. Dann werden Schulkenntnisse hervorgeholt, die man schon längst vergessen glaubte. An diese Vorkenntnisse knüpft dieser Kurs an, aktiviert und vertieft sie. In einem abwechslungsreich gestalteten Unterricht steht das freie Sprechen im Vordergrund. Durch englischsprachige Texte aus verschiedenen Lebensbereichen erweitern die Teilnehmenden ihren Wortschatz. Natürlich ist mit dem Sprechen auch Grammatik verbunden, die in speziellen Übungen in verständlicher Form und ohne „Pauken“ wiederholt und vertieft wird.

Die Anschaffung eines Lehrbuchs erfolgt nach Vorstellung geeigneter Lehrwerke im Kurs und in Abstimmung mit den Teilnehmenden.

Fr, 21.09.-14.12.2018, 10:00-11:30 Uhr
10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

80,00 € / Ermäßigung möglich

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

Auch eine Art, ein T-Shirt zu bedrucken ;-)

Wir hätten da aber noch ein paar andere Möglichkeiten!

**lichtenstein
medien**

- ✚ Gestaltung & Satzarbeiten
- ✚ Offset- & Digitaldruck
- ✚ Beschriftungen & Textildruck
- ✚ Personalisierte Werbepartikel



Dornierstraße 1 | 33142 Büren | Gewerbepark Flughafen
Tel. 02955 7478990 | Web: www.lichtenstein-medien.de

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

31501 | SALZKOTTEN

Englisch für die Generation 50+ Wiedereinsteiger (B1)

Monika Striewe

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die gerne ins Ausland verreisen und bei leichter Konversation ihre Englischkenntnisse verbessern möchten. Bei der Vermittlung landestypischer Sitten und Gebräuche werden die notwendige Grammatik und der Wortschatz spielerisch eingeübt.

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Neue TeilnehmerInnen sind immer herzlich willkommen. Das Lehrbuch wird am 1. Unterrichtstag besprochen.

Mo, 17.09.-03.12.2018, 10:30-12:00 Uhr

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

31502 | SALZKOTTEN

Englisch für die Generation 50+ (B1)

Monika Striewe

Englisch lernen kann wirklich Spaß machen! Lernen Sie Englisch in einer entspannten Atmosphäre mit freundlichen und netten Leuten.

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Neue TeilnehmerInnen sind immer herzlich willkommen. Lehrbuch: Autumn Years 3, ISBN Nr. 978-3-938267-34-9

Mo, 17.09.-03.12.2018, 9:00-10:30 Uhr

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

31503 | DELBRÜCK

Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (B2)

Heribert Kick

Wir erlernen die Strukturen der englischen Sprache anhand von Alltagssituationen, üben unser Hörverstehen und die Reaktionen im Gespräch... und dabei haben wir noch Spaß miteinander!

Lehrbuch: Great! B1, ISBN-Nr. 978-3-12-501584-5.

Mi, 19.09.-12.12.2018, 10:00-11:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Gewölbekeller
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

50,00 € / Ermäßigung möglich

31601 | 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, 19.09.-12.12.2018, 10:30-12:00 Uhr

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

50,00 € / Ermäßigung möglich

31602 | BÜREN

English Grammar Workshop

Iris Reckmann

This is a course especially designed for you, if you have any queries about English Grammar, especially the tenses, if you are preparing for your next exam or if you just want to improve your English. We will cover key aspects of grammar and language in a relaxed atmosphere.

In diesem Kurs steht die englische Grammatik im Mittelpunkt. Besonders vertieft werden die verschiedenen Zeiten sowie der Gebrauch von Adverbien und „If“-Sätzen. Wir haben Gelegenheit auf individuelle Fragestellungen gezielt einzugehen und je nach Wunsch verschiedene Aspekte aufzugreifen.

Dies ist eine ideale Gelegenheit die englische Grammatik in einer entspannten Workshopatmosphäre noch besser kennen zu lernen!

Bitte USB-Stick mitbringen

Sa, 10.11.2018, 10:00-14:45 Uhr

So, 11.11.2018, 10:00-13:00 Uhr

2x, 10 UStd.

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

33,30 € / Ermäßigung möglich

31603 | HÖVELHOF

Englisch am Telefon, Small Talk und E-Mails

Andrea Teasdale

Dieser Kompaktkurs richtet sich an kaufmännische Mitarbeiter, die ca. sechs Jahre Schulenglisch gelernt haben oder vergleichbare Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 besitzen. Im Mittelpunkt stehen das Training des freien Sprechens in verschiedenen Situationen, z. B. Telefonieren, Small Talk, Besprechungen, Meinungsaustausch, Betreuung von Besuchern und Redewendungen. Auch das Verfassen von ersten E-Mails steht im Vordergrund. Das Seminar vermittelt ein solides und wirklich anwendbares Basiswissen und soll helfen, die Scheu in Gesprächssituationen abzubauen.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Fr, 16.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 17.11.2018, 10:00-14:00 Uhr

2x, 9,33 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.02

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

31,10 € / Ermäßigung möglich

31604 | DELBRÜCK

Wirtschaftsenglisch für kaufmännische Berufe - Kompaktkurs

Andrea Teasdale

Dieses praxisorientierte Kompaktseminar eignet sich für Teilnehmer, die vor ihrem beruflichen Hintergrund einen Einstieg ins Wirtschaftsenglisch benötigen. Es ist jedoch auch sinnvoll für Teilnehmer, die bereits vorhandene Kenntnisse festigen möchten, um mehr sprachliche Kompetenz zu erlangen. Das Seminar vermittelt ein solides und wirklich anwendbares Basiswissen.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Fr, 30.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 01.12.2018, 10:00-14:00 Uhr

2x, 9,33 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

31,10 € / Ermäßigung möglich

SPANISCH

32001 | GESEKE

Buen viaje - Spanisch für den Urlaub (Schnupperabend)

Jasmin Deppe

Sie haben sich vorgenommen, die spanische Sprache neu zu erlernen oder in Vergessenheit geratene (Schul-)Kenntnisse wieder aufzufrischen? Sie sind sich nicht sicher, ob ein VHS-Kurs sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser Infoabend genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Spanisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1)“ zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin und weitere Teilnehmer kennen und stellen Sie bei Bedarf Fragen rund um den Kurs.

Der Schnupperabend dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 32002 „Buen viaje - Spanisch für den Urlaub (A1)“. Auch Teilnehmer, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Do, 20.09.2018, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

A1, A2, B1 ...? Mit einem Einstufungstest in den richtigen Sprachkurs - www.sprachtest.de

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Buen viaje - Spanisch für den Urlaub (A1) - wir lernen Spanisch von Anfang an!

Jasmin Deppe

Ob für ein verlängertes Wochenende oder für einen richtigen Urlaub. Ein paar Spanischkenntnisse gehören zu Ihrer Ausrüstung für einen Aufenthalt in Spanien oder Lateinamerika. In diesem Kompaktkurs können Sie schnell und effektiv die notwendigen Redemittel für typische Urlaubs- und Reisesituationen erlernen. Auch sehr gut als „Schnupperkurs“ für den Einstieg ins Spanische geeignet.

Das Lehrbuch wird in der ersten Veranstaltung bekannt gegeben.

32002 | GESEKE

Do, 27.09.-06.12.2018, 18:30-20:00 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

64,00 € / Ermäßigung möglich

32003 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 31.10.-05.12.2018, 18:30-20:00 Uhr

6x, 12 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,

Raum AE 08

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

48,00 € / Ermäßigung möglich

32004 | DELBRÜCK

Spanisch für den Urlaub (A1)

José Serrano

Sie möchten nach Spanien verreisen und es fehlt Ihnen der Mut, Spanisch zu sprechen? In diesem Kurs erlernen Sie einen grundlegenden spanischen Wortschatz sowie Grammatik und üben dabei, wie Sie sich mit einfachen Sätzen sprachlich angemessen ausdrücken können, um urlaubstypische Situationen, wie z. B. einen Restaurantbesuch, einen Einkauf, eine Wegbeschreibung, den Check-in am Flughafen oder aber einen Smalltalk im Hotel meistern zu können.

Das Lehrbuch wird in der ersten Veranstaltung bekanntgegeben.

Mi, 19.09.-12.12.2018, 19:30-21:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

32005 | HÖVELHOF

Spanisch für Einsteiger (A1)

José Serrano

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer Spanisch lernen wollten. Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Umgebung ohne Leistungsdruck.

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag

Do, 20.09.-13.12.2018, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

32006 | GESEKE

Spanisch für Einsteiger

mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Jasmin Deppe

Hola amigos! Spanisch lernen von Anfang an! Der Kurs richtet sich an echte Anfänger und befähigt diese zum ersten Sprechen (Begrüßung, Kontaktaufnahme, über Interessen und Vorlieben sprechen, nach dem Weg fragen, sich unterwegs orientieren etc.). Als Ihre Dozentin freue ich mich darauf, alle diejenigen, die meine schöne Sprache lernen wollen, von der Vielfalt der spanischen Sprache und Kultur begeistern zu können.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger mit sehr geringen Vorkenntnissen. Er ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Lehrbuch; Con gusto, ISBN-13: 9783125149809; ab Unidad 3.

Di, 18.09.-04.12.2018, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

66,60 € / Ermäßigung möglich

32007 | DELBRÜCK

Spanisch für Einsteiger

mit geringen Vorkenntnissen (A1)

José Serrano

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer Spanisch lernen wollten. Ob Anfänger mit minimalen Kenntnissen oder Wiedereinsteiger, hier ist jeder herzlich willkommen! Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Umgebung ohne Leistungsdruck.

Lehrbuch: Caminos neu A1; Klett Verlag

Mi, 19.09.-12.12.2018, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

66,60 € / Ermäßigung möglich

32008 | DELBRÜCK

Spanisch für Einsteiger mit Vorkenntnissen (A1)

José Serrano

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Das Lehrbuch wird in der 1. Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Mo, 24.09.-10.12.2018, 19:30-21:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

66,60 € / Ermäßigung möglich

32009 | GESEKE

Spanisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2)

Jasmin Deppe

Der Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen und Freude an der spanischen Sprache. Sie lernen einfache Verständigung im Alltag, am Arbeitsplatz und auf Reisen. Wiedereinsteiger sind sehr herzlich willkommen!

Das Lehrbuch wird in der ersten Veranstaltung bekanntgegeben. Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester.

Mo, 17.09.-03.12.2018, 18:15-19:45 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

66,60 € / Ermäßigung möglich

32010 | SALZKOTTEN

Spanisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2)

Olga Yanez De Bannenberg

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse der spanischen Sprache erlernt und angewendet. Auch Wiedereinsteiger, die vorhandene Kenntnisse wieder auffrischen möchten, sind selbstverständlich herzlich willkommen.

Lehrbuch: „el curso en vivo A2“; ISBN-Nr.: 978-3-468-48250-2 (ab Lektion 7)

Di, 18.09.-04.12.2018, 10:30-12:00 Uhr

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

80,00 € / Ermäßigung möglich

32011 | DELBRÜCK

Spanisch für mäßig Fortgeschrittene (A2)

José Serrano

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett Verlag

Mo, 24.09.-10.12.2018, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

66,60 € / Ermäßigung möglich

32012 | DELBRÜCK

Spanisch für Fortgeschrittene (A2)

José Serrano

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett Verlag

Di, 25.09.-11.12.2018, 08:45-10:15 Uhr

10x, 20 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

32013 | BÜREN

Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

Olga Yanez De Bannenberg

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: „Con gusto B1“ - ISBN: 978-3-12-515010-2 ab Lektion 7

Di, 18.09.-04.12.2018, 08:30-10:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Jugendtreff, Bahnhofstr. 34

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

80,00 € / Ermäßigung möglich

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

ITALIENISCH

33001 | SALZKOTTEN

Italienisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (Schnuppertermin)

Valentina Marchiani

Sie haben sich vorgenommen, die italienische Sprache neu zu erlernen oder in Vergessenheit geratene (Schul-)Kenntnisse wieder aufzufrischen? Sie sind sich nicht sicher, ob ein VHS-Kurs sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser Schnuppertermin genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Tageskurs „Italienisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1)“ zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs. Wir freuen uns auf Sie!

Der Schnupperkurs dient zur unverbindlichen Orientierung über den Tageskurs 33002 „Italienisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1)“. Auch Teilnehmer, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Fr, 21.09.2018, 09:30-11:00 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

33002 | SALZKOTTEN

Italienisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1) - Tageskurs

Valentina Marchiani

Benvenuto! Dieser Tageskurs soll in Ihnen die Lust auf ein kleines Abenteuer in der italienischen Sprache und Kultur wecken. Die Kursleiterin und gebürtige Italienerin Valentina Marchiani nimmt Sie mit auf eine sprachliche Reise in das Land der Sonne, Genüsse und der Liebe! Sie erwerben mit viel Spaß erste Sprachkenntnisse für Alltag und Urlaub, um sich am Ende des Kurses mit einfachen Sätzen auf Italienisch verständigen zu können. Partecipa! Mach mit!

*Der Kurs eignet sich für Einsteiger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 33001).
Lehrbuch: Lehrbuch: „Chiaro A1“ (Hueber, ISBN: 978-3190754274).*

Fr, 28.09.-14.12.2018, 09:30-11:00 Uhr

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

33003 | GESEKE

Italienisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Anna Sternberg

Wollten Sie immer schon mit Ihrem Lieblingsitaliener bei einem „caffè“ über das „dolce vita“ sinnieren, verstehen, worüber Domenico Modugno in seinem Welthit „Volare“ singt oder im Italienurlaub mit den Händlern auf dem „mercato“ um duftende Zitronen, leckeren Fisch oder Käse feilschen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Neben der Sprache lernen Sie einiges über das Land, seine wunderbaren Einwohner und die reiche Kultur des „Bel paese“. So erwerben Sie erste Sprachkenntnisse für Alltag und Urlaub, um sich am Ende des Kurses mit einfachen Sätzen auf Italienisch verständigen zu können.

Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester und eignet sich für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen. Auch Neueinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind sehr herzlich willkommen! Lehrbuch: „Con piacere A1“ (Klett, ISBN: 978-3-12-525180-9).

Mo, 17.09.-03.12.2018, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

80,00 € / Ermäßigung möglich

33004 | GESEKE

Italienisch für Einsteiger mit Vorkenntnissen (A2)

Walter Christoph Franz

Sie erwerben Sprachkenntnisse für Alltag und Urlaub und lernen, sich mit einfachen Sätzen zu verständigen.

Lehrbuch: Allegro Band 2, ab Lektion 5

Di, 18.09.-04.12.2018, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

80,00 € / Ermäßigung möglich

33005 | GESEKE

Italienisch mit Vorkenntnissen (A2)

Walter Christoph Franz

Sie erwerben Sprachkenntnisse für Alltag und Urlaub und lernen, sich mit einfachen Sätzen zu verständigen.

Lehrbuch: *Chiaro! A2, ab Lektion 10*

Mi, 19.09.-12.12.2018, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

80,00 € / Ermäßigung möglich

33006 | GESEKE

„Parliamo italiano“ - Italienisch mit guten Vorkenntnissen (B1)

Walter Christoph Franz

Wir sprechen über aktuelle Themen des alltäglichen Lebens mit Hilfe von kurzen Erzählungen, Artikeln, Liedern. Gleichzeitig wiederholen wir wichtige grammatikalische Themen.

Wichtige Grammatikkenntnisse und Grundwortschatz werden vorausgesetzt. Die Materialien werden gestellt. Der Kurs findet im vierwöchigen Rhythmus statt.

Mi, 19.09.2018, 19:30-21:00 Uhr

Mi, 10.10.2018, 19:30-21:00 Uhr

Mi, 07.11.2018, 19:30-21:00 Uhr

Mi, 05.12.2018, 19:30-21:00 Uhr

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

40,00 € / Ermäßigung möglich

Schade, dass wir Ihren Kurs absagen mussten, weil wir nicht wussten, dass Sie teilnehmen wollten. Melden Sie sich deshalb bitte rechtzeitig an!

FRANZÖSISCH

34001 | GESEKE

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend

Fabian Kelm

Bonjour! Sie haben sich vorgenommen, die französische Sprache neu zu erlernen oder in Vergessenheit geratene (Schul-)Kenntnisse wieder aufzufrischen? Sie sind sich nicht sicher, ob ein VHS-Kurs sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser Infoabend genau richtig für Sie! Lernen Sie den Kursleiter und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Fragen rund um den Kurs.

Der Schnupperabend dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 34002 „Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1)“. Auch Teilnehmer, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Mi, 19.09.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

34002 | GESEKE

Französisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1)

Fabian Kelm

Bonjour! Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich schon immer Grundlagen der französischen Sprache aneignen oder wieder auffrischen wollten. Ziele dieses Kurses sind die Vermittlung eines Grundwortschatzes, einfacher Kommunikation und erste Einblicke in die Vielseitigkeit der französischen Sprache. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 34001).

*Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse der französischen Sprache. Lehrbuch: *On y va A1*, ISBN-10: 3191033254*

Mi, 26.09.-05.12.2018, 18:00-19:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

53,20 € / Ermäßigung möglich

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

34003 | DELBRÜCK

Französisch für Einsteiger (A1)

Iris Reckmann

Bonjour! Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die schon immer einen Einblick in die Grundlagen der französischen Sprache haben wollten. Ziel dieses Abends ist, erste Einblicke in die Vielseitigkeit der französischen Sprache zu geben. Bei Interesse der Teilnehmenden können weitere Termine abgesprochen werden.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse der französischen Sprache.

Do, 08.11.2018, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

34004 | SALZKOTTEN

Französisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2)

Ingrid Kuhl

Allons-y alors! Bekanntes wird wiederholt - Neues geübt. Sie werden hören, lesen, sprechen, aber nie den Mut verlieren: Et on y Arrivera

Lehrbuch: Perspectives Allez-y A2, ISBN 978-3-06-520184-1

Mi, 19.09.-12.12.2018, 10:30-12:00 Uhr

10x, 20 UStd.

JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23,

Seminarraum 2. OG

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

34005 | HÖVELHOF

Französisch für Fortgeschrittene (A2)

Gertraud Mütter

Mit Hilfe der erlernten grammatikalischen Strukturen und eines aktuellen Wortschatzes sollen die Teilnehmer weiterhin das freie Sprechen praktizieren. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Französisch Alltagstauglich, Hueber Verlag, 978-3-19-003132-0

Lebendiges Französisch, Hueber Verlag (nur antiquarisch zu bekommen)

Mo, 01.10.-17.12.2018, 08:30-10:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

57,20 € / Ermäßigung möglich

34006 | SALZKOTTEN

Französisch für Fortgeschrittene (B1)

Ingrid Kuhl

Comprendre, s'entraîner, communiquer! Das nötige Werkzeug vermitteln die Texte und Übungen des Lehrbuchs.

Perspectives B1, ISBN-Nr. 978-3-06-520165-0, Lektion 9 und 10 und Wiederholung aller Lektionen, besonders Vokabular und Grammatik.

Mo, 17.09.-03.12.2018, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

34007 | SALZKOTTEN

Französisch für Fortgeschrittene (B2)

Ingrid Kuhl

„Ici on parle français“: on cause, on parle de choses et d'autres, de la pluie et du beau temps, on discute à l'appui de différents textes, récits ou articles de journaux. Ca vous dit? Venez nous rejoindre: inscrivez-vous.

Mi, 19.09.-12.12.2018, 08:45-10:15 Uhr

10x, 20 UStd.

JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23,

Seminarraum 2. OG

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

Teilen Sie Ihr Wissen!

Wir freuen uns auf Ihr Angebot als Dozent.

NIEDERLÄNDISCH

35001 | DELBRÜCK

Niederländisch für Einsteiger mit Vorkenntnissen (A1)

Klaasje Wassenaar

Der Urlaub steht an und Sie möchten sich mit den niederländischen Nachbarn unterhalten? Sie verfügen aber über nur sehr geringe Niederländisch-Kenntnisse? Dann ist dieser Niederländischkurs genau das Richtige für Sie! Sie erhalten eine Einführung in die niederländische Sprache und erlernen einen kleinen Grundwortschatz zur Bewältigung einfacher Situationen im Urlaub und im Alltag, wie z.B. jemanden zu begrüßen, sich vorzustellen, etwas zu bestellen oder einzukaufen.

Lehrbuch: „Wat leuk“ Hueber Verlag, ISBN Nr. 978-3-19-005460-2

Di, 11.09.-25.09.2018, 18:30-21:00 Uhr

3x, 9 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 114

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 € / Ermäßigung möglich

PORTUGIESISCH

35002 | GESEKE

Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger (Schnupperabend)

Roseli Danckwerts

Sie haben sich vorgenommen, die portugiesische Sprache neu zu erlernen oder in Vergessenheit geratene Kenntnisse wieder aufzufrischen? Sie sind sich nicht sicher, ob ein VHS-Kurs sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser Infoabend genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger (A1)“ zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin und weitere Teilnehmer kennen und stellen Sie bei Bedarf Fragen rund um den Kurs.

Der Schnupperabend dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 35003 „Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger (A1)“. Auch Teilnehmer, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Mi, 19.09.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A015

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35003 | GESEKE

Olá queridos amigos! Portugiesisch für Einsteiger (A1)

Roseli Danckwerts

Werden auch Sie ein Lusitaner! Weil Portugiesisch eine Weltsprache ist, die von über 200 Millionen Menschen in neun Ländern, verteilt über vier Kontinente gesprochen wird. Diese Vielfältigkeit spiegelt sich in unserem Kurs wider, wo auch interkulturelle Aspekte von Geschichte, Gesellschaft, Politik und sogar die Gastronomie berücksichtigt werden. Ob Portugiesisch oder Brasilianisch, ob für den Urlaub oder den Beruf: In unserem Kurs kommen alle auf ihre Kosten und es finden sich Gleichgesinnte. Die Kursleiterin, eine Brasilianerin mit deutschen Wurzeln, hat langjährige Erfahrung im Unterrichten von Portugiesisch und verkehrt sowohl in Brasilien wie auch in Portugal. Abgerundet wird der Kurs durch ein gemeinsames Abendessen in einem portugiesischem Restaurant.

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird am ersten Veranstaltungsabend mit den Teilnehmern besprochen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 35002).

Mi, 26.09.-28.11.2018, 19:00-20:30 Uhr

7x, 14 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A015

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

46,60 € / Ermäßigung möglich

35004 | GESEKE

Olá queridos amigos! Portugiesisch für Einsteiger (A1) II

Roseli Danckwerts

Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester und richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Mo, 17.09.-12.11.2018, 19:00-20:30 Uhr

7x, 14 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A015

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

46,60 € / Ermäßigung möglich

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

RUSSISCH

35005 | GESEKE

Russisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse - Schnupperabend

Valentina Wilhelm

Sie möchten sich mit Ihrem russischen Nachbarn unterhalten? Sie wollten diese Sprache schon immer mal erlernen? Dann ist dieser Russischkurs genau das Richtige für Sie! Sie erhalten eine Einführung in die russische Sprache und erlernen einen kleinen Grundwortschatz zur Bewältigung einfacher Situationen im Alltag, wie z.B. jemanden zu begrüßen oder sich vorzustellen.

Der Schnupperabend dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 35006 „Russisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1)“. Auch Teilnehmer, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Di, 18.09.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,

Auf den Strickern 43, kleiner Saal

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35006 | GESEKE

Russisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1)

Valentina Wilhelm

Sie möchten sich mit Ihrem russischen Nachbarn unterhalten? Sie wollten diese Sprache schon immer mal erlernen? Dann ist dieser Russischkurs genau das Richtige für Sie! Sie erhalten eine Einführung in die russische Sprache und erlernen einen kleinen Grundwortschatz zur Bewältigung einfacher Situationen im Alltag, wie z.B. jemanden zu begrüßen oder sich vorzustellen.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 35005). Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

Di, 25.09.-27.11.2018, 18:00-19:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,

Auf den Strickern 43, kleiner Saal

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

53,30 € / Ermäßigung möglich

ARABISCH

36000 | HÖVELHOF

Arabisch für Einsteiger (A1)

Faten Lahdo

Geschätzte 240 Millionen Menschen sprechen Arabisch als Muttersprache, weitere 50 Millionen als Zweitsprache. Damit gilt Arabisch als eine der Welt-sprachen und ist in seiner Hochsprache, die in 29 Ländern der Welt gesprochen wird, eine der sechs Amtssprachen der Vereinten Nationen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die dem Orient mit seiner Sprache und Kultur ein Stück näher kommen möchten und bietet die Möglichkeit, in einem überschaubaren Rahmen einen Eindruck der arabischen Sprache zu gewinnen. Das Erlernen erster arabischer Schriftzeichen sowie erste arabische Wörter zu sprechen und zu lesen sind Ziel des Kurses.

Das Lehrbuch wird in der 1. Unterrichtsstunde besprochen. Am Mittwoch, 31.10.2018 findet kein Unterricht statt.

Mi, 19.09.-05.12.2018, 19:00-20:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 129

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

64,00 € / Ermäßigung möglich

36001 | SALZKOTTEN

Arabisch für Einsteiger (A1) (Schnupperabend)

Fadhil Shubbar

Sie haben sich vorgenommen, die arabische Sprache neu zu erlernen oder in Vergessenheit geratene Kenntnisse wieder aufzufrischen? Sie sind sich nicht sicher, ob ein VHS-Kurs sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser Infoabend genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Arabisch für Anfänger (A1)“ zu informieren. Lernen Sie den Kursleiter und weitere Teilnehmer kennen und stellen Sie bei Bedarf Fragen rund um den Kurs.

Der Schnupperabend dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 36002 „Arabisch für Einsteiger (A1)“. Auch Teilnehmer, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Di, 18.09.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 259

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

36002 | SALZKOTTEN

Arabisch für Einsteiger (A1)

Fadhil Shubbar

Geschätzte 240 Millionen Menschen sprechen Arabisch als Muttersprache, weitere 50 Millionen als Zweitsprache. Damit gilt Arabisch als eine der Welt-sprachen und ist in seiner Hochsprache, die in 29 Ländern der Welt gesprochen wird, eine der sechs Amtssprachen der Vereinten Nationen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die dem Orient mit seiner Sprache und Kultur ein Stück näher kommen möchten. Die Teilnehmer lernen die hocharabische Sprache zu schreiben, zu lesen und zu sprechen. Der Lernprozess beginnt mit den Buchstaben, Zahlen und der Aussprache, es folgen das Wort und dann der Satzbau. Der erfahrene Dozent vermittelt die Kursinhalte anhand eines speziell auf die Bedürfnisse deutscher Teilnehmer zugeschnittenen Lernsystems, das sich durch seinen großen Abwechslungsreichtum auszeichnet.

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Neueinsteiger/ Anfänger sowie an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 36001). Das Lernmaterial wird vom Dozenten bereitgestellt.

Di, 25.09.-11.12.2018, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 259

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

80,00 € / Ermäßigung möglich

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS



Angebote des plattdeutschen Kreises Hövelhof

Weitere Termine:

Internetseite, Tagespresse, Hövelhofer Rundschau oder auf Anfrage.
Zu allen Veranstaltungen ist jeder Interessierte herzlich eingeladen!

Plattdeutscher Kreis im Sennekult Hövelhof e. V.

Staumühler Str. 70 / 33161 Hövelhof

www.heimatzentrum-owl.de

05257/5009-830

carsten.tegethoff@hoewelhof.de

Krautbundweie in Hövelhof

(In Zusammenarbeit mit den
Hövelhofer Landfrauen)

Sa. 11.8.18 um 14.00 Uhr Kräuter sammeln
(Treffen am Heimatzentrum)

Mo. 13.8.18 um 16.00 Uhr Binden der Bunde beim Heimatzentrum

Di. 14.8.18 um 19.00 Uhr Segnung und Ausgabe in der Pfarrkirche



Teilnahme am Erntedankfestumzug in Espeln

2.9.18 um 14.30 Uhr



Die geschichtlich äußerst wichtige Flachsverarbeitung wird beim plattdeutschen Kreis groß geschrieben. Regelmäßig wird dort Flachs verarbeitet. Auf einem Themenwagen werden die dazugehörigen Arbeitsgänge gezeigt.

Bauernmarkt auf dem Hövelmarkt

5. – 7.10.18

- Servieren von „Bauernbrot“ aus dem Holzgefeuerten Backofen - Belegt mit Hausmacherwurst ist es eine Delikatesse!
- Püfferchen backen nach traditionellem Rezept.
- Sonntagsgesellschaft wie vor 100 Jahren.



„Plattdeutsches Adventskonzert der Siene Puttkers“

Mi. 28.11.18 um 19.30 Uhr im Heimatzentrum

Die Puttkers servieren von alten Hövelhofern geschriebene Lieder in urwüchsigem Hövelhofer Platt. Ausserdem gibt es heitere und besinnliche Adventsgeschichten upp platt – natürlich darf die „Hövelhof Hymne“ nicht fehlen.

Pluspunkt trifft Startpunkt

Benefizkonzert

Shanty-Chor „Oldtimer“ Borkum

Samstag, 27. Oktober 2018, 19.30 Uhr



zugunsten des Kunstprojekts „Bronze-Heidschnuckenherde für den neuen Henkenplatz“

Aula der Krollbachschule
Sennestraße 34
33161 Hövelhof

Schirmherr: Landtagsabgeordneter Daniel Sieveke

Eintritt: 12 €
Abendkasse ab 18.30 Uhr

Vorverkauf:

Rathaus der Sennegemeinde Hövelhof,
Geschäftsstelle Sennekult Hövelhof e.V.
Tel.: 05257 / 5009-229

Tourist-Info der Sennegemeinde Hövelhof,
Geschäftsstelle Verkehrsverein Hövelhof e.V.
Tel.: 05257 / 5009-860





Katharinenmarkt
14. - 17.09.2018



Osteuländer Markt
23.09.2018

Veranstaltungen

im Delbrücker Land

4 Beruf und EDV

Die Kurse und Veranstaltungen entwickeln die berufliche und persönliche Identität und fördern die gesellschaftliche Teilhabe

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

BERUF UND EDV - UNSERE LEISTUNGS- ANGEBOTE DER BERUFLICHEN BILDUNG

Die Arbeitswelt ist einem stetigen Wandel unterzogen. Daher gilt es für die Mitarbeitenden, sich permanent weiter zu entwickeln und kontinuierlich zu qualifizieren – und zwar fachlich wie überfachlich. Mit den Angeboten der beruflichen Bildung unterstützen wir die Unternehmen und ihre Mitarbeitenden dabei.

Der Bereich „Berufliche Praxis und Schlüsselqualifikationen“ bietet Themen zur Stärkung fachlicher und sozialer Kompetenzen, die sich erfolgsversprechend im Berufsleben einbringen lassen. Schlagfertigkeit und selbstbewusstes Auftreten, Reflektionsfähigkeit und rhetorische Überzeugungskraft tragen zur Persönlichkeitsbildung bei und sind der Grundstein für den eigenen beruflichen Erfolg.

Darüber hinaus liefern unsere EDV-Kurse umfangreiche Antworten auf zahllose Fragestellungen rund um den Computer, die Digitalisierung und das Internet sowie weitere digitale Medien. Ob Neueinsteiger, Wiedereinsteiger oder Anwender mit Vorkenntnissen – das Angebot bietet für jeden etwas. Dazu gehören Tastschreibkurse, Angebote zum grundlegenden Umgang mit dem Computer sowie dem Smartphone oder Tablet-PC als auch die gängigsten Anwendungen aus dem Office-Bereich, die in Beruf und auch Freizeit an vielen Stellen zum Einsatz kommen. Auch kreative Anwendungsbereiche der digitalen Fotografie und Bildbearbeitung zählen zu den Angeboten unserer VHS.

FIRMENSCHULUNGEN

In vielen Themengebieten, wie z. B. Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, EDV und IT, Sprachen, Gesundheit oder auch Teamentwicklung stehen wir Unternehmen fachlich kompetent als Weiterbildungspartner zur Seite. In enger Absprache mit unseren Auftraggebern entwickeln wir passgenaue Weiterbildungsangebote – auf Wunsch vor Ort im Unternehmen!

STAATLICH GEFÖRDERTE WEITERBILDUNG

Die Förderprogramme Bildungsprämie und Bildungsscheck.NRW richten sich an Erwerbstätige, die eine berufliche Weiterbildung absolvieren möchten und bieten unter bestimmten Förderbedingungen eine finanzielle Unterstützung in Höhe von 50 Prozent der Kosten für Kurs- oder Prüfungsgebühren. Der Förderhöchstbetrag liegt bei maximal 500 €. Beim Bildungsscheck.NRW können auch Arbeitgeber von der Förderung profitieren. Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung sowie aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert. Der Bildungsscheck ist ein Instrument des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen und wird ebenfalls gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Interessenten, die eine berufliche Weiterbildung planen, egal ob in unserer VHS oder bei einem anderen Weiterbildungsanbieter, 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-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

ONLINE LERNEN – BEQUEM VON ZUHAUSE AUS

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar von erfahrenen Online-Dozenten. An den Live-Webinaren können Sie von zuhause aus teilnehmen. Ein Live-Webinar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit erfahrenen Dozenten verbunden sind, die Vorträge halten, Übungsaufgaben stellen oder Praxisfälle demonstrieren. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an die Dozenten zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen. Die Aufzeichnungen der Live-Webinare sind für Sie für die Dauer des gesamten Semesters abrufbar.

ÜBERSCHAUBARE KURSMODULE

Sie möchten sich nicht langfristig an umfangreiche Lehrgänge mit 300 und mehr Unterrichtsstunden binden? Denn was passiert, wenn Sie die Mammut-Abschlussprüfung am Ende nicht bestehen? Oder aus persönlichen oder beruflichen Gründen unterbrechen müssen? Das kann Ihnen mit Xpert Business nicht passieren.

Das Kurssystem ist modular aufgebaut und bietet Ihnen dadurch maximale Flexibilität. Jeder Kursbaustein 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 einem nächsten Kursbaustein fortfahren möchten.

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (GB)				Buchhalterin (XB)			Managerin (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalterin	Personal- und Lohnbuchhalterin	Finanz- und Lohnbuchhalterin	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuergrundsätze			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einkaufs-Übersichtsprüfung									●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Workshop-Vorträge								●

MENSCH UND GESELLSCHAFT
ELTERN UND FAMILIE
SPRACHEN DER WELT
BERUF UND EDV
KULTUR UND KREATIVITÄT
KOCHEN UND MEHR
GESUNDHEIT UND FITNESS

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Ihre Bildungserfolge und -investitionen werden kleinschrittig gesichert. Und das Beste: Einmal abgeschlossene Kursmodule können Sie gleich für mehrere Abschlüsse einbringen - ohne unnötige Wiederholungen. So sparen Sie Zeit und Geld.

UNVERBINDLICH TESTEN

In jedem der Module haben Sie die Möglichkeit, unmittelbar nach dem ersten Kursabend von Ihrer Teilnahme zurückzutreten, ohne dass Teilnehmergebühren fällig werden. So haben Sie die Möglichkeit auszuprobieren, ob online-gestütztes Lernen das richtige Format für Sie ist.

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. Das wissen Arbeitgeber und Personalentscheider besonders zu schätzen.

XPERT BUSINESS - UND WEITER

Und wenn Sie noch weiter denken: An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z. B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen sowie Credit-Points erhalten Sie auf <http://www.xpert-business.eu/hochschule>.

FINANZIELLE FÖRDERMÖGLICHKEITEN

Über die Bildungsprämie des Bundes und den Bildungsscheck des Landes Nordrhein-Westfalen besteht grundsätzlich die Möglichkeit einer finanziellen Förderung der Weiterbildungsangebote des Xpert Business LernNetz. Lassen Sie sich von der VHS beraten, welche Fördermöglichkeiten für Sie ggf. in Frage kommen.

PERSÖNLICHER ANSPRECHPARTNER

Über die VHS steht Ihnen ein persönlicher Ansprechpartner für Fragen rund um das Xpert Business LernNetz, die Kursmodule der kaufmännischen Weiterbildungslehrgänge und die Handhabung der Live-Webinare zur Verfügung. Wenden Sie sich mit Ihren Fragen unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-101 oder der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de an Herrn Markus Krick.

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT

40001 | SALZKOTTEN

Kaufmännische Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat – Infoabend

Markus Krick

Das Xpert Business-Zertifikatssystem ermöglicht es Ihnen, in überschaubaren und modular aufgebauten Kursbausteinen anerkannte Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüsse zu erwerben. Die VHS gibt für jedes Modul eine Durchführungsgarantie ab dem ersten Teilnehmer und verschafft Ihnen dadurch Planungssicherheit. Sie werden in Live-Webinaren, an denen Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen können, von erfahrenen Online-Dozenten unterrichtet. Dadurch genießen Sie maximale Flexibilität. Jeder Kursbaustein kann unverbindlich getestet und am Ende mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Und das Beste: einen abgeschlossenen Baustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Und falls Sie bereits weiter denken: An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse Credit-Points für Ihr Studium angerechnet. Diese und weitere Vorteile des Zertifikatssystems erläutern wir Ihnen an diesem Infoabend, gewähren Ihnen einen Einblick in die Technik der Live-Webinare und nehmen uns insbesondere Zeit für Ihre Fragen: Was bedeutet Durchführungsgarantie? Wie läuft ein Webinar ab? Wie funktioniert das mit den Videos? Wie sind Selbstlernphasen und Prüfungsvorbereitung aufgebaut? Ist es möglich, das System unverbindlich zu testen? Welche staatlichen Fördermöglichkeiten gibt es?

Als persönlicher Ansprechpartner für das Xpert Business-Zertifikatssystem steht Ihnen unser stellv. VHS-Leiter Markus Krick unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-101 sowie der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de gerne auch unabhängig vom Infoabend zur Verfügung.

Mi, 10.10.2018, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

40002 | SALZKOTTEN**Zertifikatsprüfung Xpert Business (alle Module)**

Markus Krick

Sie haben an unserer VHS die Möglichkeit, Ihren Xpert Business Kurs mit einer Zertifikatsprüfung abzuschließen. Während eine Teilnahmebescheinigung lediglich Ihre Teilnahme am Kurs, nicht aber Ihren tatsächlichen Lernerfolg dokumentiert, können Sie mit einem Zertifikat Ihr erworbenes Wissen nachweisen. Das wissen Arbeitgeber und Personalentscheider zu schätzen. Darüber hinaus sichern Sie mit einer Prüfung Ihre Bildungsinvestition auch für die Zukunft. Denn Zertifikate, die Sie einmal erworben haben, verfallen nicht. Sie dienen als Grundlage für hochwertige Abschlüsse, die Sie vielleicht erst später anstreben. Die Zertifikate werden im Xpert Business System bundesweit anerkannt. Die Prüfungen werden schriftlich abgelegt. Nach bestandener Prüfung erhalten Sie von unserer VHS das Xpert Business Zertifikat ausgehändigt.

Bitte beachten Sie die fristgerechte Anmeldung bis zum angegebenen Anmeldeschluss. Der Prüfungstermin gilt für alle Module des Xpert Business-Zertifikatssystems. Als persönlicher Ansprechpartner für die Prüfungen und das Xpert Business-Zertifikatssystem steht Ihnen unser stellv. VHS-Leiter Markus Krick unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-101 sowie der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de gerne zur Verfügung.

Fr, 22.02.2019, 09:00-12:45 Uhr

1x, 5 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 10

Anmeldeschluss: Dienstag, 22. Januar 2019

75,00 €**40003 | ONLINE****Finanzbuchführung 1 (Xpert Business-Zertifikat)**Xpert Business Online-Dozent,
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. *Das Modul richtet sich an Einsteiger, 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.*

Di und Do, 13.11.-31.01.2019, 18:30-20:30 Uhr

20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen.

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

239,00 €**40004 | ONLINE****Finanzbuchführung 2 (Xpert Business-Zertifikat)**Xpert Business Online-Dozent,
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.

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.

Di und Do, 13.11.-31.01.2019, 18:30-20:30 Uhr

20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen.

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

239,00 €

40005 | ONLINE Finanzbuchführung 3 mit DATEV (Xpert Business-Zertifikat)

*Xpert Business Online-Dozent,
Xpert Business LernNetz (XBL)*

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen 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.

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.

Di und Do, 13.11.-31.01.2019, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen. Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

239,00 €

40006 | ONLINE Lohn und Gehalt 1 (Xpert Business-Zertifikat)

Xpert Business Online-Dozent, 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.

Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMe-

dia-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.

Di und Do, 13.11.-31.01.2019, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen. Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

239,00 €

40007 | ONLINE Lohn und Gehalt 2 (Xpert Business-Zertifikat)

*Xpert Business Online-Dozent,
Xpert Business LernNetz (XBL)*

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern 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 Arbeitnehmergruppen ein. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter 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 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.

Di und Do, 13.11.-31.01.2019, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen. Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

239,00 €

40008 | ONLINE Lohn und Gehalt 3 mit DATEV (Xpert Business-Zertifikat)

*Xpert Business Online-Dozent,
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.

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.

Di und Do, 13.11.-31.01.2019, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen. Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

239,00 €

40009 | ONLINE Einnahmen-Überschussrechnung (Xpert Business-Zertifikat)

*Xpert Business Online-Dozent,
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.

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.

Di und Do, 13.11.-18.12.2018, 18:30-20:30 Uhr
11x, 29,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen. Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

179,00 €

40010 | ONLINE Kosten- und Leistungsrechnung (Xpert Business-Zertifikat)

Xpert Business Online-Dozent, 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.

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.

Di und Do, 13.11.-31.01.2019, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen. Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

239,00 €

Gerne bietet unsere Volkshochschule Ihrem Unternehmen / Ihrer Einrichtung eine individuell geplante Schulung an!

40011 | ONLINE Finanzwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)

*Xpert Business Online-Dozent,
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.

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.

Di und Do, 13.11.-31.01.2019, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen. Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

239,00 €

40012 | ONLINE Bilanzierung (Xpert Business-Zertifikat)

*Xpert Business Online-Dozent,
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.

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.

Di und Do, 13.11.-31.01.2019, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen. Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

239,00 €

40013 | ONLINE Controlling (Xpert Business-Zertifikat)

*Xpert Business Online-Dozent,
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 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.

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.

Di und Do, 13.11.-31.01.2019, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen. Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

239,00 €

40014 | ONLINE Betriebliche Steuerpraxis (Xpert Business-Zertifikat)

*Xpert Business Online-Dozent,
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.

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 er-

halten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 13.11.-31.01.2019, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

239,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

Banking, wann, wo, wie Sie wollen.

Über 80 digitale Services und
unsere persönliche Beratung in
Ihrer Filiale vor Ort.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wann Sie wollen. Wo Sie wollen. Wie Sie wollen: Wir sind auch online für Sie da. Erfahren Sie mehr über unsere digitalen Services in einer unserer Filialen oder auf volksbank-dh.de



**Volksbank
Delbrück-Hövelhof eG**
Ihre Bank vor Ort!

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

40015 | ONLINE Personalwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)

*Xpert Business Online-Dozent,
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.

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.

Di und Do, 13.11.-31.01.2019, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen. Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

239,00 €

BERUFLICHE PRAXIS UND SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN

31603 | HÖVELHOF

Englisch am Telefon, Small Talk und E-Mails

Andrea Teasdale

Dieser Kompaktkurs richtet sich an kaufmännische Mitarbeiter, die ca. sechs Jahre Schulenglisch gelernt haben oder vergleichbare Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 besitzen. Im Mittelpunkt stehen das Training des freien Sprechens in verschiedenen Situationen, z. B. Telefonieren, Small Talk, Besprechungen, Meinungsaustausch, Betreuung von Besuchern und Redewendungen. Auch das Verfassen von ersten E-Mails steht im Vordergrund. Das Se-

minar vermittelt ein solides und wirklich anwendbares Basiswissen und soll helfen, die Scheu in Gesprächssituationen abzubauen.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Fr, 16.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 17.11.2018, 10:00-14:00 Uhr

2x, 9,33 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.02

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

31,10 € / Ermäßigung möglich

31604 | DELBRÜCK

Wirtschaftsenglisch für kaufmännische Berufe - Kompaktkurs

Andrea Teasdale

Dieses praxisorientierte Kompaktseminar eignet sich für Teilnehmer, die vor ihrem beruflichen Hintergrund einen Einstieg ins Wirtschaftsenglisch benötigen. Es ist jedoch auch sinnvoll für Teilnehmer, die bereits vorhandene Kenntnisse festigen möchten, um mehr sprachliche Kompetenz zu erlangen. Das Seminar vermittelt ein solides und wirklich anwendbares Basiswissen.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Fr, 30.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 01.12.2018, 10:00-14:00 Uhr

2x, 9,33 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

31,10 € / Ermäßigung möglich

Grundlagen der Buchführung I – Grundkurs am Wochenende

Maria-Elisabeth Mertensmeier

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. Der Kurs ist als Prüfungsvorbereitung geeignet.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs befähigt zum Besuch des geplanten Aufbaukurses „Grundlagen der Buchführung II“.

40016 | SALZKOTTEN

Fr, 05.10.2018, 18:00-21:15 Uhr
Sa, 06.10.2018, 09:00-16:30 Uhr
 2x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
 Raum 255

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

48,00 € / Ermäßigung möglich

40017 | GESEKE

Fr, 21.09.2018, 18:00-21:15 Uhr
Sa, 22.09.2018, 09:00-16:30 Uhr
 2x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

48,00 € / Ermäßigung möglich

40018 | SALZKOTTEN

**Grundlagen der Buchführung II –
 Aufbaukurs am Wochenende**

Maria-Elisabeth Mertensmeier

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.

Fr, 12.10.2018, 18:00-21:15 Uhr
Sa, 13.10.2018, 09:00-16:30 Uhr
 2x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
 Upsprunger Str. 65-67, Raum 257
 Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

48,00 € / Ermäßigung möglich

Unsere Kurse werden mit der
 ausgeschriebenen Mindest-
 teilnehmerzahl durchgeführt.

40019 | SALZKOTTEN

**Finanzbuchhaltung mit Lexware financial office
 pro 2018 (Xpert Business-Zertifikatskurs)**

Karl-Heinz Lex, Dipl.-Kaufmann

Dieser Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung einer Buchführungssoftware. Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen werden am PC mit „Lexware financial office pro 2018“ geübt. Darunter fallen bspw. die Eingabe und Übernahme von Eröffnungsbilanzbuchungen, das Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen, das Buchen von Bankauszügen und Kassenbelegen unter Berücksichtigung des OPOS-Ausgleiches sowie zeitlicher Abgrenzungen, Buchen von Gehaltsabrechnungen sowie Jahresabschlussbuchungen. Ziele des Kurses sind das Beherrschen der Struktur und Systemlogik der praktischen Buchführung unter Lexware, die Fertigkeit, mit einer Buchführungssoftware selbstständig zu arbeiten und alle laufenden Geschäftsvorfälle zu buchen sowie die Fähigkeit, Auswertungen zu drucken und zu interpretieren sowie Abschlüsse durchzuführen. Einen detaillierteren Lernzielkatalog stellt die VHS auf Anfrage gerne zur Verfügung.

Kenntnisse in der Finanzbuchhaltung sowie im Umgang mit dem Computer werden vorausgesetzt. Im Anschluss an den Kurs können Sie eine schriftliche Prüfung ablegen (Dauer: 180 Minuten). Über eine bestandene Prüfung erhalten Sie ein Xpert Business-Zertifikat. Zu diesem Kurs passgenaue Lehr- und Übungsbücher zur optimalen Kursdurchführung und Prüfungsvorbereitung sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Die erfolgreiche Teilnahme am Kurs berechtigt Sie ferner zur Verwendung einer kostenfreien Schüler- und Studentenversion von „Lexware financial office pro“ in der aktuellen Version. Die Lehrbücher sowie die Software erhalten Sie nach Beginn des Kurses von der VHS.

Di, 18.09.2018, 18:00-21:00 Uhr
Fr, 21.09.2018, 18:00-21:00 Uhr
Di, 02.10.2018, 18:00-21:00 Uhr
Di, 09.10.2018, 18:00-21:00 Uhr
Fr, 12.10.2018, 18:00-21:00 Uhr
Di, 30.10.2018, 18:00-21:00 Uhr
Di, 13.11.2018, 18:00-21:00 Uhr
Di, 20.11.2018, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 24.11.2018, 09:00-14:00 Uhr
Di, 27.11.2018, 18:00-21:00 Uhr
Di, 04.12.2018, 18:00-21:00 Uhr
 11x, 46 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
 Upsprunger Str. 65-67, Raum 174 (EDV)
 Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

331,05 €

40020 | GESEKE

Abiturwissen – Vorbereitungskurs Mathematik

Lena Mersch

Ihr steht kurz vor dem Abi und möchtet Euch mithilfe eines Vorbereitungskurses rüsten? Oder steigt Ihr gerade erst in die gymnasiale Oberstufe auf und möchtet einen perfekten Start in den Grund- oder Leistungskurs? Dann seid Ihr bei mir richtig! Ich biete Euch Hilfestellungen und Unterstützung besonders bei schwierigen Aufgaben, die Ihr nur schwer alleine lösen könnt, sowie Anregungen und Lösungsstrategien an. Dieses Angebot richtet sich an alle Jahrgangsstufen der Oberstufe, dabei ist es unwichtig, ob Ihr einem Grund- oder Leistungskurs angehört. Vor allem setzen wir uns mit Funktionen und Analysis, wie auch mit analytischer Geometrie und linearer Algebra auseinander. Sind das alles noch Fremdwörter für Euch? Dann wird es Zeit, dass Ihr diese Begriffe kennen lernt, um so perfekt fürs Zentralabitur vorbereitet zu sein.

Mo, 24.09.-10.12.2018, 16:00-17:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

80,00 €

40021 | GESEKE

Abiturwissen – Vorbereitungskurs Deutsch

Lena Mersch

Ihr steht kurz vor dem Abi und möchtet Euch mithilfe eines Vorbereitungskurses rüsten? Oder steigt Ihr gerade erst in die gymnasiale Oberstufe auf und möchtet einen perfekten Start in den Grund- oder Leistungskurs? Dann seid Ihr bei mir richtig! Jeder weiß, dass ein wichtiger Autor Johann Wolfgang von Goethe ist und seine Texte viel Interpretation bedürfen. Ich biete Euch daher sowohl Hilfestellungen und Unterstützung bei dem Analysieren wichtiger Textabschnitte oder Romane an, als auch Schreibstrategien zum Bewältigen einer Schreibaufgabe. Dabei ist es unwichtig, ob diese Texte verschiedener Gattungen oder unterschiedlicher Epochen angehören. Des Weiteren befassen wir uns aber auch mit den übrigen Themen des Zentralabiturs, wie bspw. dem sprachgeschichtlichen Wandel. Dieses Angebot richtet sich an alle Jahrgangsstufen der Oberstufe, dabei ist es unwichtig, ob Ihr TeilnehmerIn eines Grund- oder Leistungskurses seid.

Do, 27.09.-15.11.2018, 16:30-18:00 Uhr

5x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

40,00 €

40022 | ÜBERÖRTLICH

Fachtag „Gemeinsam aktiv – Vielfalt im Sport gestalten“

Einführungsvortrag: Index für Inklusion - Lernen und Teilhabe in Vielfalt entwickeln

Jeder Mensch hat seine eigene Vorstellung von Inklusion. Inklusion bedeutet Veränderung und eine inklusive Gruppe (Sport-, Kinder- usw.) ist in ständiger „Bewegung“. Der Index bietet Hilfen, die Inklusionsbestrebungen voranzubringen. In mehreren Workshopphasen werden praxisnah Modelle und Hilfen für inklusive Bewegungsförderung vorgestellt. Anerkannte Fortbildungsmaßnahme im organisierten Sport: Übungsleiter-C und Übungsleiter-B Bewegungsförderung.

Kooperationsveranstaltung mit dem Kreissportbund Paderborn.

Für die Workshops bitte Turnschuhe mitbringen, Getränke stehen den ganzen Tag über bereit.

Sa, 24.11.2018, 10:00-16:30 Uhr

1x, 8 UStd.

Universität Paderborn, Warburger Str. 100, SP 2

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 30

45,00 €

40023 | GESEKE

Die Rolle der Erzieherin im Kindergarten – gestern, heute, morgen

Karl-Heinz Schmidt, Karin Wandelt

Meinem persönlichen Rollenverständnis – was ich für das Kind, für seine Eltern, für den Träger, für die Familien- und Bildungspolitik leisten will (und was nicht!) stehen äußere Erwartungen und Aufträge gegenüber. Die Rolle der Eltern bezüglich der Verantwortung für eine erfolgreiche Entwicklung ihres Kindes hat sich verändert. Zunehmend werden entsprechende Bildungs- und Erziehungsleistungen von den pädagogischen Fachkräften erwartet, die früher als „Sache der Eltern“ galten. Gleichzeitig nötigt das aktuelle „Bild vom Kind“ durch die For-

schungsergebnisse der letzten Jahre zu einem Bildungsverständnis, das von der „Beobachtung der Selbstbildung des Kindes“ zur Interaktion zwischen Fachkraft und Kind als Kern didaktischen Handelns führt. Der fachwissenschaftliche Stand gibt der Fachkraft eine hohe Wichtigkeit, gleichzeitig aber auch eine neue Verantwortung für den Bildungserfolg des Kindes.

Mo, 26.11.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,

Auf den Strickern 43, großer Saal

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 50

10,00 €

40024 | BÜREN

„Schwierige“ Kinder fordern uns heraus – zu professionellem Handeln

Karl-Heinz Schmidt, Karin Wandelt

Soziale Integrationsprobleme bereits eines einzelnen Kindes können erheblich stören: nicht nur das Wohlbefinden aller anderen Kinder und die Möglichkeiten pädagogischer Arbeit, sondern auch durch Stressbelastungen die Arbeitszufriedenheit der pädagogischen Fachkräfte.

Rasche Problemlösungen sind dann geboten, um allen Beteiligten gerecht werden zu können. Allerdings erfordern besondere Kinder häufig besonderes Handwerkszeug. Statt Ursachen-Analyse und Schuldzuweisungen gilt es Lösungen zu entwickeln und systematisch im Alltag zu erproben.

Mo, 12.11.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches

Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 40

10,00 €

40025 | BÜREN

Auch Eltern Grenzen setzen!

Umgang mit „schwierigen“ Eltern

Karl-Heinz Schmidt

Die Beziehung zwischen ErzieherInnen bzw. Tagespflegepersonen und Eltern muss zwischen den Erwartungen einer Erziehungspartnerschaft und einer Kundenbeziehung gestaltet werden. Doch nicht jede Erwartung der Eltern ist mit dem Wohl ihres Kindes vereinbar. Und manche Verhaltens-

weisen und Erwartungen von Eltern überschreiten den Rahmen dessen, was ErzieherInnen bzw. Tagespflegepersonen tolerieren oder sich zumuten möchten, denn Verausgabung und kränkende Grenzüberschreitungen machen irgendwann krank. Wie lässt sich, möglichst vom ersten Tag an, mit allen (auch „schwierigen“) Eltern eine Beziehung wechselseitigen Respekts gestalten – zum Wohl der Kinder, aber auch zum Schutz der eigenen Gesundheit und der Arbeitszufriedenheit als ErzieherIn bzw. Tagespflegeperson?

Mi, 10.10.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 30

10,00 €

Schach für Kita und Schule

Heinz Schlefing

In diesem Seminar werden ErzieherInnen und LehrerInnen zum Schachlehrer für die Kinder geschult. Schach macht Spaß und fördert die Konzentration der Kinder. Der Ausgang des Spiels hängt nicht vom Glück oder Zufall ab, sondern die Kinder lernen, Strategien zu entwerfen, Entscheidungen zu fällen und auch Niederlagen anzunehmen.

Das Seminar können alle interessierten Erwachsenen besuchen, die den Einstieg in das Schachspiel suchen.

40026 | BÜREN

Mi, 31.10.-14.11.2018, 18:30-20:00 Uhr

3x, 6 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

24,00 €

40027 | SALZKOTTEN

Do, 08.11.-22.11.2018, 18:30-20:00 Uhr

3x, 6 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str.65-67, Raum 254

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

24,00 €

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

40028 | GESEKE

Bewerbungen schreiben!

Egal ob online, klassisch oder mit persönlicher Note

Lena Mersch

Dieses Kompaktseminar „Bewerbungen schreiben“ richtet sich vor allem dann an Sie, wenn Sie bisher noch keinerlei Erfahrungen oder Vorkenntnisse mit dem Schreiben von Bewerbungen besitzen und mitbringen, bereits Bewerbungen schreiben, allerdings unzufrieden mit diesen sind und nun Hilfe bei der Aufwertung und der Optimierung benötigen, schon mehrere fertig verfasste Bewerbungen vorweisen können, allerdings Ihren Erkenntnishorizont noch erweitern möchten, sowie eine Rückmeldung bezüglich Ihrer Bewerbungen erhalten möchten. Wir werden uns unter anderem mit dem Inhalt, dem Layout, dem Lebenslauf, wie auch mit dem Finden von Stellenanzeigen befassen. So soll ersichtlich werden, welche Elemente zu einer professionellen und erfolgreichen Bewerbung zählen.

Sa, 20.10.2018, 09:30-14:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

derzeit wieder abzurufen. Mit Hilfe Ihrer Mind Maps lernen Sie, frei zu sprechen, ohne den roten Faden zu verlieren. Diese logisch-kreative Arbeitstechnik ermöglicht es Ihnen, produktiver zu arbeiten und Zeit zu sparen.

Bitte einen DIN A3-Zeichenblock mit mindestens 10 Blatt mitbringen. Stifte werden im Seminar gestellt.

Sa, 24.11.2018, 09:00-16:00 Uhr

1x, 7,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

37,80 €

Mit Erfolg telefonieren!

Ulrich Bender

In diesem Seminar erfahren Sie viele nützliche Tipps und Techniken, mit denen Sie jedes Telefongespräch positiver und produktiver gestalten können. Zum Inhalt des Seminars gehören u.a. psychologische Grundlagen der Telekommunikation, Eröffnung von Telefongesprächen, Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern usw.

40030 | BÜREN

Fr, 28.09.2018, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

20,00 € / Ermäßigung möglich

40031 | SALZKOTTEN

Fr, 16.11.2018, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str.65-67, Raum 254

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

20,00 € / Ermäßigung möglich



40029 | SALZKOTTEN

Mind Mapping: Die kreative Arbeitstechnik

Tina Straub

Mit der Visualisierungstechnik des Mind Mapping können Sie sich Ihren beruflichen Alltag schnell strukturieren und eine Übersicht über Ihre Aufgaben verschaffen. Mind Mapping schöpft die Funktion unseres Gehirns vollständig aus und hilft Ihnen, Informationen und komplexe Sachverhalte schneller zu verarbeiten, langfristig zu speichern und je-

Informationen zu Ermäßigungen erhalten Sie unter „Allgemeine Hinweise“ am Ende des Heftes!

40032 | DELBRÜCK**Business Small Talk***Sören Döhlinger*

Gerade im Beruf kommt den sogenannten kleinen Gesprächen des Small Talks eine große Bedeutung zu. Wie kann ich potenzielle Kunden sprachlich für mich gewinnen? Wie höre ich richtig zu und erkenne schnell die Kernaussagen des anderen? Wie kann ich meine Selbstsicherheit steigern und zugleich wichtige geschäftliche Kontakte im Rahmen eines Small Talks knüpfen? Zum Erlernen dieser Techniken bietet Ihnen das Seminar mittels Einzel- und Gruppentraining vielfältige, praxisnahe Möglichkeiten.

Sa, 17.11.2018, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €**40033 | DELBRÜCK****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, 06.10.2018, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €**40034 | HÖVELHOF****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, 10.11.2018, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 129

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

Ihr Partner für Bau und Transport

Mutterboden - Kies - Sand - Schotter - Splitt

Transporte aller Art

Spedition und Logistik

Entsorgungsfachbetrieb

- Zierkies - Ziersteine**Fernfahrer (m/w)
gesucht**

Johann-Reineke-Str. 16
33154 Salzkotten
Tel.: 05258/991 18-0
info@franz-vieth.de
www.franz-vieth.de



4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Gekonnt Kontern – Sprachlosigkeit überwinden

Beatrix Reininghaus

Sie kennen das: Irgendjemand sagt etwas zu Ihnen, doch die passende Antwort fällt Ihnen erst Stunden später ein. In diesem Seminar werden Schritte trainiert für den Weg in die Schlagfertigkeit mit Gelassenheit. Sie erhalten praxiserprobte Tipps, die Ihnen helfen, zur richtigen Zeit gekonnt zu kontern und die Sprachlosigkeit zu überwinden. Sie trainieren dabei Ihr Selbstbewusstsein und Ihre positive Ausstrahlung.

40035 | BÜREN

Sa, 06.10.2018, 10:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

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

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

58,40 €

40036 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 10.11.2018, 10:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

58,40 €

Moderationsseminar – Überzeugen durch Persönlichkeit

Jörg Henne

In vielen Situationen ist man „Moderator“. Ob als Firmenvertreter mit Verantwortung, als Vorstandsmitglied eines Vereins oder auch als Kommunalpolitiker: Häufig ist es erforderlich, vor kleinen oder großen Gruppen zu sprechen. Die Zielsetzung ist, dass Sie Ihre Zuhörer motivieren und je nach Inhalt emotional berühren müssen. Nach diesem Seminar wird es Ihnen gelingen, vor kleinen und großen Gruppen Ihre Rede, Botschaften, Argumente und Gesprächsleitung authentisch elegant zu präsentieren. Sie lernen, sich gezielt auf die Moderation vorzubereiten, mögliche Ängste vor dem Publikum zu beseitigen sowie Ihre Stimme und Ihre Körpersprache effektiv einzusetzen. Sie verlieren die Scheu vor einem Mikrofon und verbessern den Umgang mit diesem. Aber das Wichtigste ist: Sie begeistern Ihre Zuhörer durch Ihre persönliche Art zu moderieren.

Bitte Schreibmaterial für persönliche Aufzeichnungen mitbringen.

40037 | DELBRÜCK

Mi, 10.10.2018, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 114

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

22,00 € / Ermäßigung möglich

40038 | SALZKOTTEN

Mi, 31.10.2018, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str.65-67, Raum 254

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

22,00 € / Ermäßigung möglich

Resilienz – Was uns stark macht!

Karin Nachtigall

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: Manche Menschen sind immun gegen Angriffe von außen. Haben solche Stehaufmännchen einfach Glück gehabt, weil ihnen diese hilfreiche Fähigkeit in die Wiege gelegt wurde oder kann jeder lernen, resilient zu sein? Diese Fähigkeit soll im Rahmen des Workshops erlernt werden.

40039 | SALZKOTTEN

Mo, 29.10.-26.11.2018, 18:30-20:00 Uhr

5x, 10 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 253

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

40040 | BÜREN

Di, 30.10.-27.11.2018, 18:30-20:00 Uhr

5x, 10 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

40041 | DELBRÜCK**Herausforderungen im Beruf meistern –
Berufsrollenreflexion in der Gruppensupervision**

Adam Cichecki

Im Beruf sind wir dauerhaften Herausforderungen ausgesetzt. Diese verlangen Motivation, Flexibilität und Energie. Jeder ist bestrebt, sich positiv in sein Team und seine Arbeit einzubringen. Dabei kann es jedoch sein, dass wir an gefühlte und noch undefinierte Grenzen stoßen. In diesem Seminar werden Raum und Zeit zur Verfügung gestellt, um die eigene Person und die Rolle im Beruf reflexiv zu betrachten. Verstehensprozesse werden gefördert und unterschiedliche Blickwinkel angeboten, um mehr Übersicht in der eigenen Arbeitswelt zu erlangen und die persönliche und berufliche Kompetenz zu stärken.

Das Seminar richtet sich an Berufstätige und dient zur Reflektion der eigenen Rolle im Beruf. Der erste Termin dient zur unverbindlichen Orientierung und bietet die Gelegenheit, den Dozenten, die Seminarinhalte und die Gruppe der Teilnehmenden kennen zu lernen. Erst im Anschluss an diesen Termin treffen Sie eine Entscheidung über die Teilnahme an dem Seminar. Für mögliche Vorabfragen oder eine Beratung steht Ihnen Herr Markus Krick unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-101 oder der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de gerne als Ansprechpartner zur Verfügung.

Do, 20.09.-13.12.2018, 18:00-20:00 Uhr
10x, 26,67 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 214
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

76,30 € / Ermäßigung möglich

40042 | SALZKOTTEN**Kommunizieren wie ein Profi? – Infoabend
NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)**

Jürgen Jonat

Das NLP zählt zu den effektivsten Kommunikations- und Beratungsmethoden; es ist ein exzellentes Modell zur Erreichung persönlicher Bestleistungen. Mit Hilfe des NLP werden Teile menschlicher Genialität sowohl lehr- als auch lernbar. Dabei ist Kommunikation weit mehr, als wir bewusst wahrnehmen. Die Reflexionsfähigkeit der eigenen Kommunikationsstrategien wird – im privaten wie auch im beruflichen Kontext – zunehmend zu der sozialen Kompetenz (Grundvoraussetzung). Das NLP bietet Ihnen dabei die Möglichkeiten, alle Ihre persönlichen Ressourcen sowohl zu entdecken als auch auszubauen. Es beinhaltet eine Vielfalt an Methoden, Ihre Verhaltens- und Denkmuster bewusst zu machen sowie anschließend zielgerichtet und lösungsorientiert weiter zu entwickeln. In dieser Einführungsveranstaltung erfahren Sie, wie das NLP entstand, wofür und für wen es gedacht ist, welche persönlichen und beruflichen Vorteile es bringt und wieso NLP ein Erfolgsmodell sein kann.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Institut für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung durchgeführt. Im Rahmen einer ca. 15-minütigen Pause werden Getränke bereitgestellt und es besteht die Möglichkeit zum persönlichen Austausch mit dem Trainer und anderen Teilnehmern.

Fr, 12.10.2018, 18:30-21:45 Uhr
1x, 4 UStd.

Institut für Kommunikation und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, Paderborner Straße 25
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

10,00 €

IHK Akademie
Ostwestfalen

Das neue Programmheft ist da!
mit über 350 Kursangeboten für Beruf
und Karriere → jetzt kostenlos anfordern! www.ihk-akademie.de

40043 | SALZKOTTEN Basiskurs NLP – Die Grundlagen des Neuro-Linguistischen Programmierens

Jürgen Jonat

Im Neuro-Linguistischen Programmieren (derzeit laufen Bestrebungen es Neuro-Linguistische-Psychologie zu nennen) finden alle wesentlichen Kommunikationstheorien (P. Watzlawick, G. Bateson, N. Chomsky etc.) ihre Berücksichtigung. Zusammen mit dem Modellieren der systemischen Familientherapie Virginia Satirs, der Hypnosetherapie Milton H. Ericksons und der Gestalttherapie Fritz und Lore Perls haben Dr. Richard Bandler und Prof. John Grinder ein Kommunikations- und Therapie-Modell geschaffen, was seit Ende der 70er Jahre Anwendung in allen Bereichen der ganzheitlichen Arbeit mit Menschen findet. Von daher ist es wichtiger Bestandteil von Ausbildungen der Bereiche Medizin, Pädagogik, Erziehung, Psychotherapie, Coaching, Sport, Business etc. In diesem NLP-Basis-Kurs erfahren und erleben Sie, wie sich Veränderungsarbeit mit dieser Methode „anfühlt“. Es wird in NLP-typischer Weise trainiert: kurze theoretische Einführungen, Demos in Großgruppe und Übungen in Kleingruppen. Sie erfahren außerdem wie das NLP entstand und wie es sich weiterentwickelt hat, wie genau es „funktioniert“ und wofür und für wen es gedacht ist, welchen beruflichen und ganz persönlichen Vorteil es für Sie bringt, wieso das NLP derzeit DAS Erfolgsmodell ist und wie Sie eine NLP-Ausbildung realisieren können.

Der Basiskurs wird vom Deutschen Verband für NLP e.V. anerkannt und kann als Grundlage für eine NLP-Ausbildung dienen. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Institut für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung durchgeführt.

Sa, 17.11.2018, 09:00-17:00 Uhr

So, 18.11.2018, 09:00-17:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Institut für Kommunikation und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, Paderborner Straße 25
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

200,00 €

Profiling: Mitarbeiter und Kollegen besser verstehen

Karin Nachtigall

Menschen sind verschieden. Dies hat mit Charaktereigenschaften, persönlichen Erfahrungen und Fähigkeiten sowie individuellen Werten und Bedürfnissen zu tun. Profiling hilft Ihnen, wenn Sie als Führungskraft Ihre Mitarbeiter verstehen, ziel führend lobend und motivieren möchten. Profiling hilft Ihnen aber auch, die Zusammenarbeit mit anderen zu verbessern und sich selbst zu verändern. In diesem Seminar erhalten Sie eine grundlegende Einführung in Methoden des Profiling auf psychologischer Basis (z. B. Persönlichkeitstypen nach Riemann), Coaching-Tools und Resilienz-Faktoren. Sie lernen, den eigenen Blickwinkel unter Einbeziehung von Faktoren wie Zukunft, Vergangenheit, Gesellschaft oder Teamarbeit zu erweitern und erfahren, wie Sie Entscheidungen sicherer treffen können. Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die sich selbst besser kennen lernen und weiterentwickeln möchten sowie eine nachhaltige Verbesserung der Beziehung zu Mitarbeitern, Kollegen, Kunden und Partnern anstreben.

40044 | SALZKOTTEN

Fr, 09.11.-16.11.2018, 16:00-19:45 Uhr

2x, 10 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

50,00 € / Ermäßigung möglich

40045 | DELBRÜCK

Sa, 10.11.-17.11.2018, 09:00-13:00 Uhr

2x, 10 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

50,00 € / Ermäßigung möglich

Schade, dass wir Ihren Kurs absagen mussten, weil wir nicht wussten, dass Sie teilnehmen wollten. Melden Sie sich deshalb bitte rechtzeitig an!

Info-Veranstaltung zur Basisqualifikation für die ehrenamtliche Begleitung von Menschen mit Behinderung

Andrea Südmeier-Luigs

Sie möchten gerne mit Menschen mit Behinderung arbeiten und interessieren sich für eine entsprechende Qualifizierung? Die Lebenshilfe Kreisverband Paderborn e.V. lädt alle, die an der Begleitung von Menschen mit Behinderung jeden Alters interessiert sind, herzlich zu einem Informationsabend ein. Haben Sie Lust und Zeit mit einem Kind regelmäßig auf den Spielplatz zu gehen und dadurch die Eltern zu entlasten? Haben Sie Interesse einen Jugendlichen mal ins Kino oder bei einem Stadtbummel zu begleiten? Oder möchten Sie ab und an eine erwachsene Person zu Hause aufsuchen und bei ihrer Freizeitgestaltung unterstützen? All dies ist im Rahmen einer individuellen Freizeitbegleitung auch ohne Vorerfahrung möglich. Neben den Einsatzmöglichkeiten wird an diesem Abend der Erwerb einer kostenfreien 30-stündigen Basisqualifikation erläutert. Zudem werden die Rahmenbedingungen der ehrenamtlichen Mitarbeit, die im Rahmen der Übungsleiterpauschale mit einer Aufwandsentschädigung anerkannt wird, vorgestellt.

Weitere Informationen erteilt Andrea Südmeier-Luigs, Lebenshilfe Kreisverband Paderborn e.V., Telefon 05251 / 870-990, E-Mail a.suedmeier@lebenshilfe-paderborn.de

40046 | DELBRÜCK

Mo, 01.10.2018, 17:30-19:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Pustebblume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

40047 | HÖVELHOF

Mi, 10.10.2018, 17:30-19:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

GRUNDLAGEN DER EDV UND TASTSCHREIBEN

41001 | GESEKE

Profi am eigenen PC

Roland Dicke

In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick, in die aktuelle Welt der Heim-PCs. Immer schneller verändert sich die Computerwelt und so tauchen ständig neue Fragen auf. Es werden Begriffe wie Cloud-Computing und Streaming geklärt. Bringen Sie sich an diesem Abend auf den aktuellen Stand bei Themen wie Betriebssystem-Updates/Upgrades, Datensicherung und Arbeiten mit gemeinsamen Dokumenten oder Fotos. Gerne geht der Dozent dabei auch auf Ihre Fragen ein.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Ein grundlegendes Verständnis im Umgang mit dem PC sollte jedoch vorhanden sein.

Mo, 10.12.2018, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A16 (Info 4)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

13,30 €





HP PageWide Business-Drucker

Geschwindigkeit, Erschwinglichkeit und Effizienz für Ihr Unternehmen

ProOffice Document Systemhaus
Hansastraße 24-26 | 59557 Lippstadt
Tel.: 0 29 41 · 28 39 70 document@pro-office.net
www.pro-office.net

vhs4you – EDV-Beratung als Einzelunterricht

Friedel Mollemeyer

Sie haben Fragen zur Handhabung Ihres PCs, Notebooks, Tablets oder Smartphones? Das Betriebssystem oder eine Office-Anwendung wie WORD, EXCEL, OUTLOOK oder POWERPOINT bereitet 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 mit einem erfahrenen Referenten erhalten Sie individuell auf Ihre Fragen und Probleme zugeschnittene Antworten. 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 Hilfeternins 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.

41002 | SALZKOTTEN

Di, 18.09.2018, 14:00-20:00 Uhr

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8
22,50 €

41003 | SALZKOTTEN

Di, 09.10.2018, 14:00-19:00 Uhr

1x, 6,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8
22,50 €

41004 | SALZKOTTEN

Di, 30.10.2018, 14:00-20:00 Uhr

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8
22,50 €

41005 | SALZKOTTEN

Di, 06.11.2018, 14:00-20:00 Uhr

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8
22,50 €

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 private, schulische als auch geschäftliche 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 das 10-Finger-Blindschreiben direkt am PC anhand eines Textverarbeitungsprogramms. Zum Ende des Kurses wird eine 10-Minuten-Abschrift zur Ermittlung der Anschlagzahl durchgeführt. Auf Wunsch kann die Anschlagzahl auf der Teilnahmebescheinigung vermerkt werden.

EDV-Kenntnisse sind hilfreich, jedoch nicht zwingend erforderlich.

41006 | HÖVELHOF**Mo, 17.09.-03.12.2018, 17:45-19:15 Uhr**
10x, 20 UStd.Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.18
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12**50,00 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)****41007 | SALZKOTTEN****Do, 20.09.-13.12.2018, 17:30-19:00 Uhr**
10x, 20 UStd.Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 174 (EDV)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12**50,00 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)****41008 | GESEKE****Tast schreiben heute**
für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Ingeborg Tommes

„Tast schreiben heute“ basiert nach neuer wissen-
schaftlicher Erkenntnis auf dem „multisensorischen
Lernen“ und wird in einer ganzheitlichen Lernmetho-
de, d. h. über Farben, Bilder und Musik vermittelt. JederBuchstabe ist mit einem Bild verknüpft und baut sich
so über die ganze Tastatur zu einer kleinen Geschich-
te auf. Durch das Ansprechen unterschiedlicher Sinne
wird das Erlernen des 10-Finger-Tast Schreibens in
kürzester Zeit zu einem erfolgreichen Erlebnis. Mit
abwechslungsreichen Lernmethoden werden alle
Lerntypen erreicht und es wird in einer entspannten
Lernatmosphäre gearbeitet. Das logisch-rationale
Denken wird dabei ebenso berücksichtigt wie das
bildhafte Vorstellungsvermögen. Jede Lektion besteht
neben kurzen Griffübungen aus einer gründlichen
Aufbauübung mit verschiedenen Vertiefungsübun-
gen. Wenn man einmal die „Griffwege“ beherrscht
und mit der richtigen Technik bedient, steigert sich das
Schreibtempo automatisch. Das Tastschreiben wird in
diesem Kurs einfach und zügig, aber dennoch gründ-
lich und sicher in kürzester Zeit vermittelt.*In der Kursgebühr sind 11,45 € für das im Kurs ver-
wendete Lehr- und Übungsbuch („Tast schreiben heute“,
Herdt-Verlag) enthalten. Bitte Buntstifte mitbringen!***Sa, 03.11.-01.12.2018, 09:30-12:00 Uhr**
5x, 15 UStd.Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12**39,70 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)****INNOVATIVE BESCHICHTUNGEN FÜR
WAND - DECKE - FASSADE****MIG-ESP® Exterior und Interior**
basierend auf DHMb®-Technologie
(DHMb®-Doppel-Hybrid-Membran-Technologie)

- Signifikante Verbesserung des Raumklimas
- Allergiker geeignet, ECO zertifiziert
- Reduzierung von Schall, Lärm, Echo
- natürlicher Schutz vor Schimmelbildung
- Wärme- und Lichtreflektierend

Profitieren Sie vom Nutzen unserer Produkte, um das
brillianteste Erscheinungsbild Ihrer Gebäude zu wahren
oder signifikant zu verbessern. **Die Energiekosten
können bis zu 40% gesenkt werden.**Unsere innovative, atmungsaktive, hydrophobe Fassadentechnologie ist extrem UV-beständig,
verhindert Kapillarbildung und anschließendes Eindringen von Feuchtigkeit.**MIG Material Innovative
Gesellschaft mbH**
Am Grarock 3 •
D-33154 SalzkottenTel.: +49 5258 97482-0
Fax: +49 5258 97482-29
E-Mail: info@mig-mbh.de
www.mig-mbh.devorsprung durch
innovation

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Tatschreiben heute – Ferienkurs für Schüler/innen ab 10 Jahren

Ingeborg Tommes

In der Kursgebühr sind 11,45 € für das im Kurs verwendete Lehr- und Übungsbuch („Tatschreiben heute“, Herdt-Verlag) enthalten. Bitte Buntstifte mitbringen!

41009 | GESEKE

Mo, 15.10.2018, 09:30-12:00 Uhr

Di, 16.10.2018, 09:30-12:00 Uhr

Mi, 17.10.2018, 09:30-12:00 Uhr

Do, 18.10.2018, 09:30-12:00 Uhr

Fr, 19.10.2018, 09:30-12:00 Uhr

5x, 15 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

39,70 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

41010 | GESEKE

Mo, 22.10.2018, 09:30-12:00 Uhr

Di, 23.10.2018, 09:30-12:00 Uhr

Mi, 24.10.2018, 09:30-12:00 Uhr

Do, 25.10.2018, 09:30-12:00 Uhr

Fr, 26.10.2018, 09:30-12:00 Uhr

5x, 15 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

39,70 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

41011 | HÖVELHOF

EDV kompakt I – Grundkurs am Wochenende

Wilhelm Bürger

Der Computer und das Internet erfreuen sich zunehmender Beliebtheit bei Jung und Alt. Dieser Kurs richtet sich speziell an diejenigen, die bis jetzt gezögert haben, sich mit den Möglichkeiten moderner Datenverarbeitung auseinander zu setzen. In angenehmer Atmosphäre, ohne Zeit- und Leistungsdruck werden folgende Themen behandelt: kurze praktische Einführung in die Hardware-Bestandteile (Monitor, Speicher, Drucker etc.); Standard-Software im Überblick (Texte schreiben mit WORD, Einfügen von Bildern und Grafiken); Kurzvorstellung weiterer Programme für sinnvolle, einfache Anwendung; Dateien verwalten, Dokumente löschen, kopieren und verschieben; erste Einführung in das Internet (Surfen im Web, Schreiben von E-Mails etc.)

Es werden keine Kenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt.

Sa, 17.11.2018, 09:00-16:00 Uhr

So, 18.11.2018, 09:00-16:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.18

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

53,30 € / Ermäßigung möglich

41012 | HÖVELHOF

Computernutzung leicht gemacht! – EDV-Grundkurs

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich speziell an Einsteiger, die im Umgang mit dem Computer und dem Internet erste Erfahrungen sammeln möchten. Nach einer allgemeinen Einführung in die Bedienung des Computers werden erste Schritte im Internet unternommen. Die Teilnehmer erlernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows sowie das problemlose Managen von Dateien und Ordnern. Die Einrichtung des Computers nach den eigenen Vorstellungen ist ebenfalls Bestandteil des Kurses. Dabei können Bildschirmhintergründe und Farben selbst gewählt werden. Die Grundbegriffe des Internets umfassen die Suche mittels Google, Möglichkeiten des Onlineshoppings sowie Gefahren der Internetnutzung. Der Kurs ist ein optimaler Einstieg in die Welt des Computers.

Es werden nur geringe Kenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 55+“.

Di, 18.09.-09.10.2018, 18:00-20:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.18

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

Informationen zu Ermäßigungen erhalten Sie unter „Allgemeine Hinweise“ am Ende des Heftes!

**Computernutzung leicht gemacht! –
EDV-Grundkurs (Windows 10)**

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich speziell an Einsteiger, die im Umgang mit dem Computer und dem Internet erste Erfahrungen sammeln möchten. Nach einer allgemeinen Einführung in die Bedienung des Computers werden erste Schritte im Internet unternommen. Die Teilnehmenden erlernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10 sowie das problemlose Managen von Dateien und Ordnern. Die Einrichtung des Computers nach den eigenen Vorstellungen ist ebenfalls Bestandteil des Kurses. Dabei können Bildschirmhintergründe und Farben selbst gewählt werden. Die Grundbegriffe des Internets umfassen die Suche mittels Google, Möglichkeiten des Onlineshoppings sowie Gefahren der Internetnutzung. Der Kurs ist ein optimaler Einstieg in die Welt des Computers.

Es werden nur geringe Kenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 55+“.

41013 | GESEKE**Mi, 19.09.-31.10.2018, 18:00-20:15 Uhr**

4x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich**41014 | BÜREN****Do, 27.09.-08.11.2018, 18:00-20:15 Uhr**

4x, 12 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße,

Eingang C, Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich**41015 | SALZKOTTEN****Computernutzung leicht gemacht! –
EDV-Grundkurs am Wochenende (Windows 10)****Fr, 05.10.2018, 18:00-21:00 Uhr****Sa, 06.10.2018, 09:00-15:00 Uhr**

2x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 174 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich**Computernutzung leicht gemacht! II –
EDV Aufbaukurs (Windows 10)**

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich an Einsteiger, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer und dem Internet gesammelt haben. Der Umgang mit Windows, die Nutzung des Internets und E-Mails sowie das Organisieren von Dateien und Ordnern auf dem heimischen PC werden in diesem Kurs weiter vertieft. Ferner geht der Dozent im Kurs gezielt auf die Fragen und Wünsche der Teilnehmer ein.

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Grundkurses. Neue Teilnehmende mit vergleichbaren Kenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 55+“.

41016 | GESEKE**Mi, 07.11.-28.11.2018, 18:00-20:15 Uhr**

4x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich**41017 | SALZKOTTEN****Fr, 16.11.2018, 18:00-21:00 Uhr****Sa, 17.11.2018, 09:00-15:00 Uhr**

2x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 174 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

Digitalisierung schafft neue
Bildungsformate
Tipp: Xpert Business-Webinare im
Fachbereich 4

Erfolgreich umsteigen auf Windows 10

Klaus Reisewitz

In diesem Kurs erhalten Sie anschauliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen für den Umstieg auf das Betriebssystem Windows 10, die Sie sofort in die Praxis umsetzen können. Sie erfahren, welche zentralen Features und Neuheiten Windows 10 bietet. Sie richten die Bedienoberfläche nach Ihren eigenen Vorstellungen ein, managen Apps, Ordner und Dateien. Ferner erfahren Sie, wie Sie das System mit einfachen Mitteln schnell und stabil machen.

Es werden grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Windows und dem Computer vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 55+“. Sie haben auf Wunsch auch die Möglichkeit, im Kurs an Ihrem eigenen Laptop zu arbeiten.

41018 | GESEKE

Mo, 17.09.-01.10.2018, 18:00-21:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

41019 | SALZKOTTEN

Mi, 31.10.-14.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 174 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

Effektives Dateimanagement:

Mehr Ordnung auf PC oder Notebook

Klaus Reisewitz

In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie Datenchaos vermeiden und effizientes Speichern und Sichern von Dateien, Dokumenten und Fotos organisieren (verschiedene Laufwerke nutzen, Einrichtung und Pflege von Ordnerstrukturen). Um Datenverlust zu vermeiden ist Sicherheit ein weiterer Themenbereich des Kurses und Sie erhalten Antworten auf die Frage, wie Sie den PC bzw. das Notebook, Ihre Daten und sich als Anwender schützen können.

Es werden grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Windows und dem Computer vorausgesetzt. Sie haben auf Wunsch die Möglichkeit, im Kurs an Ihrem eigenen Notebook zu arbeiten. Bitte ggf. Netzteil und Verlängerungskabel nicht vergessen.

41020 | BÜREN

Fr, 12.10.-09.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße,

Eingang C, Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

41021 | GESEKE

Di, 30.10.-13.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

OFFICE-ANWENDUNGEN

.....

42001 | SALZKOTTEN

Zurück in den Büroalltag:

Office für Berufsrückkehrer/-innen

Friedel Mollemeyer

Sie möchten zurück in den Beruf oder stehen am Anfang einer neuen Tätigkeit? Sie befürchten, dass Sie zu viel verlernt haben oder nicht genügend EDV-Kenntnisse für den Büroalltag besitzen? Innerhalb von fünf Vormittagen erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Office-Kenntnisse und Fertigkeiten praxistauglich auf den neuesten Stand zu bringen. Sie lernen die Benutzeroberflächen der gängigen Anwendungen WORD, EXCEL, POWERPOINT und OUTLOOK sowie wichtige Voreinstellungen und Druckoptionen kennen. Sie lernen, in WORD Texte zu schreiben und zu gestalten sowie mit Listen, Aufzählungen, Tabellen, Grafiken, Schnellbausteinen, Formatvorlagen, Schrift- und Absatzformatierungen zu arbeiten. Sie sind nach dem Kurs in der Lage, in EXCEL Zellen und Inhalte zu adressieren, zu formatieren und mit Formeln, Funktionen, Namen, Arbeitsmappen, Arbeitsblättern und Diagrammen umzugehen. In POWERPOINT verstehen Sie, wie eine Präsentation sinnvoll aufgebaut wird. Sie lernen, wie Sie mit Objekten, Animationen, Übergängen sowie mit Grafik- und Medien-Dateien optimal umgehen. Anhand von OUTLOOK werden Sie

E-Mails verwalten und Kontakte, Termine und Aufgaben organisieren. Zu allen genannten Programmen erhalten Sie Tipps und Tricks sowie hilfreiche Tastenkombinationen. Praktische Übungen anhand realer Büroszenarien runden den Kurs gut ab.

Erfahrungen im Umgang mit dem Computer sowie grundlegende Office-Kenntnisse werden vorausgesetzt. Sie arbeiten im Kurs an Ihrem eigenen Notebook mit einer installierten und lizenzierten Microsoft Office-Version (2007, 2013 oder 2016). Sollten Sie über kein eigenes Gerät verfügen, setzen Sie sich vor der Anmeldung unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-101 mit der VHS in Verbindung. Falls Sie keinen Laptop mitbringen, sollten Sie einen USB-Speicherstick (Mind. 32 GB) dabei haben.

Mo, 15.10.2018, 08:30-11:30 Uhr

Di, 16.10.2018, 08:30-11:30 Uhr

Mi, 17.10.2018, 08:30-11:30 Uhr

Do, 18.10.2018, 08:30-11:30 Uhr

Fr, 19.10.2018, 08:30-11:30 Uhr

5x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich

Textverarbeitung mit WORD 2016 – Grundkurs

Herbert Lehmann

Textverarbeitung ist die wohl meistgenutzte Funktion auf dem PC. Ein einfacher Brief, ein strukturierter Text oder gar ein ganzes Buch. WORD ist durch seinen hohen Verbreitungsgrad der Standard unter den Textverarbeitungsprogrammen und bietet viel Komfort. In diesem Kurs finden Sie einen Einstieg in die grundlegende Bedienung des Programms.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Computer und Windows werden vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 55+“.

42002 | SALZKOTTEN

Mo, 17.09.-01.10.2018, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upspringer Str. 65-67, Raum 174 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

30,00 € / Ermäßigung möglich

42003 | HÖVELHOF

Di, 30.10.-13.11.2018, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.18

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

30,00 € / Ermäßigung möglich

42004 | GESEKE

**WORD und EXCEL 2016 –
Auffrischung und Vertiefung**

Roland Dicke

Sie arbeiten bereits mit WORD und EXCEL, möchten Ihre Kenntnisse aber auffrischen oder weiter vertiefen? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Anhand zahlreicher praktischer Beispiele erarbeiten Sie in diesem Kurs die wesentlichen und wichtigen Funktionen von WORD und EXCEL. Tipps und Tricks, die das Arbeiten mit den beiden Anwendungsprogrammen effizienter gestalten oder einfacher machen gehören ebenso zum Lernumfang, wie die Möglichkeiten zur Verknüpfung von WORD und EXCEL.

Aus zeitlichen Gründen wird der Kurs erst im Januar 2019 angeboten. Sichern Sie sich schon jetzt Ihren Platz im Kurs. Grundlegende Erfahrung im Umgang mit dem Computer sowie der Arbeit mit den Anwendungsprogrammen WORD und EXCEL werden vorausgesetzt.

Mo, 28.01.-11.02.2019, 19:00-22:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A16 (Info 4)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

Teilen Sie Ihr Wissen!
Wir freuen uns auf Ihr Angebot als
Dozent.

42005 | DELBRÜCK EXCEL 2007 bis 2016 kompakt – Grundkurs am Wochenende

Friedel Mollemeyer

Waren Sie bisher der Meinung, EXCEL taugt nur etwas fürs Büro, dann liegen Sie nicht ganz richtig. Auch in Ihrem Alltag erweist sich EXCEL als tolles Organisationstalent. Dieser Kurs eignet sich für alle, die EXCEL von Grund auf erlernen möchten. Sie werden vom Dozenten in die Arbeitsweisen der Tabellenkalkulation eingeführt. Auf Wunsch werden im Kurs die Unterschiede der Versionen 2007 bis 2016 aufgezeigt und behandelt. Falls auf Ihrem Laptop eine lizenzierte EXCEL-Version installiert ist, dürfen Sie Ihr Gerät gerne zum Kurs mitbringen (bitte Maus und Stromversorgung nicht vergessen). Mit den im Kurs erlernten Kenntnissen und Fertigkeiten sind Sie in der Lage, Tabellen, Kostenaufstellungen, Übersichten und Diagramme zu erstellen und fehlerfrei auszudrucken. Sie lernen die wichtigsten Tipps und Tricks, die Ihnen helfen, fehlerfrei mit EXCEL zu arbeiten.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC, Maus und Tastatur werden vorausgesetzt. Sie haben die Möglichkeit, im Kurs an Ihrem eigenen Laptop zu arbeiten. Wenn Sie keinen eigenen Laptop mitbringen, sollten Sie einen USB-Speicherstick (mind. 32 GB) dabei haben.

Fr, 21.09.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 22.09.2018, 09:00-16:00 Uhr

So, 23.09.2018, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr.

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich

Einfach für Sie – Online-Anmeldung!

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 – Grundkurs

Herbert Lehmann

Wer mit dem Computer auch „rechnen“ will, kommt an EXCEL nicht vorbei. Die Tabellenkalkulation bietet unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten für Alltag und Beruf. An drei Abenden lernen Sie die grundlegende Bedienung von EXCEL kennen, Sie werden einfache Listen oder kleine Berechnungen erstellen und Tabellen gestalten.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Computer und Windows werden vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 55+“.

42006 | SALZKOTTEN

Mo, 29.10.-12.11.2018, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upspringer Str. 65-67, Raum 174 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

30,00 € / Ermäßigung möglich

42008 | HÖVELHOF

Di, 20.11.-04.12.2018, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.18

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

30,00 € / Ermäßigung möglich

42007 | DELBRÜCK

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 – Grundkurs

Reinhard Gertzen

Allgemeine Einführung in die Tabellenkalkulation EXCEL. Vermittelt werden grundlegende Kenntnisse zur Bedienung des Programms. Schwerpunkt des Kurses sind die wesentlichen Funktionen von Excel, um mit dem Programm effektiv arbeiten zu können. Viel Wert wird auf praktische Übungsteile gelegt, damit der Lehrstoff am PC entdeckt und umgesetzt werden kann.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt.

Mi, 07.11.-28.11.2018, 19:00-21:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr.

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

40,00 € / Ermäßigung möglich



GUTSCHEIN

Unter Vorlage dieses Gutscheins
gewähren wir Ihnen einen
Rabatt auf die Gläser einer neuen
Arbeitsplatzbrille von **20 %**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

OptikerDuo  **Joly & Jakoby GbR**

Brillenmode • Kontaktlinsen • vergrößernde Sehhilfen

Kamp 16 · 33098 Paderborn · Tel. (0 52 51) 28 11 69 · Fax 2 49 35

Praxisworkshop EXCEL 2016: Vertiefung und Auffrischung

Klaus Reisewitz

Die Tabellenkalkulation EXCEL bietet unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten für Alltag und Beruf. In diesem Kurs geht es darum, weitere Lösungen für die Praxis zu entwickeln und sie einzusetzen, so z. B. komplexe Was-wäre-wenn-Analysen durchzuführen, Diagramme mit Formeln zu erzeugen, jeweils veranschaulicht durch Praxisbeispiele. Weitere Themen sind: die Verwendung von Formeln und Funktionen (z. B. logische und mathematische), bedingte (benutzerdefinierte) Formatierungen, Tabellenverknüpfungen, Sortieren und Filtern sowie grafische Darstellungen.

Gute Kenntnisse im Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL 2016 werden vorausgesetzt.

42009 | SALZKOTTEN

Mi, 19.09.-10.10.2018, 18:00-21:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 174 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

42010 | HÖVELHOF

Mi, 28.11.-12.12.2018, 18:00-21:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.18

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

Fit fürs Büro: Intensivkurs WORD, EXCEL, PowerPoint (Versionen 2010-2016)

Friedel Mollemeyer

In vielen Büros sind WORD, EXCEL und PowerPoint die häufigsten Anwendungen. Der Kurs bietet eine Kombination der genannten Programme mittels praxisbezogener Beispiele. Er wendet sich insbesondere an Interessierte, die vorhandene Kenntnisse auffrischen oder vertiefen möchten. Die Kursinhalte umfassen das Erstellen von (Serien-) Briefen und Tabellen sowie die Gestaltung von Layouts und das Formatieren von Dokumenten unter WORD. Das Arbeiten mit EXCEL umfasst die Berechnung mittels Formeln und Funktionen sowie die Erfassung und Organisation von Daten und deren Visualisierung in Diagrammen. Ferner werden Möglichkeiten aufgezeigt, Daten zwischen WORD und EXCEL auszutauschen und beide Programme in Kombination effizient einzusetzen. Die professionelle und angemessene Präsentation von Arbeitsergebnis-

sen und Daten unter PowerPoint runden das Kursangebot ab. Im Kurs werden selbstverständlich Anregungen der Teilnehmer und die konkrete Lösung von alltäglichen Problemstellungen berücksichtigt.

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 & Stromversorgung nicht vergessen). Falls Sie keinen Laptop mitbringen, sollten Sie einen USB-Speicherstick (min. 32 GB) dabei haben.

42011 | SALZKOTTEN

Fr, 28.09.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 29.09.2018, 09:00-16:00 Uhr

So, 30.09.2018, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 174 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich

42012 | DELBRÜCK

Fr, 09.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 10.11.2018, 09:00-16:00 Uhr

So, 11.11.2018, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr.

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich

ONLINE-WELTEN

.....

43001 | HÖVELHOF

Internet und E-Mail – VHS 50Plus

Klaus Reisewitz

Der Kurs richtet sich an Anwender mit leichten Vorkenntnissen, die den Umgang mit Internet und E-Mail erlernen möchten. Sie erfahren, wie eine Internetadresse aufgebaut ist, was „www“ bedeutet und wie eine Adresse eingegeben wird. Ein weiterer Bereich befasst sich mit der Recherche im Internet sowie Tipps und Tricks der Suchmaschine Google. Abschließend wird das Einrichten einer E-Mail-Adresse und deren Nutzung gemeinsam ausprobiert. *Grundlegende Kenntnisse der Bedienung von Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt.*

Do, 15.11.-29.11.2018, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.18

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 € / Ermäßigung möglich

43002 | DELBRÜCK

Urlaubsvorfreude per Internet

Karin Wulf

Ihr nächstes Reiseziel ist schon in Planung oder sogar schon gebucht? Am heimischen PC oder Tablet können sie sich Ihr Reiseziel zu sich nach Hause holen. Dazu brauchen Sie kein PC- oder Internetexperte sein! Lernen Sie Möglichkeiten über das Internet Ihre Reiseplanung zu ergänzen:

- Ausflugsziele finden
- Interessantes aus der Historie zu erfahren
- die Reiseroute festzulegen
- eine Mitnehm-Liste zu erstellen
- auf Webcams das Urlaubsziel anzuschauen
- u.v.m.

Nebenbei entdecken Sie auch noch die Möglichkeiten, die Ihnen der PC bietet und lernen sicher mit dem PC umzugehen!

Grundlegende Kenntnisse der Bedienung von Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt.

Sa, 17.11.-24.11.2018, 09:30-13:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr.

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

26,60 €

43003 | SALZKOTTEN

Smart Home: Amazon Echo und Google home

Roland Dicke

Smart Home mit Sprach-Assistenten. Die neuen Helfer wie „Alexa“ erobern immer mehr Haushalte. Was können die smarten Assistenten, was können sie (noch) nicht? Welche Vorteile bringen sie, wo lauern Gefahren? Erhalten Sie schon heute einen Einblick in die Welt von morgen. Anhand einer Auswahl von Geräten verschiedener Hersteller und Anbieter erhalten Sie einen praktischen Einblick in die Möglichkeiten der smarten Welt. Probieren Sie es aus!

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

Mi, 05.12.2018, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

15,70 €

DIGITALE FOTOGRAFIE UND BILDBEARBEITUNG

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

45001 | SALZKOTTEN

Infoabend: Fotowettbewerb „Alles nur geklaut?“

Markus Discher, Peter Hoffmann

In Kooperation mit dem LWL-Industriemuseum möchte die VHS vor Ort Sie motivieren, am Fotowettbewerb „Alles nur geklaut?“ teilzunehmen. Ob Sie Quellen des Wissens ablichten, mit der Idee von Original und Kopie spielen oder sich als vermeintlicher Spion in Szene setzen, Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Unter sachkundiger Begleitung des VHS-Dozenten Peter Hoffmann begeben Sie sich mit Ihrer Kamera auf die Suche nach außergewöhnlichen Motiven. Die Ausstellung „Alles nur geklaut?“ zeigt von März bis Oktober 2019 im LWL-Industriemuseum Zeche Zollern die abenteuerlichen Wege des Wissens und vielleicht sind Ihre Bilder dann mit dabei!

Do, 27.09.2018, 18:00-18:30 Uhr

1x, 0,67 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum 253

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



VHS-Fototreff

Peter Hoffmann

Der VHS-Fototreff ist kein Kurs oder Workshop im klassischen Sinne. Beim VHS-Fototreff begegnen sich alle, die Freude am Fotografieren und am kreativen Gestalten haben, um sich mit Gleichintendierten auszutauschen. Der Anfänger lernt vom erfahrenen Fotografen und der erfahrene Fotograf bekommt vom Neueinsteiger Impulse, einmal einen anderen Weg einzuschlagen. Beim VHS-Fototreff können Sie nachfragen, wie etwas zu fotografieren ist oder wie eine Aufgabe in der Nachbearbeitung zu lösen ist. Wer mag, nimmt an den Ausflügen des VHS-Fototreffs teil oder nutzt die Gelegenheit, seine Fotos in einer Ausstellung einer größeren Öffentlichkeit zu präsentieren. Gemeinsam mit unserem Dozenten Peter Hoffmann ist es unser Ziel, eine aktive VHS-Foto-Community aufzubauen.

Bei Buchung einzelner VHS-Fototreffs ist die unten angegebene Gebühr zu zahlen. Bei verbindlicher Buchung aller Termine eines Semesters berechnen wir Ihnen nur 8,00 € je VHS-Fototreff. Bitte setzen Sie sich hierzu mit der VHS-Hauptgeschäftsstelle in Verbindung (Tel.: 0 52 58 / 9 37 96-0, Mail: info@vhs-vor-ort.de).

45002 | SALZKOTTEN

Do, 06.09.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 253

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

10,00 €

45003 | SALZKOTTEN

Do, 27.09.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 253

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

10,00 €

45004 | SALZKOTTEN

Do, 13.12.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 253

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

10,00 €



45005 | SALZKOTTEN

Fotografieren ist mehr als knipsen

Peter Hoffmann

Fotografiert wird heute mit vielen Geräten vom Smartphone bis hin zur Systemkamera mit wechselbaren Objektiven. Doch nicht das Gerät mit dem Sie fotografieren macht das Bild, sondern Sie und die Idee, die Sie mit dem Foto verfolgen. Im Zentrum dieses Kurses steht daher nicht das technische Wissen, sondern die Frage, wie kann ich die mir zur Verfügung stehende Technik so nutzen, dass ansprechende Fotos entstehen. Beschäftigten werden wir uns daher unter anderem mit diesen Fragen: Wie entwickle ich Bildideen? Wie erzeuge ich den gewünschten Grad an Schärfe oder Unschärfe im Bild? Wie teile ich die Bildfläche so auf, dass eine attraktive Komposition entsteht? Welche Position nehme ich für eine spannende Perspektive ein? Welche Rolle spielen Farben und Formen für eine gelungene Bildsprache? Der Kurs richtet sich an Fotografen, die ihre Fotos persönlicher und emotionaler gestalten wollen. Damit die Theorie nicht grau bleibt, werden wir die Umsetzung Ihrer Gestaltungsideen während einer Exkursion erproben.

Die Kosten für den Eintritt in das Freilichtmuseum Detmold sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Vertiefen Sie Ihr Wissen im Kurs „Fotos, die faszinieren. Bildbearbeitung mit Affinity Photo.“

Fr, 14.09.2018, 18:30-21:30 Uhr

Sa, 15.09.2018, 09:00-16:00 Uhr

Mo, 17.09.2018, 18:30-21:30 Uhr

3x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 253

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

80,00 € / Ermäßigung möglich

45006 | SALZKOTTEN**Fashion-Fotografie**

Shirin Atorf

Vouge, Cosmopolitan,... Ansprechende Cover und Fashion-Fotografien, die Ihnen gefallen? Sie verspüren den Wunsch, selbst solche Bilder zu erstellen? Genau das lernen Sie in diesem Lehrgang. Mit Models werden Sie „outdoor“ unter professioneller Anleitung ein Set aus verschiedenen Fashion-Fotos erstellen.

Bitte bringen Sie Ihre eigene System- oder Spiegelreflexkamera sowie wetterfeste Kleidung mit zum Kurs.

Sa, 29.09.2018, 09:30-15:30 Uhr

1x, 8 UStd.

Treffpunkt am Gradierwerk Salzkotten

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

32,00 € / Ermäßigung möglich

Outdoorportrait für Einsteiger

Shirin Atorf

Sie wollen schöne Outdoorportraits? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie lernen mit ihrer Kamera schöne Portraits zu erstellen.

Bitte bringen Sie Ihre eigene System- oder Spiegelreflexkamera sowie wetterfeste Kleidung mit zum Kurs.

45007 | BÜREN

Sa, 06.10.2018, 11:30-17:30 Uhr

1x, 8 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

32,00 € / Ermäßigung möglich

45008 | SALZKOTTEN

Sa, 03.11.2018, 11:30-17:30 Uhr

1x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 255

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

32,00 € / Ermäßigung möglich

45009 | GESEKE**Affinity Photo**

Roland Dicke

Affinity ist das Bildbearbeitungsprogramm der Zukunft – leistungsstark und doch leicht und intuitiv bedienbar. Darüber hinaus ist es im Vergleich zu an-

deren Programmen sehr kostengünstig erhältlich und auf jedem Endgerät einsetzbar. Lernen Sie Fotos zu optimieren, Farben anzupassen und mit Hilfe von Ebenen, Objekte eines Fotos in ein anderes zu bringen. Tauchen Sie mit Affinity Photo ein in die unglaubliche Welt der Bildbearbeitung!

Der Kurs richtet sich an engagierte Fotoamateure, ist aber auch für Anfänger gut geeignet. Sie nutzen im Kurs Ihr eigenes Notebook, auf dem Affinity Photo (als Demo- oder Vollversion) installiert ist. Kenntnisse in der Bedienung eines Computers sollten vorhanden sein.

Mo, 05.11.-26.11.2018, 19:00-22:00 Uhr

4x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A16 (Info 4)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

64,00 € / Ermäßigung möglich

45010 | SALZKOTTEN**Fotos, die faszinieren:****Bildbearbeitung mit Affinity Photo**

Peter Hoffmann

Engagierte Fotografen haben lange auf eine Alternative zu Photoshop gewartet. Mit Affinity Photo korrigieren Sie Abbildungs- und Perspektivfehler. Sie entfernen Makel wie zum Beispiel Sensorflecken und Sie passen Tonwerte, Kontraste und Farben im Bild nach Ihren Wünschen an. Dass Sie dies gleichermaßen für RAW-Fotos oder für JPEG-Fotos machen können, zeigt das Leistungsspektrum des Programms, das eben auch RAW-Konverter ist. Die Ebenenbearbeitung, das Arbeiten mit Auswahlen und Masken ist die Voraussetzung für jede kreative Bildbearbeitung und für Bildmontagen. Lernen Sie im Kurs die Funktionen und die Handhabung von Affinity Photo kennen. Erfahren Sie, wie Sie durch einen strukturierten Workflow schnell zu Fotos kommen, die faszinieren.

Der Kurs richtet sich an engagierte Fotoamateure, ist aber auch für Anfänger gut geeignet. Sie nutzen im Kurs Ihr eigenes Notebook, auf dem Affinity Photo (als Demo- oder Vollversion) installiert ist. Kenntnisse in der Bedienung eines Computers sollten vorhanden sein.

Mo, 05.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

Di, 06.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

Mi, 07.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

3x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str.65-67, Raum 254

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

60,00 € / Ermäßigung möglich

45011 | SALZKOTTEN

Fotobücher attraktiv gestalten

Klaus Reisewitz

In diesem Kurs lernen Sie eine andere Art der sonst üblichen Fotobearbeitung kennen. Sie gestalten Ihr persönliches digitales Fotobuch, das nach Ihrer Vorlage später als entsprechendes Buch gedruckt werden kann. Am PC werden mit einer kostenfreien Foto-Software aus Fotos, eigenen Texten und einer individuellen Seitengestaltung mit verschiedensten Hintergründen einzigartige Fotoerinnerungen (Urlaub, Kindergeburtstag, Hochzeit etc.).

Voraussetzung sind Grundkenntnisse am PC. Bitte bringen Sie, wenn Sie mögen, Ihre persönlichen Fotos auf einem USB-Stick mit!

Sa, 22.09.2018, 09:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 174 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

26,70 € / Ermäßigung möglich

45012 | DELBRÜCK

Fotoprojekt „Bäume“ – Infoabend

Walter Rupietta

Das Fotoprojekt „Bäume“ bietet Ihnen den Rahmen, um Ihre eigenen Ideen und Konzepte zur fotografischen Darstellung von Bäumen zu entwickeln und umzusetzen sowie eine Bilderserie oder vielleicht auch eine gemeinsame Fotoausstellung zu schaffen. Dieser Infoabend bietet Ihnen die Möglichkeiten zur unverbindlichen Information über das Thema und den Kursverlauf, Beantwortung Ihrer Fragen sowie den Dozenten und weitere fotografisch Interessierte kennenzulernen.

Der Infoabend dient zur unverbindlichen Orientierung über das Fotoprojekt „Bäume“. Auch Teilnehmende, die sich bereits für den Workshop entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Infoabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Do, 20.09.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 115

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

45013 | DELBRÜCK

Fotoprojekt „Bäume“

Walter Rupietta

Bäume können – je nach persönlichem Empfinden – als Schattenspender, Landmarken, Luftreiniger oder als Nutzpflanze, z. B. als Holz- oder Obstlieferant, wahrgenommen werden. Sie sind an ihrem jeweiligen Standort fest verwurzelt, egal, ob als Individuum, in einer Gruppe, einer Schonung oder Plantage, einem Wirtschafts- oder Urwald. Gerade im Herbst, durch Farbenspiel, Nebel und Wind werden Bäume zu attraktiven Fotomotiven. Fotografieren Sie Bäume oder Baumdetails, beziehen ihre jeweilige Umgebung in die Bildgestaltung ein oder blenden sie bewusst aus. Entwickeln und erproben Sie Ihre eigenen Ideen und Konzepte zur fotografischen Darstellung von Bäumen. Die Kurstermine dienen zur Vorstellung und gemeinsamen Besprechung Ihrer Arbeitsergebnisse und Vorgehensweisen. Ziel ist, eine kleine Bilderserie oder Bildzusammenstellung mit Ihrer Interpretation des Themas „Bäume“ zu schaffen. Eine gemeinsame Fotoausstellung ist bei ausreichendem Interesse der Teilnehmenden denkbar.

Die Beherrschung der eigenen Fotoausrüstung sowie Kenntnisse grundlegender Aufnahmetechniken werden vorausgesetzt. Bitte bringen Sie ggf. vorhandene Aufnahmen als Fotoabzüge mit.

Do, 27.09.-06.12.2018, 19:00-21:30 Uhr

4x, 13,33 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 115

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

56,00 €

45014 | SALZKOTTEN

Themenabend

„Bilder verstehen, besser fotografieren“

Peter Hoffmann

„Das Auge macht das Bild, nicht die Kamera.“ – Dieser Themenabend soll darum eine „Schule des Sehens“ sein: Sie erfahren, wie Sie Fotos und Bilder, die Ihnen gefallen, analysieren können, um so Ideen für die eigene Bildgestaltung zu gewinnen. Sie bekommen viele Tipps und Tricks zur Gestaltung, die Sie gleich umsetzen können.

Der Themenabend richtet sich gleichermaßen an Einsteiger mit ersten Erfahrungen in der digitalen Fotografie wie auch an Fortgeschrittene. Bitte bringen Sie zum Kurs ein eigenes Foto, das Ihnen besonders gut gefällt, als Abzug mit.

Mo, 10.09.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 253

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

12,00 €**45015 | SALZKOTTEN****Themenabend „Fotobücher gestalten“***Peter Hoffmann*

Fotobücher bewahren unsere Erinnerungen an schöne Momente und an liebgewonnene Menschen. Lassen Sie sich am Themenabend zeigen, wie Sie durch ein gutes Layout und eine geschickte Auswahl von Schriften die Wirkung Ihres Fotobuchs verstärken. Sammeln Sie Ideen für Ihre Fotobücher und lernen Sie die unterschiedlichen Möglichkeiten von Bindung und Papier kennen. Selbstverständlich erfahren Sie auch, welche Arbeitsschritte am Computer notwendig sind, um ein erstklassiges Fotobuch zu gestalten.

Di, 25.09.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum 253

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

12,00 €**45016 | DELBRÜCK****Themenabend „Fotos und Dias digitalisieren“***Peter Hoffmann*

Retten Sie ihre Erinnerungen in das digitale Zeitalter und erfahren Sie an diesem Themenabend, wie Sie Papierbilder, Dias und Negative einscannen, Farbstiche beseitigen und Bildfehler retuschieren.

Mo, 03.12.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 112

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

12,00 €**45017 | DELBRÜCK****Themenabend „Alte Schallplatten neu gehört“***Peter Hoffmann*

Hören sie die Hits aus alten Tagen knack- und rauschfrei wieder. Erfahren Sie am Thementag, wie Sie Schallplatten digitalisieren und durch die Nachbearbeitung klanglich optimieren.

Do, 06.12.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

12,00 €

Schade, dass wir Ihren Kurs absagen mussten, weil wir nicht wussten, dass Sie teilnehmen wollten. Melden Sie sich deshalb bitte rechtzeitig an!

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS



45024 | SALZKOTTEN

Food-Fotografie: Essen perfekt in Szene setzen

Peter Hoffmann, Sonja Sedlmayr

Food-Fotos machen Appetit. Food-Fotos verführen zum Nachkochen. Food-Fotos erinnern uns an die Urlaubstage oder Kochabende mit Freunden, bei denen wir ein ganz neues kulinarisches Highlight entdeckt haben. Im fotografischen Teil des Workshops erfahren Sie, wie Sie Lebensmittel auch mit einfachen Mitteln in Szene setzen. Sie erfahren, worauf Sie gestalterisch achten müssen und haben vor allem Zeit, selbst zu experimentieren und das Gelernte in Erfahrung umzusetzen. Der kulinarische Teil des Workshops am dritten Kursabend wird von Sonja Sedlmayr geleitet, die mit uns in der Kochwerkstatt des Alten Beyne Hof ein (vor-)weihnachtliches Menü zubereitet. Das besondere Ambiente des Alten Beyne Hof macht aus dem Kochabend ein wahres Erlebnis des guten Geschmacks. Neben dem Kochen bleibt dabei genug Zeit, die eigenen Leckereien zu fotografieren und auch auf dem historischen Anwesen nach Fotomotiven zu suchen. Natürlich endet der Kochabend mit dem gemeinsamen Verzehr der zubereiteten Speisen. Am letzten Kurstermin befassen wir uns mit dem Thema der Präsentation und Sie lernen, wie Sie Ihr eigenes Rezeptbuch illustrieren, einen Rezeptkalender für Weihnachten gestalten oder wie Sie ihre Bilder nutzen, um den eigenen Foodblog zu illustrieren.

Der dritte Kursabend findet in der Kochschule Alter Beyne Hof statt. Alle benötigten Kochutensilien sind vorhanden, Aufbewahrungsbehälter bitte mitbringen. Die Lebensmittelumlage für den Kochabend beträgt ca. 15,00 € bis 20,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an Frau Sedlmayr zu entrichten.

Do, 29.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

Fr, 30.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

Sa, 08.12.2018, 18:00-22:00 Uhr

Mo, 10.12.2018, 18:30-21:30 Uhr

4x, 17 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

80,00 €

SPEZIELLE ANWENDUNGEN UND BEREICHE

46001 | BAD WÜNNENBERG

Grundlagen der 3D-Modellierung mit SketchUp

Carsten Unverzagt

SketchUp ist ein 3D-Zeichenprogramm, das für die private Nutzung kostenlos angeboten wird und leicht zu erlernen ist. Dadurch lassen sich in kurzer Zeit ohne Vorkenntnisse beeindruckende Ergebnisse erzielen. Von der einfachen dreidimensionalen Skizze bis hin zum komplexen 3D-Modell lassen sich Objekte im Raum konstruieren, z. B. für die Gebäude- und Einrichtungsplanung, einen Umbau oder eine Renovierung, die Erstellung von Plänen für Holzarbeiten oder die Konstruktion beliebiger dreidimensionaler Objekte beispielsweise für den 3D-Druck. Ziel des Kurses ist es, die Grundfunktionen kennen zu lernen und auf konkrete Beispiele anzuwenden. Umfangreiche Unterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Ein sicherer Umgang mit dem Computer wird vorausgesetzt.

Di, 06.11.-04.12.2018, 19:00-21:15 Uhr

5x, 15 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, FE 04,
EDV-Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

75,00 € / Ermäßigung möglich

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

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

KULTUR UND KREATIVITÄT

Unsere Angebote im Fachbereich „Kultur und Kreativität“ bieten die Möglichkeit, Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft und Teamfähigkeit zu erlernen, erproben und zu entwickeln. Hierdurch können persönliche und berufliche Interessen optimal miteinander verbunden werden und zudem verschaffen die Angebote einen Zugang zu Kultur und gesellschaftlicher Teilhabe. In Theorie und Praxis erleben die Kursteilnehmer in Gemeinschaft Literatur, Musik, Tanz, Foto und Film in einer beachtlichen Vielschichtigkeit und Effektivität.

LITERATUR UND KUNST

.....

50000 | BÜREN

Abenteuerromane

Walter Christoph Franz

Abenteuergeschichten begeisterten schon immer die Leser. Wir werden vier spannende Romane aus verschiedenen Kultur- und Zeitepochen besprechen.

Fr, 21.09.2018, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 12.10.2018, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 16.11.2018, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 07.12.2018, 19:00-20:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Buchhandlung Schrift und Ton, Burgstraße 43

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

32,00 €/ Ermäßigung möglich

50001 | SALZKOTTEN

Lesen wie „Gott“ in Frankreich -

ein deutsch-französischer Literaturabend

Annette Stracke,

Partnerschaftskomitee Belleville-Salzkotten

Was liest man aktuell in Frankreich? Wie erleben die Franzosen ihre Gesellschaft, ihr tägliches Leben oder die Herausforderungen im modernen Europa? Wie sehen die Nachbarn das Leben der Franzosen und was ist dran an der Vorstellung, dass man in Frankreich „wie Gott im Paradies“ leben kann? Beschäftigt man sich literarisch mit den gleichen Themen wie jenseits des Rheins oder an der Pader? Vieles, was uns und die Franzosen beschäftigt, ähnelt sich sehr, manche anderen Fragen, so die Beschäftigung mit der kolonialen Vergangenheit, sind uns eher fremd. Das Partnerschaftskomitee Belleville-Salzkotten nähert sich diesen Fragen nun schon zum dritten Mal mit ausgiebiger Lektüre und hat eine Auswahl aktueller französischer Literatur in deutscher Sprache zum Vorlesen ausgewählt. Die Annäherung erfolgt ebenso heiter wie hintergründig. Kommissare, Köche und Menschen mit einem liebevollen Blick auf dieses uns manchmal so fremde Land im Westen, kommen zu Wort. Autoren, die etwas geschrieben und etwas zu sagen haben, werden zu Gehör gebracht. Die Zuhörer erwartet ein deutsch-französischer Abend mit literarischen Kostproben und neuen Einblicken in das Land, das nicht nur Käse und Wein produziert und immer wieder eine Reise wert ist.

Der Literaturabend wird gemeinsam mit dem Partnerschaftskomitee Belleville-Salzkotten angeboten und richtet sich gleichermaßen an Freunde der Städtepartnerschaft und Interessierte. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine vorherige Anmeldung.

Fr, 16.11.2018, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Ackerbürgerhaus, Vielser Str. 12, Kaminzimmer

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Die Städtepartnerschaft Belleville Salzkotten

Was mit einer lebendigen Partnerschaft zwischen der damaligen Realschule Salzkotten und dem College Emile Zola in Belleville vor über 30 Jahren begann, mündete zur Freude aller Beteiligten 1991 in einer offiziellen Städtepartnerschaft zwischen der Stadt Salzkotten und der französischen Stadt Belleville. Die Bürgermeister Konrad Rump und Georges Dutreuve unterzeichneten die Urkunden in dem Wissen, dass es ein Geschenk ist, sich nun freundschaftlich begegnen zu dürfen. Von diesem Geschenk machen



nun auf beiden Seiten der Partnerschaft viele Menschen seit gut zwanzig Jahren ausgiebig Gebrauch. Jährlich abwechselnd sind die Salzkottener in Belleville zu Gast bzw. eine Gruppe aus Belleville besucht Salzkotten. Ergänzend fährt im 2-Jahres-Rhythmus eine Gruppe zum Marathon du Beaujolais, einem besonderen Laufereignis im November jedes Jahres. Das Komitee Belleville-Salzkotten veranstaltet schon traditionell ein Boule-Turnier, man trifft sich zum Zwiebelkuchenessen und begrüßt den jungen Beaujolais. Weitere Informationen erhalten Sie auf Anfrage von der Präsidentin der Partnerschaftskomitees, Frau Annette Stracke, unter 01 71 / 7 94 63 41 oder Annette.Stracke@gmx.de.



50002 | DELBRÜCK

Mein eigenes Buch

Peter Hoffmann

Es gibt viele Schreibenlässe. Sie wollen Ihre Reiseindrücke festhalten oder Ihre Erinnerungen für die Nachwelt erhalten. Sie lieben es, fiktional zu erzählen oder Gedanken und Emotionen in Gedichten und Aphorismen festzuhalten. Der Workshop zeigt Ihnen Wege zum kreativen Schreiben auf und vermittelt das Wissen, ein eigenes Buch zu erstellen und zu publizieren. Wie ein gedrucktes Buch oder ein (interaktives) eBook entsteht, worauf Sie bei Layout und Typografie achten sollten, lernen Sie am Beispiel von Adobe InDesign. Eine (Demo-)Version sollten Sie daher auf Ihrem Laptop installiert haben. Verwenden Sie ein anderes Programm, so lässt sich das im Kurs vermittelte Wissen problemlos auf andere Anwendungen übertragen.

Sie möchten ein anderes Programm verwenden oder haben technische Fragen? Dann nehmen Sie bitte vor Buchung des Kurses Kontakt zur VHS-Hauptgeschäftsstelle auf (Tel.: 052 58 / 9 37 96-0; E-Mail: info@vhs-vor-ort.de).

Mo, 26.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

Di, 27.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

2x, 8 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 114

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

40,00 € / Ermäßigung möglich



© Stefan Weiller

10000 | BAD WÜNNENBERG

Autorenlesung: „Letzte Lieder“

Stefan Weiller

Unter dem Titel „Letzte Lieder Solo“ bietet Stefan Weiller ein Solo-Programm mit Erzählungen, Geschichten und Musik aus seinem Projekt „und die Welt steht still - Letzte Lieder“ an. Obwohl sich das Programm auf Geschichten aus dem Buch „Letzte Lieder - Sterbende erzählen von der Musik ihres Lebens“ bezieht, handelt es sich nicht um eine Lesung im klassischen Sinne. Weiller erzählt frei und damit immer in Kontakt mit dem Publikum von Begegnungen mit Menschen im Hospiz und von der Musik, die Menschen ihm genannt haben. Teilweise werden die Musik und Bilder eingespielt, die das Programm umrahmen. Seine anschauliche Erzählweise, die anrührenden und humorvollen Geschichten lassen Bilder im Kopf der Zuhörer entstehen.

Am Veranstaltungsabend kann das Buch „Letzte Lieder“ erworben und signiert werden. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der KÖB Bad Wünnenberg statt. Vorverkaufsgebühr 5,00 €, an der Abendkasse 7,00 €.

Do, 11.10.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Katholische öffentliche Bücherei

Bad Wünnenberg, Stadtring 32

Teilnehmerzahl: min. 50 / max. 90

5,00 €

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Autorenlesung: „Der letzte Prozess“

Thomas Breuer

1933: Heinrich Himmler sucht in Ostwestfalen, dem „Kernland der Germanen“, nach einer Burg für eine SS-Führerschule. Im Kreis Büren stößt er auf die Wewelsburg und pachtet das verfallene Bauwerk für 1 Reichsmark im Jahr. Dafür verpflichtet sich die SS, die Burg wieder instandzusetzen. Himmler gründet zu diesem Zweck in direktem Umfeld des Dorfes das Konzentrationslager Niederhagen, in dem zwischen 1939 und 1945 insgesamt 1285 Häftlinge im Rahmen des Programms



„Vernichtung durch Arbeit“ umgebracht werden. Bei Geheimtreffen werden in der „SS-Führerschule Haus Wewelsburg“ der Russlandfeldzug vorbereitet und Pläne zum Ausbau Wewelsburgs zum Mittelpunkt der Welt entwickelt. 2016: Während in Detmold der wahrscheinlich letzte Prozess gegen einen Auschwitz-Wachmann verhandelt wird, drängen in ganz Europa rechtsextreme und rechtspopulistische Parteien in die Parlamente und Regierungen. Auch in Deutschland bereiten sich junge Menschen in der Identitären Bewegung auf ihre zukünftigen Führungsaufgaben vor. Gleichzeitig verschwinden aus einer Seniorenresidenz in Büren nach und nach die Bewohner. Ihre Leichen werden Tage später im Umfeld der Wewelsburg und in ihren Kulträumen bestialisch zugerichtet aufgefunden, gezeichnet von Symbolen und Runen der SS. In diesem hochbrisanten politischen Umfeld ermitteln Kriminalhauptkommissar Stefan Lenz und der Journalist Fabian Heller. Schon bald vermischen sich Gegenwart und Vergangenheit und es beginnt ein Wettlauf gegen die Zeit.

50003 | BÜREN

Di, 09.10.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gewölbekeller im Rathaus, Königstr. 18

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

5,00 €

50004 | BAD WÜNNENBERG

Di, 06.11.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberg Str. 10

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 50

5,00 €

50005 | BÜREN

Autorenlesung „Was vergangen ist“

Rotraud Falke-Held

Die junge Tiertrainerin Judith Schlüter ist glücklich. Mit dem Kauf eines einsam gelegenen Hauses vor den Toren von Detmold erfüllt sie sich einen großen Traum. Doch dann geschehen merkwürdige Dinge, die Judith große Angst machen. Von ihrer einzigen Nachbarin Ellen Jacobi erfährt sie, dass die ehemaligen Eigentümer ihres Hauses fünf Jahre zuvor ermordet wurden. Verurteilt für diese Tat wurde deren Pflgetochter Bianca, die jedoch bis heute ihre Unschuld beteuert. Gemeinsam mit Ellen beginnt Judith erneut mit Recherchen und stößt in ein Netz voller Intrigen und Lügen. Am Ende gerät sie sogar in Lebensgefahr. Was geschah wirklich vor 5 Jahren? Was verschweigen einzelne Zeitzeugen und was weiß die Hellscherin Sidonia von den Vorkommnissen.

Fr, 02.11.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Buchhandlung Schrift und Ton, Burgstraße 43

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

5,00 €



© Emons Verlag / L. Vogt

Autorenlesung: „Libori-Lüge“

Ludgera Vogt

Trockenhumoriges Ermittlerteam trifft auf grotesken Todesfall. Lässt sich Drama, Liebe und Humor in einem Krimi verbinden und trotzdem ein hoher Spannungsbogen ziehen? Ja - wenn die Entstehungsgeschichte und Beweggründe eines Mörders vermittelt werden können und der Leser sich dabei den kleinen Eskapaden des Ermittlerduos ausgesetzt sieht. Denn Kommissare sind schließlich auch nur Menschen. Zum Inhalt: Gemütliches Frühstück auf dem Balkon,

honniggoldenes Croissant und frisch aufgebrühter Kaffee. So ist sein Plan für den Start ins Wochenende. Letztendlich bleibt Kommissar Bela Aßmann nur ein Balkon - aber als Tatort. Und der Appetit auf zerflossene Butter im Gebäck vergeht ihm beim Anblick der Leiche sowieso. Dumm gestürzt? Selbstmord? Oder hatte jemand seine Finger im Spiel? Laut Zeugenaussagen scheint ein Selbstmord völlig ausgeschlossen. Nichts war für Louisa an jenem Tag wichtiger als die Rückkehr ihres Freundes. In einer Liebesgondel hatte sie das Wiedersehen feiern wollen. Da bringt man sich doch nicht um - und schon gar nicht auf so groteske Weise. Erste Recherchen decken das Doppelleben des Freundes auf, da bahnt sich bereits die nächste Katastrophe an.

50006 | BÜREN

Mi, 07.11.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Buchhandlung Schrift und Ton, Burgstraße 43

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

6,00 €

50007 | SALZKOTTEN

Mi, 14.11.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

6,00 €

50008 | HÖVELHOF

Autorenlesung: „Nah am Wasser“

Reinhard Frühling

»Nah am Wasser« ist eine Familiengeschichte, die vor 150 Jahren rund um Hövelhof spielt und in der eine vom elterlichen Hof verjagte junge Frau auf der Suche nach dem leiblichen Vater ihres unehelichen Kindes ist.

Do, 08.11.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Heimatzentrum OWL, Staumühler Str. 70,

Versammlungsraum

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 20

5,00 €

MALEN UND ZEICHNEN

Malerei-Kurs für Anfänger und Geübte

Klaus-Dieter Zech, Maler und Objektbildner

In diesem Kurs setzen Sie sich intensiv mit der Malerei und ihren vielfältigen Möglichkeiten, Materialien und Techniken auseinander. Anfänger und auch fortgeschrittene Teilnehmerinnen und Teilnehmer trainieren ihre kreativen Fähigkeiten und bauen diese durch individuelle Hilfe und Anregungen des erfahrenen Dozenten und Künstlers weiter aus. Farbmisch- und Kompositionsübungen führen bis zum fertigen Bild. Dabei ist sowohl eine gegenständliche als auch eine abstrakte Malweise möglich. Neben der Aquarell- und Ölmalerei kann auch in Pastell und Acryl gearbeitet werden. Sie entscheiden selbst, in welcher Technik Sie Ihre Ideen zeichnerisch oder malerisch umsetzen möchten.

Geübte Teilnehmer bringen bitte die gewohnten Materialien mit zum Kurs. Als Einsteiger oder bei möglichen Fragen erhalten Sie die Telefonnummer des Dozenten über die Hauptgeschäftsstelle der VHS vor Ort (Tel.: 0 52 58 / 9 37 96-0). Gerne berät Sie Herr Zech auf diesem Wege im Vorfeld des Kurses.

51000 | DELBRÜCK

Di, 25.09.-27.11.2018, 19:00-21:15 Uhr

8x, 24 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

96,00 €

51001 | SALZKOTTEN

Mi, 26.09.-05.12.2018, 19:00-21:15 Uhr

8x, 24 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum 151

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

96,00 €

Teilen Sie Ihr Wissen!
Wir freuen uns auf Ihr Angebot als
Dozent.

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Dynamisches Zeichnen

Peter Abels

„Ich kann nicht malen, ich kann nicht zeichnen, ich bin nicht kreativ!“ Viele von uns haben eine solche oder ähnliche Meinung von sich. Mit Zeichnen und Malen als Form und Gestaltungsübung werden wir schrittweise unsere Befangenheit, Mutlosigkeit und Hemmungen abbauen. Im Vordergrund stehen als Vorlage der menschliche Körper, das Tier, die Pflanze und abstrakte Formen, wobei die Themen auch momentane innere Stimmungen sein können. Es wird mit Pastellkreide, Kohlestift, Finger- und Aquarellfarben gearbeitet.

Die damit eingeleiteten persönlichen Prozesse und der eventuelle Austausch in der Gruppe, spielen neben dem Schaffen/Zeichnen eine wichtige Rolle.

Die Materialkosten betragen ca. 10,00 € und sind an die Dozenten zu entrichten.

51002 | BÜREN

Do, 20.09.-22.11.2018, 18:00-20:15 Uhr

7x, 21 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

70,00 €

51003 | GESEKE

Sa, 03.11.-24.11.2018, 14:00-17:00 Uhr

4x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

53,30 €

51004 | BÜREN

Freies Zeichnen und Skizzieren

Peter Abels

Der Kurs richtet sich an alle, die gerne vor Ort zeichnen und skizzieren möchten, aber bisher die Gelegenheiten hierzu verstreichen lassen haben. Wir werden mit verschiedenen Materialien z. B. Bleistift, Kohle und Kreide umgehen lernen und vorhandene Kenntnisse vertiefen. Ziel ist es dabei seinen persönlichen Ausdruck und/oder seinen eigenen „Strich“ zu finden und die damit verbundene Freude zu erleben. Wenn es das Wetter erlaubt können wir auch nach draußen gehen.

Mitzubringen sind: DIN A3-Skizzenblock, schwarze Pastellkreide, Kohlestifte oder weiche Bleistifte. Weiterer Materialbedarf wird beim ersten Termin besprochen.

Do, 29.11.-13.12.2018, 18:00-21:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

40,00 €

51005 | GESEKE

Urban Sketching

Birgit Peterschröder

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Wir zeichnen überwiegend draußen und unsere Zeichnungen sind ein Ausdruck der Zeit und des Gefühls vor Ort. Es können alle Materialien benutzt werden, die Du gerne benutzt oder gerne ausprobieren möchtest. Die Themen sind vielfältig, wie Häuser, Menschen, Wasser, Landschaft oder auch Autos. Ziel des Kurses ist aus der eigenen Komfortzone herauszukommen und zu experimentieren. So erhalten wir viele individuelle Sichtweisen von einem Ort. Neben der Geseker Innenstadt und der Wewelsburg erkunden wir verschiedene Orte der Region mit unseren Stifteten.

Mitzubringen sind: Bleistift, Fineliner, Skizzenbuch und eine Sitzmöglichkeit

Sa, 15.09.2018, 10:00-13:00 Uhr

Sa, 06.10.2018, 10:00-13:00 Uhr

Sa, 03.11.2018, 10:00-13:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

61,20 €



© Birgit Peterschröder



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, 10.10.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6

16,00 €

52001 | SALZKOTTEN

Do, 11.10.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 152
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6

16,00 €

52002 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 05.12.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,
Haarener Str. 7, DO 16, Textilaum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6

16,00 €

Nähen - so geht's!

Petra Leschner-Witt

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt die Nähmaschine her- vorzuholen. Wir starten mit leichten Projekten: Kissen, Loops und Taschen. Wer mag, kann sich auch an ein größeres Projekt trauen, denn Anfänger 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.

52003 | HÖVELHOF

Mi, 31.10.-28.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

5x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

66,60 €/ Ermäßigung möglich

52004 | SALZKOTTEN

Do, 08.11.-06.12.2018, 18:00-21:00 Uhr

5x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 152
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

66,60 €/ Ermäßigung möglich



Hubertus Claes

Bildhauer- und Steinmetzmeister



Auf der Breite 3
33154 Salzkotten

Tel 052 58 - 66 38

Fax 052 58 - 2 22 17

mail@steinmetz-claes.de
www.steinmetz-claes.de

Viel Spaß und Erfolg bei den angebotenen
Kursen der Volkshochschule.

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Kinderkleidung nähen für Anfänger

Nicole Schlune

Dieser Kurs steht unter dem Motto „Spaß am Nähen entdecken und Kleidungsstücke für Kinder mit der Nähmaschine fertigen“. Eigene Ideen und Vorstellungen können verwirklicht oder empfohlene Schnitte und Anregungen ausprobiert werden.

Bitte Nähmaschine, vorgewaschene Wunschstoffe, Schnittmuster, Nähutensilien und Verlängerungskabel mitbringen. Eine genauere Materialliste kann bei Bedarf gern bei der Dozentin telefonisch unter 0 52 58 / 99 18 66 erfragt werden.

52005 | SALZKOTTEN

Mi, 19.09.-31.10.2018, 19:00-21:30 Uhr

4x, 13,33 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

44,40 €

52006 | SALZKOTTEN

Mi, 07.11.-28.11.2018, 19:30-22:00 Uhr

4x, 13,33 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

44,40 €

Weihnachtsnäherwerkstatt für Anfänger

Nicole Schlune

Liebevoll selbstgenähte kleine Geschenke für Freunde und Verwandte können nach eigenen Ideen und Vorstellungen, mit Unterstützung der Dozentin, verwirklicht werden. Mitgebrachte Anregungen der Dozentin dürfen ausprobiert werden, z. B. Leseknochen, Utensilos, Schlüsselanhänger, Buchhüllen, Einkaufsbeutel, Engel, Kissenhüllen.

Bitte Nähmaschine, vorgewaschene Wunschstoffe, Nähutensilien und Verlängerungskabel mitbringen. Zur Ideengefindung bzw. für eine genauere Materialliste darf die Dozentin gern telefonisch unter 0 52 58 / 99 18 66 kontaktiert werden.

52007 | SALZKOTTEN

Sa, 17.11.2018, 08:00-12:30 Uhr

1x, 6 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

20,00 €

52008 | BÜREN

Sa, 24.11.2018, 08:00-12:30 Uhr

1x, 6 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

20,00 €

52009 | SALZKOTTEN

**Nähen für Kids und Teens -
dein erstes Shirt (ab 10 Jahren)**

Nicole Schlune

Nach kurzer Einführung an der eigenen Nähmaschine werden mit Hilfe der Dozentin Schnittmuster übertragen, Stoffe zugeschnitten und ein eigenes Shirt aus Jersey genäht.

Am Infoabend, Mi, 19.09., wird das Schnittmuster besprochen und eine Materialliste verteilt, dazu werden Klebstoff und Papierschere benötigt. Mitzubringen sind: Nähmaschine, vorgewaschene Jersey- und Bündchenstoffe, Nähutensilien wie Garn, Maßband, Schere, Jerseynadel für die Maschine etc. und Verlängerungskabel. Falls die benötigte Konfektionsgröße 164 überschreitet, bitte die Dozentin unter 0 52 58 / 99 18 66 kontaktieren.

Mi, 19.09.2018, 18:00-18:45 Uhr

Sa, 29.09.2018, 08:00-12:30 Uhr

2x, 7 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

23,30 €

52010 | SALZKOTTEN

**Nähen für Kids und Teens ab 10 Jahren -
Deine erste Tasche**

Nicole Schlune

Nach kurzer Einführung an der eigenen Nähmaschine und einem Probestück wird mit Unterstützung der Dozentin die erste eigene Tasche genäht.

Bitte Nähmaschine, Wunschstoffe, Nähutensilien und Verlängerungskabel mitbringen. Zur Ideengefindung bzw. für eine genauere Materialliste findet am Mittwoch, 26.09.2018, 18:00-18:45 Uhr, ein Infoabend statt, dazu bitte Kleber und Schere mitbringen.

Mi, 26.09.2018, 18:00-18:45 Uhr

Sa, 13.10.2018, 08:00-12:30 Uhr

2x, 7 UStd.

Haus Hederhüpfen, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

23,30 €

52011 | SALZKOTTEN

Nähen für Kids und Teens -

Deine erste Beanie (ab 8 Jahren)

Nicole Schlune

Nach kurzer Einführung an der eigenen Nähmaschine werden mit Hilfe der Dozentin das Schnittmuster übertragen, Stoffe zugeschnitten und eine eigene Mütze aus Jersey genäht.

Mitzubringen sind: Nähmaschine mit Jersey-nadel, Stecknadeln oder Clipse, Nähgarn, Stoffschere, Maßband, Verlängerungskabel und zwei verschiedene vorgewaschene Jerseystoffe (jeweils 40 cm).

Mo, 01.10.2018, 16:30-19:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Haus Hederhüpfen, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

11,10 €

52012 | DELBRÜCK

Nähkurs „Spaß am Nähen“

Andrea Schniedertüns

Dieser Nähkurs regt unter fachkundiger Anleitung dazu an, seine eigene Kreativität umzusetzen. Egal ob Tischsets, Decken, Kissen, Taschen o. ä. individuell gestaltete Textilien, die eigenen Wünsche können mit Unterstützung beim Zuschneiden und Nähen realisiert werden.

Am Infotermin, Donnerstag, 20.09.2018, 18:30-19:15 Uhr, wird besprochen welches Material benötigt wird, bevor es losgehen kann. Außer am Infotermin sind mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stecknadeln, Maßband, Schere.

Do, 20.09.2018, 18:30-19:15 Uhr

Do, 27.09.2018, 18:30-21:30 Uhr

Do, 04.10.2018, 18:30-21:30 Uhr

Do, 11.10.2018, 18:30-21:30 Uhr

4x, 13 UStd.

Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

43,30 €

52013 | GESEKE

Zuschneiden und Nähen für Fortgeschrittene

Veronika Klar

Mit Tipps und Tricks durchs Nadelöhr! Dieser Kurs eignet sich nur für Fortgeschrittene. Alle Teilnehmer nähen nach eigenen Wünschen und erhalten die Hilfe, die sie brauchen: beim Zuschneiden, Nähen und bei der Anprobe.

Bitte Nähmaschine, Stoff, Schnitt, Kreide, Stecknadeln, Maßband, Schere, Kopierpapier mitbringen. Weitere Informationen bei der Dozentin (Tel.: 0 29 42 / 57 07 71).

Mi, 07.11.-05.12.2018, 18:30-21:30 Uhr

5x, 20 UStd.

Stoffwechsel Klar, Überwasser 4, Nähraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

57,20 € / Ermäßigung möglich

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

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

52014 | 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 Heimatentrums 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 OWL.

Bitte Wollreste, Häkelnadeln oder passende Rund- und Stricknadeln nach Wahl mitbringen, um Techniken auszuprobieren.

Mi, 19.09.-05.12.2018, 19:00-20:30 Uhr
8x, 16 UStd.

Heimatzentrum OWL, Staumühler Str. 70,
Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 9

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

52015 | SALZKOTTEN Stricken für Anfänger und Wiedereinsteiger Kerstin Ackermann

In diesem Kurs wird der Umgang mit Wolle und Stricknadeln an einfachen Projekten gelernt und eingeübt. Ziel ist es, selber einen einfachen Loop oder eine Mütze stricken zu können.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Wiedereinsteiger. Bitte Wolle und Stricknadeln in der passenden Stärke mitbringen. Bei Fragen wenden Sie sich unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-0 an die VHS.

Di, 25.09.-09.10.2018, 19:30-21:00 Uhr
3x, 6 UStd.

Kinderstube Regenbogen, Tudorfer Str. 3
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,00 €

52016 | HÖVELHOF Lust auf Selbermachen - Stricken für Jugendliche und interessierte Anfänger Susanne Michels

Strick dir, was dir gefällt. Hier lernst du Grundlegendes. Rechte Maschen, linke Maschen, aufnehmen,

abheben, fallen lassen usw. werden schnell keine Fremdwörter mehr für dich sein. Erfahre ganz nebenbei auch, welche Wolle du am besten benutzen und welche Stärke die Stricknadeln haben sollten, um perfekte Ergebnisse zu erzielen. Übrigens - wer strickt kennt keine Langeweile.

Vorbesprechung: Di, 30.10.2018, 19:00 - 19:45 Uhr
Di, 06.11.-27.11.2018, 19:00-20:30 Uhr
4x, 8 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 9
32,00 €

52017 | SALZKOTTEN Winteraccessoires selber stricken Kerstin Ackermann

Wir stricken Armstulpen oder Handschuhe, Mütze, Schal oder Loop. Es werden Zopfmuster und das Stricken mit mehreren Farben gezeigt. Auch der Umgang mit dem Nadelspiel und Socken stricken kann auf Wunsch gelernt und eingeübt werden.

Dieser Kurs eignet sich ideal als Fortsetzung des Kurses „Stricken für Anfänger und Wiedereinsteiger“. Auch neue Teilnehmer/-innen, die bereits über entsprechende Fertigkeiten verfügen sind selbstverständlich sehr herzlich willkommen. Bitte Wolle und passende Stricknadeln für das eigene Wunschprojekt mitbringen. Bei Fragen wenden Sie sich unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-0 an die VHS.

Di, 06.11.-20.11.2018, 19:30-21:00 Uhr
3x, 6 UStd.

Kinderstube Regenbogen, Tudorfer Str. 3
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
15,00 €

52018 | HÖVELHOF Einfach Weben Renate Regier

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum OWL.

An eingerichteten Webstühlen und Webrahmen entstehen Schals, Handtücher, Tischläufer, Bänder, Bilder etc. aus unterschiedlichen Materialien wie Wolle, Baumwolle, Leinen oder Seide. Der Kurs weckt Lust auf das Weberhandwerk. Anfallende Materialkosten werden direkt bei der Dozentin beglichen.

Informations- und Einführungsveranstaltung am Mo, 08.10.2018, 19:00 Uhr, zur Besprechung der Webstü-cke, Verteilung von Webstühlen und Webrahmen an die Teilnehmer.

Sa, 03.11.2018, 09:00-18:00 Uhr

So, 04.11.2018, 09:00-18:00 Uhr

2x, 22 UStd.

Heimatzentrum OWL, Staumühler Str. 70,
Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

73,30 €

52500 | SALZKOTTEN

Stricken moderner und witziger Winter-Accessoires

Ulrike Altrogge

Sie suchen Ideen für ein handgemachtes, originelles Weihnachtsgeschenk? Sie möchten Ihre Wintergarderobe oder die Ihrer Kinder mit einem individuellen Accessoire aufpeppen, das nicht jeder hat? Oder Sie haben noch ein Restknäuel Wolle von einem früheren Einkauf übrig, für das Ihnen eine Inspiration fehlt? Für Stricker/innen, die die Grundtechniken

beherrschen, werden in diesem Kurs etwas ausgefallene Versionen von Schal, Loop, Mütze und Stulpen (keine Strümpfe) vorgestellt, die sich entweder durch besondere Techniken (z. B. verkürzte Reihen, Hebemaschen, Doubleface), ungewöhnliche Formen oder andere witzige Details von bisher Bekanntem unterscheiden. Jeder Teilnehmer hat dabei die Möglichkeit, während des Kurses ein oder mehrere selbst ausgewählte Projekte zu verwirklichen. (Für alle weiteren vorgestellten Projekte gibt es schriftliche Anleitungen). Je nach Interesse und Wünschen der Teilnehmer wird pro Abend eine bestimmte Grundtechnik (z. B. Anschläge, schöne Abschlüsse, unsichtbare Nähte, Zopfmuster, nachträgliches Verzieren des Gestrickten) vorgestellt bzw. vertieft.

Bitte Wollreste sowie passende Rund- und Stricknadeln nach Wahl mitbringen, um Techniken auszuprobieren. Ab dem zweiten Abend kann passende Wolle für das Projekt auch über die Dozentin bezogen werden.

Mo, 29.10.-26.11.2018, 19:30-21:45 Uhr

5x, 15 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upspringer Str. 65-67, Raum 152

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

50,00 €/ Ermäßigung möglich

FARBE



DRUCK



WEITERVERARBEITUNG



VEREDELUNG



SERVICE



**WIR DRUCKEN FARBE IN IHRER
SCHÖNSTEN FORM!**

Dienstleistung Druck GmbH

Stargarder Str. 11 | 33098 Paderborn | Tel. (05251) 14288-0 | www.d-druck.net

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

PLASTISCH-HANDWERKLICHES GESTALTEN

Schmuck - Von Anfang bis Ende selbstgemacht

Monika Reining

In diesem Kurs werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern unter Anleitung einer Goldschmiedemeisterin die Grundtechniken des Goldschmiedens vermittelt: Löten, Sägen, Feilen usw. Ziel des Kurses ist es, nach eigenen Ideen ein Schmuckstück aus Silber selbst zu fertigen.

Material und Edelsteine können vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden und werden nach Verbrauch berechnet. Bitte Werkstattkleidung tragen.

53000 | SALZKOTTEN

Do, 20.09.-11.10.2018, 18:30-21:30 Uhr

4x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 177

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

53,30 €

53001 | SALZKOTTEN

Do, 08.11.-29.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

4x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 177

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

53,30 €

53002 | GESEKE

Schmuck aus Glasperlen (für Kinder ab 7 Jahren)

Johanna Merkle-Claus

Ob Collier, Armband, Ring oder Bettelarmband, durch Auffädeln einfacher Rocallis oder schillernder Swarovski-Perlen entstehen wahre Schmuckstücke und peppiger Modeschmuck.

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

Di, 18.09.-09.10.2018, 15:00-17:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

30,00 €

53003 | GESEKE

Lampen und Lichterketten selber machen (ab 7 Jahren)

Johanna Merkle-Claus

Mit Lampenschirmfolien, Papier und Freude am Selbstermachen entstehen individuelle Lampen und Lichterketten.

Die Materialkosten (ca. 8,00 € je Objekt) sind direkt vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Do, 20.09.-11.10.2018, 15:00-17:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

30,00 €

53004 | SALZKOTTEN

Kreativ-Werkstatt Mosaik: Workshop für Einsteiger

Tina Straub

An diesem Wochenende tauchen Sie ein in die Welt der Mosaikkunst und lernen die Grundlagen der Mosaiktechnik kennen. In anregender Atelieratmosphäre schaffen Sie ein Kunstwerk, das Ihre Handschrift trägt und erhalten dabei Einblick in verschiedene Legetechniken. Es stehen Ihnen vielfältige Materialien und professionelles Werkzeug zur Verfügung. Sie arbeiten mit qualitativ hochwertigem Glas, Spiegelglas, Glasperlen und Glasnuggets in den unterschiedlichsten Farben. Es besteht die Möglichkeit, auch Porzellan einzuarbeiten. Nach dem Workshop sind Sie in der Lage, eigenständig Mosaikkunstwerke zu erschaffen.

Der Kurs erfordert keine handwerklichen Vorkenntnisse. Materialkosten in Höhe von ca. 17,00 € sind vor Ort an die Kursleiterin zu entrichten. Wer mit Porzellan arbeiten möchte, sollte sich Tassen oder Teller mitbringen. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem FAMOOS Atelier für Mosaikkunst statt.

Sa, 13.10.2018, 10:00-18:00 Uhr

So, 14.10.2018, 10:00-14:00 Uhr

2x, 15,33 UStd.

FAMOOS Atelier für Mosaikkunst und Workshops, Lange Str. 46, Atelier

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

75,90 €



53005 | SALZKOTTEN

Kreativ-Werkstatt Mosaik: Workshop für Fortgeschrittene

Tina Straub

Im Workshop für Fortgeschrittene legen, schneiden und schleifen Sie bereits etwas kompliziertere Formen. In kreativer Atelieratmosphäre lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und erschaffen Ihr persönliches Kunstwerk. Es stehen Ihnen vielfältige Materialien und professionelles Werkzeug zur Verfügung. Sie arbeiten mit qualitativ hochwertigem Glas, Spiegelglas, Glasperlen und Glasnuggets in den unterschiedlichsten Farben. Es besteht die Möglichkeit, auch Porzellan einzuarbeiten. Nach dem Workshop sind Sie in der Lage, eigenständig etwas anspruchsvollere Mosaikkunstwerke zu erschaffen. *Der Besuch des Einsteiger-Workshops oder erste entsprechende Vorkenntnisse sind wünschenswert aber nicht zwingend erforderlich. Die Materialkosten richten sich nach dem von Ihnen ausgewählten Werkstück (22,00 € für ein Bild, 27,00 € für einen Spiegel, 35,00 € für eine Mosaikkugel) und sind vor Ort an die Kursleiterin zu entrichten. Wer mit Porzellan arbeiten möchte, sollte sich Tassen oder Teller mitbringen. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem FAMOOS Atelier für Mosaikkunst statt.*

Sa, 03.11.2018, 10:00-18:00 Uhr

So, 04.11.2018, 10:00-14:00 Uhr

2x, 15,33 UStd.

FAMOOS Atelier für Mosaikkunst und Workshops, Lange Str. 46, Atelier

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

75,90 €

53006 | DELBRÜCK

Spruchrahmen

Ilona Mura

Homedeko selbst machen ist groß im Kommen! In dieser Veranstaltung wird ein trendiges Spruchbild mit Papier, Stempeln, Stanzen und mit verschiedenen Techniken gestaltet. Der Spruch und die Farbe können selbst gewählt werden. Kreativ sein ist nicht schwer und der Abend ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Material (5,00 €) kann vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden.

Di, 25.09.2018, 19:00-23:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Koboldwerkelei, Pfarrer-Kunders-Str. 44a, 33129 Delbrück, Werkraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

26,60 €

53007 | DELBRÜCK

Fotolayout gestalten

Ilona Mura

Fotos einfach nur auf der Festplatte lassen kann jeder. Im Kurs nehmen wir uns ein mitgebrachtes Foto vor und verwenden es, um ein tolles Layout zu gestalten. Vorhandene Farben und Material kann jeder nach seinen Wünschen nutzen und am Ende ist das Foto in Szene gesetzt. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, die sich immer schon einmal mit dem Thema Scrapbooking befassen wollten.

Für im Kurs verwendete Materialien sind vor Ort 3,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten. Bitte ein bis zwei Fotos und einen Bilderrahmen (max. 30,5 cm x 30,5 cm) mitbringen.

Di, 09.10.2018, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Koboldwerkelei, Pfarrer-Kunders-Str. 44a, 33129 Delbrück, Werkraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

20,00 €

53008 | DELBRÜCK

Kleine Verpackungen und Tischgeschenke aus Papier

Ilona Mura

Besonders in der Adventszeit hat man doch die eine oder andere Kleinigkeit zu verschenken. In diesem Kurs erstellen wir drei bis fünf kleine Verpackungen und Tischgeschenke, die leicht nachgebastelt werden können.

Für im Kurs verwendete Materialien sind vor Ort 5,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten.

Di, 20.11.2018, 19:00-23:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Koboldwerkelei, Pfarrer-Kunders-Str. 44a, 33129 Delbrück, Werkraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

26,60 €

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

53009 | DELBRÜCK

Stempelworkshop

Ilona Mura

In diesem offenen Kurs hat jeder die Möglichkeit eigene Projekte zu perfektionieren oder vorgegebene zu gestalten. Ob Weihnachtskarten, Verpackungen für Geburtstage oder einfach nur mal zum Reinschnuppern in das Bastelhobby. Vor Ort ist sämtliches Material vorhanden und kann genutzt und ausprobiert werden, ob Stempel, Stanze, Big Shot, Embossingfön, etc. bis hin zum Glitzersteinchen.

Material kann vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden und wird nach dem jeweiligen Verbrauch berechnet.

Di, 27.11.2018, 19:00-23:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Koboldwerkelei, Pfarrer-Kunders-Str. 44a,
33129 Delbrück, Werkraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

26,60 €

53010 | GESEKE

Basteln zur Weihnachtszeit (ab 7 Jahren)

Johanna Merkle-Claus

Es gibt unheimlich viele Dinge, die man für Weihnachten und die Adventszeit basteln kann. Geschenke können gebastelt werden, Weihnachtskalender, Weihnachtsschmuck und Weihnachtsdekoration. In diesem Kurs können Kinder ab 7 Jahren unter Anleitung kreativ werden und viele nützliche Dinge lernen.

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

Mo, 05.11.-26.11.2018, 15:00-17:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

30,00 €

53011 | GESEKE

Basteln zur Weihnachtszeit (ab 9 Jahren)

Johanna Merkle-Claus

Es gibt unheimlich viele Dinge, die man für Weihnachten und die Adventszeit basteln kann. Geschenke können gebastelt werden, Weihnachtskalender, Weihnachtsschmuck und Weihnachtsdekoration. In diesem Kurs können Kinder ab 9 Jahren unter Anleitung kreativ werden und viele nützliche Dinge lernen.

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

Di, 06.11.-27.11.2018, 15:00-17:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

30,00 €

MUSIK, TANZ UND THEATER

.....

54000 | GESEKE

Gitarre spielen können bis Weihnachten für Fortgeschrittene

Rado Suk

Hochmotiviert wollen wir mit einfachen, effektiven „Kniffen“ vorzeigbar Gitarre (ohne Noten lesen) spielen lernen.

Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Auch neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Bitte eigene funktionsfähige 6-saitige Gitarre mitbringen. Lehrbuch: Die schönsten Volkslieder, ISBN: 978-3-86766-208-6, 4,99 Euro.

Mo, 17.09.-19.11.2018, 20:00-21:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15

37,40 €

54001 | SALZKOTTEN

Blues Harp-Workshop - Mundharmonika für Anfänger

Dieter Kropp

Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die „Blues Harmonica“ bzw. „Blues Harp“ (= 10-Kanal einfachtönige diatonische Mundharmonika nach dem „Richter“-System) zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen. Dieter Kropp ist freiberuflicher Musiker und einer der versiertesten Blues-Harp-Spieler Deutschlands. In seinem Workshop vermittelt er grundlegende Spieltechniken: Melodiespiel, Einzeltönspiel, die Haltung des Instruments, rhythmische Figuren, das Spiel in verschiedenen Tonarten, wichtige Effekte, das grundlegende 12-Takt-Schema und einiges mehr.

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, 03.11.2018, 10:00-17:30 Uhr

1x, 10 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

50,00 €

Discofox Schnupperkurs

Julia Kahler

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 zu tanzen ist. Das Eins-Zwei-Tip wird allen Teilnehmern schon nach wenigen Minuten in Fleisch und Blut übergegangen sein, so dass durch Dreh- und Wickelfiguren jedem Discofox eine individuelle Form zuteil wird. Eine ausgewogene Musikauswahl zwischen Charts, Schlager und Tanzmusik rundet diesen Kurs ab. Dieser Kurs bietet sowohl Neueinsteigern als auch Erfahrenen die Möglichkeit das Tanzfieber zu entdecken oder wieder aufleben zu lassen.

Anmeldung nur paarweise möglich!

54002 | GESEKE

So, 11.11.-18.11.2018, 18:00-19:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Senfkorn,
Stockheimer Str. 24, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,40 €

54003 | SALZKOTTEN

So, 02.12.-09.12.2018, 18:00-19:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

54004 | SALZKOTTEN

Beschwingter Rhythmus - Tanzkurs

Lisa Kramer

Ein Tanzkurs für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Neueinsteiger mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Anmeldung nur paarweise möglich!

Do, 27.09.-06.12.2018, 20:00-21:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Aula
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

40,00 €

Digitalisierung schafft neue Bildungsformate
Tipp: Xpert Business-Webinare im Fachbereich 4



Mediengestaltung
Werbetechnik
Fotodruck

G3 Werbung, Stargarder Straße 11, Paderborn www.gdrei.de

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

FOTO UND FILM



© A. Schanz / D. Lubek

Jäger und Gejagter (Dokumentarfilm)

Peter Schanz

In seiner 90-minütigen Filmdokumentation zeigt der Filmemacher Peter Schanz das bewegte Leben des Wilddiebs Hermann Klostermann. Der spannende Regionalfilm, für den Schanz und seine Frau Anke als Co-Produzentin an 37 Schauplätzen im Hochstift und Waldecker Land drehten, ist ein Stück Sozial- und Gesellschaftsgeschichte. Der Wilddieb Hermann Klostermann trieb vor 150 Jahren sein Unwesen und verbrachte viele Jahre im Gefängnis. Neben Klostermanns widersprüchlichem Leben, zeigt der Film auch das harte Leben und das Elend der Landbevölkerung, die gegen die preußische Obrigkeit protestierte. Für das Königreich Preußen, dem Westfalen damals einverleibt war, wurde Klostermann immer mehr zum Staatsfeind Nummer eins. Die Lebensgeschichte des Wilddiebs Klostermann, der im 19. Jahrhundert als Robin Hood der Egge verehrt wurde, lieferte Stoff für zahlreiche Heimatromane. Eine wichtige Informationsquelle waren für Anke und Peter Schanz die „Acta Klostermann“, eine original preußische Akte. Unterstützt durch 42 Darsteller zeigt der Film „Jäger und Gejagter“ authentisch und ungeschönt den Wildschütz als Kriminellen, der auf seine Verfolger schoss. Andererseits erhält Klostermann aber auch die Facette des charmanten Helden, der auch bei den Frauen seine Wirkung hatte. Nach der Filmvorführung informieren Anke und Peter Schanz über die Filmproduktion und werden sich gerne den Fragen des Publikums stellen.

12000 | SALZKOTTEN

Fr, 05.10.2018, 19:00-20:30 Uhr
Rathaus Salzkotten, Marktstraße 8, Sitzungssaal
Teilnehmerzahl: min. 25 / max. 100
6,00 €

12001 | BAD WÜNNENBERG

Di, 30.10.2018, 19:00-20:30 Uhr
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
GE 05, Aula
Teilnehmerzahl: min. 25 / max. 100
6,00 €

12002 | HÖVELHOF

Mi, 21.11.2018, 19:00-20:30 Uhr
Krollbachschule, Sennestr. 34, Hövelhof, Forum
Teilnehmerzahl: min. 25 / max. 100
6,00 €

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

© LWL

45001 | SALZKOTTEN

Infoabend: Fotowettbewerb „Alles nur geklaut?“
Markus Discher, Peter Hoffmann

In Kooperation mit dem LWL-Industriemuseum möchte die VHS vor Ort Sie motivieren, am Fotowettbewerb „Alles nur geklaut?“ teilzunehmen. Ob Sie Quellen des Wissens ablichten, mit der Idee von Original und Kopie spielen oder sich als vermeintlicher Spion in Szene setzen, Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Unter sachkundiger Begleitung des VHS-Dozenten Peter Hoffmann können Sie sich mit Ihrer Kamera auf die Suche nach außergewöhnlichen Motiven begeben. Die Ausstellung „Alles nur geklaut?“ zeigt von März bis Oktober 2019 im LWL-Industriemuseum Zeche Zollern die abenteuerlichen Wege des Wissens und vielleicht sind Ihre Bilder dann mit dabei!

Do, 27.09.2018, 18:00-18:30 Uhr

1x, 0,67 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum 253

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

40027 | SALZKOTTEN

Do, 08.11.-22.11.2018, 18:30-20:00 Uhr

3x, 6 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str.65-67, Raum 254

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

24,00 €

HOBBY UND FREIZEIT

57000 | DELBRÜCK

Schach für Fortgeschrittene

Jürgen Bock

Unter Leitung eines ausgebildeten Schachtrainers werden fortgeschrittene Spielkenntnisse vermittelt und ggf. Verbesserungsvorschläge zur eigenen Spielweise gemacht. Die Teilnehmenden können Fragen und Wünsche äußern und dabei ihre Konzentrationsfähigkeit trainieren und verbessern.

Mo, 17.09.-03.12.2018, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

66,60 €

Schach für Kita und Schule

Heinz Schlefing

In diesem Seminar werden ErzieherInnen und LehrerInnen zum Schachlehrer für die Kinder geschult. Schach macht Spaß und fördert die Konzentration der Kinder. Der Ausgang des Spiels hängt nicht vom Glück oder Zufall ab, sondern die Kinder lernen, Strategien zu entwerfen, Entscheidungen zu fällen und auch Niederlagen anzunehmen.

Das Seminar können alle interessierten Erwachsenen besuchen, die den Einstieg in das Schachspiel suchen.

40026 | BÜREN

Mi, 31.10.-14.11.2018, 18:30-20:00 Uhr

3x, 6 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

24,00 €

Digitalisierung schafft neue
Bildungsformate
Tipp: Xpert Business-Webinare im
Fachbereich 4

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Kultur & Kulinarisches

Verein der Kulturfreunde e.V.

59590 Geseke, Auf dem Stifte 9

www.kundk-geseke.de

www.geseke.de (Kultur)



KLASSIK | REZITATION | OPERNFahrTEN | MUSICAL UND JAZZ | KINDERtheATER

- 26.08.18 Jazz-Konzert Boogie Woogie – Ragtime—Blues**
Boogielicious, Sparkassen-Kulturforum, Haus Thoholte, Geseke
- 22.09.18 Classic meets Movie—Klavierkonzert**
Anna Scheps, Sparkassen-Kulturforum, Altes Rathaus, Geseke
- 07.10.18 200 Jahre Forellenquintett**
Ensemble Europa, Rittergut Störmede
- 28.10.18 Literarisch-musikalisches Porträt: Friedrich Schiller**
H. Knapp (Rezitation) & Jutta Rieping (Klavier), Rittergut Störmede
- 04.11.18 AIDA (J. Verdi) - Opernfahrt nach Dortmund**
Anmeldeschluss: 01.10.2018
- 17.11.18 Eine musikalische Reise durch Europa**
12 Hellweger Cellisten, Rittergut Störmede
- 01.12.18 Mysterium der Romantik—Klavier-Rezital Chopin**
Aleksandra Mikulska, Rittergut Störmede
- 05.01.19 Musik-Kabarett mit Kasseler Herrenkonfekt**
Sparkassen-Kulturforum, Altes Rathaus, Geseke
- 20.01.19 West Side Story (L. Bernstein) - Musicalfahrt nach Dortmund**
Anmeldeschluss: 21.12.2018

Freier Eintritt bei allen Eigenveranstaltungen für Besucher unter 20 Jahren.

Informationen und Tickets: Sparkasse Geseke, Tel. 0 29 42 - 50 90

6 Kochen und mehr

Die Kurse und Veranstaltungen fördern eine verantwortungsvolle
Lebensgestaltung und das Gesundheitsbewusstsein.

6 KOCHEN UND MEHR

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

KOCHEN UND MEHR – WEIL ERNÄHRUNG AUCH KOPFSACHE IST!

Unsere Kurse und Veranstaltungen mit vielen nationalen und internationalen Themen und Gerichten beweisen, dass Ernährung Kopfsache ist und die entsprechende Bildung sich auch mal nach dem Bauchgefühl richten kann. Insbesondere interkulturelle Aspekte, hinsichtlich der zubereiteten Speisen als auch der (Tisch-) Kultur, liegen uns dabei besonders am Herzen. Entsprechend bunt und abwechslungsreich – bisweilen auch exotisch gewürzt – gestalten sich unsere Angebote in diesem Bereich.

KURSE MIT EVENTCHARAKTER

Da die Lernumgebung und der Spaß sich erwiesenermaßen förderlich auf den Bildungsprozess auswirken, schaffen wir immer wieder Angebote, die einen gewissen Eventcharakter haben. Das kann eine besondere Örtlichkeit sein, an welcher der Kurs durchgeführt wird, aber auch außergewöhnliche Themen, die den Spaß am Lernen und die Sozialisation der Teilnehmer in besonderem Maße fördern, zählen für uns dazu.

KOCHEN FÜR DAS TEAMBUILDING

Insbesondere Kochkurse eignen sich in besonderem Maße dazu, Gruppen und Teams auf eine andere Art und Weise zusammen zu bringen. Denn bei der Zubereitung der Gerichte geht es um Planung, Koordination und Abstimmung sowie Kommunikation und handwerkliches Geschick. Zu viele (Chef-)Köche verderben den Brei und Konflikte sind daher praktisch vorprogrammiert. Das Ziel und die zur Verfügung stehende Zeit sind beim Kochen stets vor Augen. Das Beste an diesem Setting ist aber: Am Ende sitzen alle gemeinsam am Tisch und genießen den gemeinsamen Erfolg eines leckeren Drei-Gänge-Menüs. Viele Prozesse und Herausforderungen, die sich bei der Zusammenarbeit von Menschen – egal ob im Beruf, Verein oder anderswo – bilden sich beim gemeinsamen Kochen ab. Unternehmen, Einrichtungen, Vereine und Institutionen haben die Möglichkeit, entsprechende Kochkurse bei uns zu buchen.

KOCHEN UND GENIESSEN

„Was-so-da-wa“ Kochen mit und nach Gefühl

Peter Pochowski

Ein Kochkurs für Anfänger und Berufstätige - in diesem Kurs lernen Sie, kreativ und einfach die Nahrung zuzubereiten, die Sie im Schrank haben. Eben mit dem zu kochen „was so da war“. Praktisch für das tägliche Leben, trotzdem frisch und voller Lebensenergie. Und schmecken soll es auch! Interessant auch für Veganer, Smoothie-Freunde und für Menschen mit Gluten-Unverträglichkeit.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Restbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 9,00 € und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

61001 | GESEKE

Fr, 23.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,30 €

61002 | SALZKOTTEN

Di, 27.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upspringer Str. 65-67, Küche (Raum 170)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,30 €

61003 | DELBRÜCK

Kochen und Leben mit einer Laktose-Intoleranz

Manuela Köster

Durchfall, Blähungen, Magenkrämpfe oder auch Völlegefühl sind nur einige der typischen Beschwerden, die bei einer Laktose-Intoleranz auftreten können. Hierbei handelt es sich um ein weltweit verbreitetes Phänomen. Allein in Deutschland sind ca. 12 Millionen Menschen davon betroffen. Doch einfach ganz auf Milchprodukte verzichten - und damit auf all die wertvollen Nährstoffe? Das kann nicht die Lösung sein! Erfahren Sie in diesem Kurs alles rund um die Laktose, z. B. was Laktose eigentlich ist und was bei einer Laktose-Intoleranz eigentlich passiert, in welchen Lebensmitteln sie enthalten ist, auf welche industriell gefertigten Produkte geachtet werden sollte, welche alternativen Produkte eingesetzt

werden können, welche Produkte oft unnötig sind. In einer einleitenden Schulungseinheit werden all diese Fragen und mehr von einer qualifizierten Fachkraft beantwortet. Im Anschluss an den theoretischen Teil werden in der Gruppe schmackhafte laktosefreie Gerichte zubereitet und verzehrt. Auch hierbei besteht die Möglichkeit, in einer lockeren und entspannten Atmosphäre, weitere Fragen zu klären.

*Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemes-
messer, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.*

Do, 15.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

14,00 €

Kraft-Smoothies (Obst-Gemüse-Cocktails)

Peter Pochowski

Mixen Sie eigene Obst- und Gemüse-Smoothies und verwenden Sie dazu auch Nüsse, Öl, Sprossen und mehr. Der Cocktail ist einfach, lecker, praktisch und vitalisierend.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze. Die Lebensmittelumlage beträgt 5,00 € und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

61004 | GESEKE

Fr, 30.11.2018, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

61005 | SALZKOTTEN

Di, 04.12.2018, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Küche (Raum 170)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

61006 | GESEKE

Leckere Gerichte mit Käse

Astrid Heilkenbrinker

Käse ist ein leckeres und eiweißreiches Lebensmittel. In diesem Kurs soll Käse zu den unterschiedlichsten Gerichten zubereitet werden - mal kalt, mal heiß.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 19.09.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61007 | GESEKE

Die tolle Knolle - Pfiffige Kartoffelrezepte

Astrid Heilkenbrinker

In diesem Kurs werden verschiedene Zubereitungsarten der beliebtesten deutschen Beilage - der Kartoffel - ausprobiert. Wir erfahren, wie die Kartoffel als Hauptgericht oder als Beilage gleichermaßen originell auf den Tisch kommen kann.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 21.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61008 | GESEKE

Geschnetzeltes und Beilagen

Astrid Heilkenbrinker

In diesem Kurs wird aus verschiedenen Lebensmitteln z. B. Hähnchenbrust, Fisch, Schweinefleisch... ein leckeres, kurzgebratenes, geschnetzeltes Gericht zubereitet. Dazu werden passende Beilagen hergestellt z. B. Kartoffelgratin oder Salat.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 7,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 05.12.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

6 KOCHEN UND MEHR

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

61009 | DELBRÜCK

Gulasch mal anders - bekanntes Gericht in neuen Variationen

Marlies Brune

Bei der Art der Zubereitung gehen die Meinungen auseinander: Rind, Schwein oder beides? Muss Speck mit ins Gulasch oder Kümmel? Gulasch ist ein Klassiker, von dem es unzählige Rezepte gibt. Egal ob Sie nun ein Sonntagessen, ein praktisches „Ich-koch-schon-mal-vor-Gericht“ oder ein Essen mit Freunden daraus machen wollen, wir haben interessante Variationen, die wir an diesem Abend mit Ihnen zubereiten möchten.

*Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemes-
sler, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelum-
lage beträgt ca. 10,00 € und ist an die Dozentin zu ent-
richten. In Kooperation mit den Landfrauen Ostenland
und dem Kath. Kindergarten St. Joseph Ostenland.*

Mi, 14.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Hauptschule Ostenland, Osterloher Str. 85, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61010 | SALZKOTTEN

Steaks & Co: Alles rund um das Braten von argentinischem Rindfleisch

Bernd Stangenberg

Argentinisches Rindfleisch gehört weltweit zu den fettärmsten Sorten. Seinen einzigartigen Geschmack und das auffällig würzige Aroma verdankt es der Kombination optimaler Aufzuchtbedingungen. In diesem Kurs wird Ihnen die Zubereitung von Steaks und anderen kurzgebratenen Fleischsorten mit verschiedenen Garmethoden und unter professioneller Anleitung gezeigt. Ob „medium“ oder „well done“, der Druck macht es! Nährwerte und passende, gesunde Beilagen sind ebenfalls Bestandteil des Kurses.

*Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneide-
messer, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelum-
lage beträgt ca. 14,00 € und ist an den Dozenten zu ent-
richten.*

Di, 13.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Neue Lehrküche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61011 | GESEKE

Snacks für den Spieleabend

Annette Hönemann

Bei einer Runde Monopoly oder „Mensch ärgere Dich nicht“ ist garantiert eine Hand frei für köstliche kleine Snacks. Selbstgemachtes Fingerfood wie Mini-Pizza, feurige Hähnchen-Würfel, gebrannte Mandeln und süße Brownie-Ecken sind die perfekte Nervennahrung für hungrige Spieler. Die Spieleabend-Snacks lassen sich super vorbereiten, so dass genug Zeit für die Gäste und jede Menge Spielspaß bleibt.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und
Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca.
10,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.*

Di, 13.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61012 | SALZKOTTEN

Fingerfood

Elisabeth Gappa

Häppchen, Snacks und Fingerfood, wir bereiten alles für einen gemütlichen Abend im Glas und auf dem Löffel zu.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidemes-
sler und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelum-
lage beträgt ca. 7,00 € und ist an die Dozentin zu ent-
richten.*

Do, 15.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Küche (Raum 170)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

Fingerfood und Partyrezepte

Mechthild Lappe

Wer eine Party geben will oder wenn sich ganz unverhofft Besuch ankündigt, bleibt oftmals nicht viel Zeit für die Planung komplizierter Partyrezepte. Dann müssen schnelle Gerichte her: Salate, Dips, Suppen und Häppchen, die sich im Handumdrehen realisieren lassen.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schäl-
messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmit-
telumlage beträgt 8,00 € und ist vor Ort direkt an die
Dozentin zu entrichten.*

61013 | BÜREN

Di, 06.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße,

Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61014 | GESEKE

Sa, 24.11.2018, 11:00-14:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61015 | HÖVELHOF

Di, 20.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

Wrapsabend

Tobias Scheike

Wraps sind einfach das Beste, wenn es unkompliziert sein soll. Denn die köstlichen gewickelten Tortillas schmecken sowohl warm als auch kalt, lassen sich vielseitig füllen und praktisch verpacken. Das macht sie zum idealen Snack für Büro-Lunchbox oder für einen Picknicktag im Park. Wrapsröllchen sind ein raffiniertes Fingerfood für Party, Brunch & Co.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schäl-
messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmit-
telumlage beträgt 6,00 € und ist vor Ort direkt an den
Dozenten zu entrichten.*

61016 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 19.09.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,

DO 09, Küche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61017 | GESEKE

Mi, 26.09.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

Burger selbst gemacht, einfach und lecker

Bernd Stangenberg

„Street food“ ist in aller Munde und somit ein Thema für einen tollen Kochkurs. Saftiges Maishähnchen und gebratenes Beef... das ist einfach und lecker zubereitet. Alles ummantelt von selbstgemachten Brötchen aus Dinkel und Weizenmehl, leckeren Saucen, knackigem Salat und schmelzendem Käse. Bauen Sie in diesem Kurs Ihren Lieblingsburger, günstig und unverwechselbar. Als Beilage dürfen natürlich die Pommes nicht fehlen, aber mal anders aus Süßkartoffeln. Mit diesen Varianten überzeugen Sie auch den letzten „Burger-Muffel“!

*Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneide-
messer, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittel-
umlage beträgt ca. 8,00 € und ist an den Dozenten zu ent-
richten.*

61018 | DELBRÜCK

Di, 18.09.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Hauptschule Ostenland, Osterloher Str. 85, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61019 | BÜREN

Di, 09.10.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,

Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

Unsere Kurse werden mit der
ausgeschriebenen Mindest-
teilnehmerzahl durchgeführt.

6 KOCHEN UND MEHR

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

One Pot Gerichte

Tobias Scheike

Abwasch adé: Für unsere leckeren One-Pot-Rezepte brauchen Sie nur wenig Kochgeschirr, denn in einem Topf köcheln Gemüse, Fleisch, Fisch sowie Nudeln, Reis oder Kartoffeln alleine vor sich hin. Kochen war noch nie so einfach, lecker und abwechslungsreich!

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schäl-
messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 8,00 € und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.*

61020 | SALZKOTTEN

Mi, 31.10.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Neue Lehrküche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61021 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 07.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,

DO 12, Küche 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61022 | GESEKE

Di, 04.12.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61023 | BÜREN

Mi, 05.12.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,

Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61024 | GESEKE

Kunterbunte Herbstvielfalt - Gerichte mit Gemüse der Saison

Astrid Heilkenbrinker

In diesem Kochkurs lernen wir die Vielfalt der herbstlichen Gemüse kennen z. B. Kürbis, Spitzkohl. Wir erstellen leckere Gerichte aus diesen Zutaten mal im Backofen, mal auf dem Herd.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und
Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca.
6,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.*

Mi, 07.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61025 | SALZKOTTEN

Vegan vitales Weihnachtsmenü

Katharina Hink

Wenn die Temperaturen sinken und sich das Jahr dem Ende zuneigt, richten wir es uns zuhause gemütlich ein, schlemmen gemeinsam und bewundern die Lichter der Weihnachtsmärkte. Das Fest der Freude vegan zu zelebrieren, bringt - wie unsere tollen veganen Weihnachtsrezepte zeigen -, nicht nur kulinarische Gaumenfreuden, sondern zollt auch vom respektvollen Umgang mit unserer Umwelt. Unter fachmännischer Anleitung bereiten Sie ein raffiniertes, rein pflanzliches Drei-Gänge-Menü mit Klasse zu. Lassen Sie sich von neuen Ideen inspirieren und verkosten Sie Ihre Kreationen in einer gemütlichen Runde. Da wir ganz ohne tierische Produkte auskommen, ist dieser Kurs auch für Menschen mit Laktose-Intoleranz bestens geeignet.

*Bitte Kochschürze, Spül- und Geschirrtuch sowie Auf-
bewahrungsbehälter für Speisereste mitbringen. Die
Umlage für Bio-Lebensmittel beträgt ca. 11,00 € und
ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.*

Sa, 17.11.2018, 10:30-14:15 Uhr

1x, 5 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Neue Lehrküche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,50 €

ZUR PERSON KATHARINA HINK

Katharina Hink ist eine heimliche Paderborner Star-Köchin. Die 30-jährige Veganerin, Mutter und Läuferin ist Deutschlands „Veggie Star 2011“ und gewann mit ihrem Rezept „Möhrenpüree an Nuss-Tofu-Würfeln mit frischem Bohnen-Salat“ den bundesweit ausgeschriebenen und vom Vegetarierbund (VeBu) Deutschlands unterstützten Wettbewerb. Da sie weiß, wie schwierig der Zugang zur veganen Küche sein kann, veröffentlicht Katharina Hink ihre Rezepte und Ideen regelmäßig in einem Facebook-Blog unter dem Titel „Vegan?! Und was kannst du jetzt noch essen?“. In den Jahren 2011 und 2012 hatte sie eine eigene vegane Kolumne in der „Neuen Westfälischen“ und war Mitbegründerin des veganen Stammtischs Paderborn. Der Facebook-Blog von Katharina Hink ist erreichbar unter www.facebook.com/vegan.kochen.

Entspannte Weihnachten - Leckerer zum Fest

Gudula Stoppel

In diesem Weihnachtskochkurs lernen Sie leckere Rezepte kennen, mit denen Sie Ihr Weihnachtsmenü ohne Stress und Missgeschicke zubereiten können. So wird Weihnachten zum Fest!

*Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemes-
messer, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelum-
lage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozen-
tin zu entrichten.*

61026 | DELBRÜCK

Do, 29.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 13

10,00 €

61027 | GESEKE

Do, 06.12.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 13

10,00 €

61028 | BÜREN

Weihnachtsbrunch

Elisabeth Gappa

In diesem Kurs erfahren Sie, wie ein gemütlicher Weihnachtsbrunch zusammengestellt und vorbereitet wird, von der Suppe und abwechslungsreichen kleinen Snacks bis hin zum Dessert.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidemes-
ser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelum-
lage beträgt ca. 7,00 € und ist an die Dozentin zu ent-
richten.*

Do, 13.12.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

Wir bieten Ihnen:

- ✓ Geschmackvolles Schweinefleisch von regionalen Bauern
- ✓ Unser eigenes zart gereiftes Rindfleisch aus ganz natürlicher Mutterkuhhaltung: Im Sommer auf der Weide - im Winter auf Stroh!

Das schmeckt man!

**Ihre Handwerks-Fleischerei Gebr. Stümmler
Upsprunger Str. 19 · 33154 Salzkotten
Telefon 0 52 58 - 77 37**



6 KOCHEN UND MEHR

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

61029 | GESEKE

Westfälisch lecker - genießen Sie ein Stück Heimat

Annette Hönemann

Die westfälische Küche steht für abwechslungsreichen Genuss, für heimische und saisonale Zutaten, für ein besonderes Geschmackserlebnis - mal deftig, mal fein - immer aber von besonderer Qualität mit dem Respekt vor Bewährtem. Dass die westfälische Küche spannender ist, als so mancher glauben mag, erfahren Sie in diesem Kurs. Auf dem Programm stehen typische Gerichte aus der Region Westfalens, z. B. Frühlingssuppe mit Grießklößchen, westfälischer Pickert, Schweinefiletrollchen und Karamelldessert. Traditionelle Küche einmal ganz neu erleben.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Di, 25.09.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61030 | DELBRÜCK

Alpenküche - Leckeres aus der Hütt'n

Gudula Stoppel

Dieser Kochkurs ist eine kulinarische Reise durch die Alpen und lässt Ihre Erinnerungen an Ski- und Wanderurlaube aufleben oder stimmt Sie auf Ihren nächsten Alpen-Urlaub ein. Genießen Sie mit Kaiserschmarrn, Germknödeln und Topfenstrudel Schmankerl aus der Hütt'n.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Do, 08.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

Schweizer Küche

Tobias Scheike

Ich lade Sie zu einem kulinarischen Spaziergang durch die Schweiz ein. An diesem Kochabend werden „ächt schwiizerische“ Gerichte, die ich persönlich aus der Schweiz mitgebracht habe, nachgekocht. Freuen Sie sich auf Rösti, Käseschnitte, Älper-Makkaroni und vieles mehr.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schälmesser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

61031 | SALZKOTTEN

Mi, 10.10.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Neue Lehrküche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61032 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 21.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
DO 09, Küche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61033 | BÜREN

Di, 27.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Raum U25 (Küche)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61034 | GESEKE

Mi, 28.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

Informationen zu Ermäßigungen erhalten Sie unter „Allgemeine Hinweise“ am Ende des Heftes!

61035 | GESEKE

Couscous, Bulgur und Hummus - Spezialitäten des Orients

Gudula Stoppel

In den letzten Jahren werden Couscous, Bulgur und Hummus immer populärer. Sie sind ein hervorragender Begleiter lecker-leichter Gerichte. Ob als erfrischender Salat, als Beilage für Gemüse, Fleisch und Fisch oder als leckere Süßspeise - Sie sind eine tolle Abwechslung zu Reis, Pasta & Co.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Do, 15.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

Indische Küche

Peter Pochowski

Kreieren Sie einfache, auch pikante Gerichte aus der indischen Küche auf der Basis von Ayurveda. Lernen Sie neue Gewürze kennen und neue östliche Ideen. Huhn, Brotfladen und Gemüse werden gekocht, dazu wird eine würzige Sauce (Chutney) zubereitet und zum Abschluss gibt es ein leckeres Dessert.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Restehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 9,00 € und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

61036 | GESEKE

Fr, 07.12.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,30 €

61037 | SALZKOTTEN

Di, 11.12.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Küche (Raum 170)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,30 €

Peruanische Küche

Jasmin Deppe

Durch die geographische Lage des Landes mit seinen unterschiedlichen Regionen: Küste (Pazifik), Hochland (Anden) und Urwald (Amazonas) sind die Zutaten der peruanischen Küche sehr vielfältig. Die peruanische Küche ist geprägt von den Indios - viele Speisen werden heute noch wie vor hunderten von Jahren zubereitet wie z. B. „Pachamanca“. Andere Gerichte sind im Laufe der Geschichte durch die Spanier und die Sklaven aus Afrika nach Peru gelangt. Bis heute haben viele Einwanderer: Europäer, Japaner, Araber, Chinesen die peruanische Küche mit ihren Gewürzen geprägt.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schälmesser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

61038 | GESEKE

Di, 19.09.2017, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61039 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 10.10.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
DO 09, Küche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

Digitalisierung schafft neue Bildungsformate
Tipp: Xpert Business-Webinare im Fachbereich 4

6 KOCHEN UND MEHR

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

61040 | SALZKOTTEN

Südamerikanisches Fingerfood II

Olga Yanez De Bannenberg

Südamerikanisches Fingerfood ist raffiniert und schmackhaft. Die feinen kleinen Häppchen aus der südamerikanischen Küche werden Sie und Ihre Gäste begeistern. Die Appetithäppchen, die man bequem mit der Hand essen kann, sind warme und kalte Leckerbissen mit Fleisch oder vegetarisch, die nach mexikanischen, chilenischen, kolumbianischen u. a. Rezepten zubereitet werden. „Buen provecho“! *Mitzubringen sind: Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.*

Mi, 19.09.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Küche (Raum 170)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

Antojitos Mexicanos „Mexikanisches Fingerfood“

Olga Yanez De Bannenberg

Mexikanisches Fingerfood sind kleine Appetithäppchen, die man bequem mit der Hand essen kann, sind warme und kalte Leckerbissen mit Fleisch oder vegetarisch, die nach mexikanischen Rezepten zubereitet werden. „Buen provecho“!

Mitzubringen sind: Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

61041 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 26.09.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
DO 09, Küche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61042 | DELBRÜCK

Antojitos Mexicanos „Mexikanisches Fingerfood“ II

Mi, 07.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61043 | HÖVELHOF

Antojitos Mexicanos „Mexikanisches Fingerfood“ II

Mi, 14.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61044 | BÜREN

Antojitos Mexicanos „Mexikanisches Fingerfood“ II

Mi, 21.11.2018, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

KULINARISCHE EVENTS

KOCHEVENTS AUF DEM ALTEN BEYNE HOF

Das besondere Ambiente des Genuss- und Erlebnis-Kottens „Alter Beyne Hof“ macht aus unseren Kochkursen Erlebnisse des guten Geschmacks. Als ein wunderschöner Gebäudekomplex mit viel Platz und liebevollen Details, einer modernen, exzellent ausgestatteten Küche für unsere Kochkurse ist der Alte Beyne Hof ein Ort des Lernens, Erlebens und Genießens!



63001 | SALZKOTTEN

Exotisch lecker! Fair kochen mit Fairtrade

Sonja Sedlmayr

Seit dem 31. Mai 2016 ist Salzkotten Fairtrade-Town. In diesem Kochkurs erleben Sie mit allen Sinnen, was Fairtrade bedeutet. Wer schon immer mal wissen wollte, wie man Quinoa, das Superfood aus den Anden, schmackhaft zubereitet oder die Erdnuss jenseits vom salzigen Fernsehsnack erleben möchte, ist hier genau richtig. Das Ambiente des Alten Beyne Hofes macht aus dem Kochkurs ein wahres Erlebnis des guten Geschmacks.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Eine-Welt-Kreis Salzkotten e. V. sowie der Kochschule Alter Beyne Hof statt. Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € bis 20,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Di, 09.10.2018, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62,

Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €



Herbstmenü

Sonja Sedlmayr

Der Herbst begrüßt uns in allen Farben in der Küche wie draußen in der Natur. Alles rund um Kartoffeln, Trauben und Kürbis. Das besondere Ambiente des Alten Beyne Hofes macht aus diesem Kochkurs ein wahres Erlebnis des guten Geschmacks.

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Kochschule Alter Beyne Hof statt. Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

63002 | SALZKOTTEN

Mi, 12.09.2018, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62, Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

63003 | SALZKOTTEN

Mi, 19.09.2018, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62, Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

63004 | SALZKOTTEN

Mi, 26.09.2018, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62, Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

63005 | SALZKOTTEN

Wintergrillen am offenen Feuer

Sonja Sedlmayr

Bei immer mehr Grill-Fans wird das liebevollene Gerät längst nicht mehr in den Winterschlaf geschickt, sondern immer öfter auch bei Eis und Schnee angeheizt. Wintergrillen heißt dieser Trend! Im Kurs steht ein ganz besonderer Grill der Kochwerkstatt des Alten Beyne Hof zur Verfügung, der eine offene Feuerschale, die Lagerfeuerromantik schafft, mit einer aufliegenden Grillplatte kombiniert. Dies ermöglicht allen Teilnehmenden gleichzeitig(!!!) ein Arbeiten über dem Feuer wie in einer Pfanne. So ist nicht nur das gemeinsame Essen, sondern bereits das Grillen ein echtes Erlebnis. Zubereitet werden an diesem Abend Entenbrust, Rosmarin-Speck-Kartoffeln, Ziegenkäse in Walnusskruste, Grillgemüse sowie ein Zimt-Bratapfel zum Dessert.

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Kochschule Alter Beyne Hof statt. Alle benötigten Kochutensilien sind vorhanden, Aufbewahrungsbehälter bitte mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € bis 20,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 07.11.2018, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62, Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

6 KOCHEN UND MEHR

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Weihnachtsmenü

Sonja Sedlmayr

Erst eins, dann zwei, dann drei, ... Weihnachtliche Vorfreude mit köstlichen Rezepten. Das besondere Ambiente des Alten Beyne Hofes macht aus diesem Kochkurs ein wahres Erlebnis des guten Geschmacks.

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Kochschule Alter Beyne Hof statt. Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidmesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

63006 | SALZKOTTEN

Mi, 21.11.2018, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62,
Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

63007 | SALZKOTTEN

Mi, 28.11.2018, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62,
Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

63008 | SALZKOTTEN

Mi, 05.12.2018, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62,
Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

Whisky - Wasser des Lebens

Günter Fochler

Für Whisky-Liebhaber und solche, die es werden wollen - Informationen zur Geschichte, Herstellung und Lagerung des schottischen Nationalgetränks. Dazu gibt es zum Probieren fünf erstklassige Single Malt Whiskys.

Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

63009 | GESEKE

Fr, 09.11.2018, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Altes Rathaus, Am Teich 13, Trauzimmer

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

23,30 €

63010 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 16.11.2018, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

23,30 €

63011 | SALZKOTTEN

Fr, 30.11.2018, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

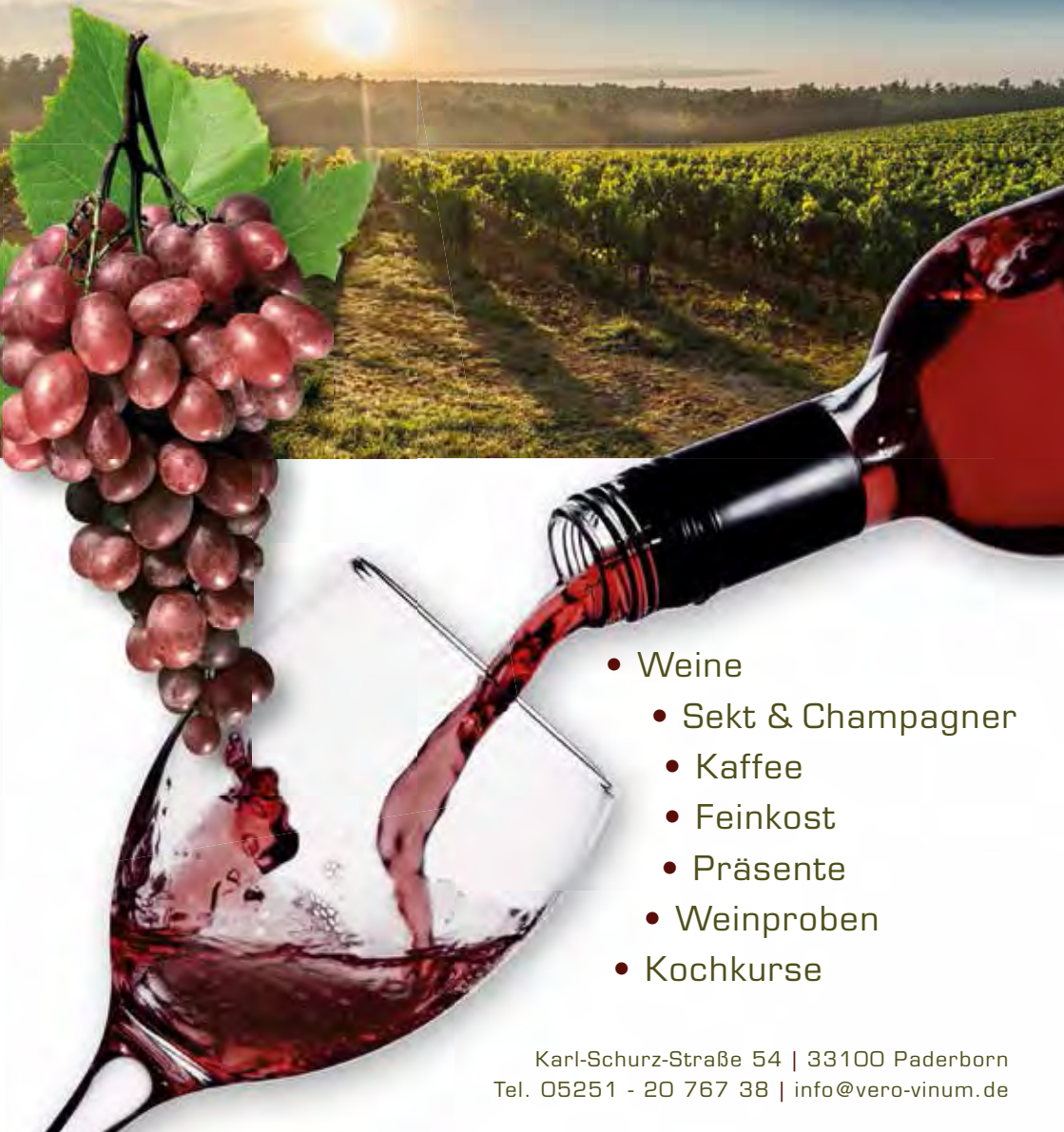
Ackerbürgerhaus, Vielser Str. 12, Kaminzimmer

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

23,30 €

Teilen Sie Ihr Wissen!
Wir freuen uns auf Ihr Angebot als
Dozent.

Ihre Adresse für
guten Geschmack!



- Weine
 - Sekt & Champagner
 - Kaffee
 - Feinkost
 - Präsente
 - Weinproben
- Kochkurse



SASCHA KORF

Aus der Hüfte, fertig, los!



So. - 2.9.18 - 18 Uhr



Flaschmob



Di. - 2.10.18 - 20 Uhr



JÜRGEN B. HAUSMANN

„Wie geht et?“
„Et geht!“

So. - 7.10.2018 - 18 Uhr

Festival der Travestie

Maria Crohn & Friends

Fr. - 12.10.18 - 20 Uhr

JÜRGEN DREWS & BAND

LIVE AUF TOUR



Sa. - 20.10.18 - 20 Uhr

Schindlers Liste



Welt-Uraufführung

Eine wahre Geschichte fürs Theater dramatisiert von Florian Battermann



Hauptdarsteller: Stefan Bockelmann

Do. - 8.11.18 - 19.30 Uhr

DAS ERFOLGREICHSTE BLASORCHESTER DER WELT



ERNST HUTTER & Die Egerländer MUSIKANTEN

DAS ORIGINAL

Tournee 2017 / 2018

Freitag - 2.11.18 - 20 Uhr

Die Schöne & das Biest

Kindermusical

So. - 4.11.18 - 15 Uhr

Comedy

Ralf Schmitz

Schmitzeljagd

Mi. - 21.11.18 - 20 Uhr

Kabarett

Sia Korthaus



Lust auf Laster

So. 25.11.18
18 Uhr

„Noch 'n Gedicht“

- der große Heinz Erhardt-Abend

Seine besten Gedichte, Conferenzen und Lieder! Wortspielereien, Pointen und Reime, verschmitzt, spitzbübisch und fantasievoll!



Hans-Joachim Heist

Sa. - 8.12.18 - 20 Uhr

Auftakt-Tour 2018



Alte Bekannte - Los geht's

die wise guys Nachfolge-Band

So. - 9.12.18 - 18 Uhr



DAS WEG IST MEIN ZIEL

LIBBA ALBUS

KABARETT

So. - 13.1.19 - 18 Uhr

FRAU HÖPKER BITTET ZUM GESANG!

Das Mitsingkonzert



So. 20.1.19
17 Uhr

Einzigartig, inspirierend und mitreißend!



MUSICAL Highlights Vol. 12
Das Beste aus über 20 Musicals

Mi. - 23.1.19 - 20 Uhr

Bernd Stelter

Hurra, ab Montag ist wieder Wochenende!

Sa. - 4.5.19 - 19.30 Uhr

Berliner Kriminal Theater
Passagier 23
Psychothriller von Sebastian Fitzek
Do. - 31.1.19 - 19.30 Uhr

TENÖRE4YOU
Toni Di Napoli & Pietro Pato
IN CONCERT

So. - 17.3.19 - 18 Uhr

The Show
ELVIS
Back to Las Vegas
Sa. - 12.10.19 - 20 Uhr

Die große
SCHLAGER
HITPARADE

So. - 3.2.19 - 18 Uhr

Kabarett **Barbara Ruscher**

Ruscher hat Vorfahrt!

So. - 10.11.19 - 18 Uhr

SCHLACHTPLATTE
DIE JAHRESENDRECHNUNG

So. - 10.2.19 - 19 Uhr

Kabarett
Bulle männer
Muffensausen!
Fr. - 29.3.19 - 20 Uhr

Der Puppenflüsterer
Benjamin Tomkins

Puppen Comedy Live

Fr. - 5.4.19 - 20 Uhr

Wilfried Schmickler Kabarett

Sa. 23.11.19 20 Uhr

Kein zurück

Kabarett
Eva Eiselt

Vielleicht wird alles vielleicht

Fr. - 15.3.19 - 20 Uhr

Frieda Braun

Sa. 14.9.19 20 Uhr

Erstmal durchatmen

Kaufmännische Weiterbildung

Mit bundesweit anerkannten Abschlüssen.

Rechnungswesen · Buchhaltung · Bilanzierung · Steuern · Lohnabrechnung
Controlling · Kostenrechnung · Finanzierung · Zahlungsverkehr · Personalwirtschaft



vhs



Xpert Business
LernNetz



7 Gesundheit und Fitness

Die Kurse und Veranstaltungen unterstützen Gesundheit und Wohlbefinden zur Bewältigung der beruflichen und persönlichen Herausforderungen.

Gesundheitsbildung gehört zum öffentlichen Bildungsauftrag und wir verstehen ihn - im Sinne der Weltgesundheitsorganisation WHO - im ganzheitlichen Sinne als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden. Zu einem gesunden Leben gehören neben einer ausgewogenen und gesunden Ernährung auch Freude an und bei der Bewegung und neue Sinneserfahrungen zu erleben.

Zahlreiche Kurse zur Entspannung, von Yoga, Pilates, Qi Gong bis zu Fitnessgymnastik, Koordinationsschulung und Wassergymnastik bilden ein breites Spektrum. Mit unseren Angeboten unterstützen wir Sie, das eigene Verhalten nachhaltig positiv zu beeinflussen und einen Ausgleich zu finden für die Belastungen des Arbeits- und Lebensalltags.

Gleichzeitig greifen wir mit besonderen Themen präventiv verschiedene Gesundheitsfragen auf, um die Kompetenz und Eigenverantwortlichkeit der Menschen zu erhöhen. In Veranstaltungen zu verschiedenen Erkrankungen und körperlichen, seelischen oder geistigen Beeinträchtigungen bieten Chefärzte und Fachleute Informationen und Aufklärung an.

Schade, dass wir Ihren Kurs absagen mussten, weil wir nicht wussten, dass Sie teilnehmen wollten. Melden Sie sich deshalb bitte rechtzeitig an!

GESUNDHEITSBILDUNG

70001 | GESEKE

Ätherische Öle gegen Stress - Workshop

Hedi Cazacu

Herstellen eines Aromarollers sowie einer stimmungsaufhellenden Schokolade, einer entspannenden Raumbeduftung, Kennenlernen von Entspannungsübungen. Erschöpfungszustände - körperliche und seelische - bauen sich über einen längeren Zeitraum auf. Mit der Zeit werden die Symptome immer stärker. Ihr Körper und ihre Seele geben eindeutige Signale, wenn sie Erholung benötigen. Sie fühlen sich ständig müde und ihre Laune ist buchstäblich im Keller! Hier kann der Einsatz der ätherischen Öle, Körper und Seele wieder in den Einklang bringen. Ätherische Öle sind Pflanzenextrakte - von Bäumen, Sträuchern oder Blumen gewonnen. In diesem Workshop lernen Sie ätherische Öle, die Körper und Seele stärken, kennen. Entspannungsübungen in Form von Duftreisen, begleitet durch verschiedene Klanginstrumente, Atemübungen gekoppelt mit einem Duft sowie positiven Affirmationen, begünstigen sanft den Abbau von Anspannung und Stress.

Es entstehen zusätzliche Kosten von 7,00 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mi, 19.09.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Wohn- und Pflegezentrum Haus Maria,
Haholdstraße 2, Tagespflege H. Elisabeth, 2. OG
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

13,30 €

70002 | GESEKE

Ätherische Öle und Wickel bei Erkältungskrankheiten - Workshop

Hedi Cazacu

Wie helfen ätherische Öle bei Erkältungen, Schnupfen, Husten, Heiserkeit? Kaum jemand übersteht den Winter ohne Erkältungskrankheiten! Antibiotika und Tabletten sind nicht immer der richtige Weg, um einen grippalen Infekt zu bekämpfen! Lernen Sie die Heilkraft der ätherischen Öle nicht nur in Form eines immunstimulierenden Körperöles, welches wir gemeinsam anmischen, kennen. Erfahren Sie etwas über natürliche Wickel und Auflagen und spüren Sie die Heilkraft eines Leinsamenwickels,

den Sie entspannend während einer Klangreise genießen können. Zudem kräftigen Sie sich mit einem Honig- Ingwer-Zitronensirup und erhalten Informationen über seine Heilwirkungen.

Mitzubringen sind: Badehandtuch, Leinentuch, Waschlappen. Es entstehen zusätzliche Kursmaterialkosten von 8,00 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mi, 14.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Wohn- und Pflegezentrum Haus Maria,
Haholdstraße 2, Tagespflege H. Elisabeth, 2. OG
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

13,30 €

Basenfasten

Wilma Meschede

Unsere Gesundheit ist abhängig vom richtigen Milieu im Körper. Nach wie vor ist Übersäuerung, die sich besonders im Verdauungssystem bemerkbar macht, Ursache vieler Erkrankungen. Wir übersäuern durch Stress und unsere überwiegend säurebildende Nahrung. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Zusammenhänge des Säure-Basen-Haushalts und eine basische Ernährung.

70003 | SALZKOTTEN

Mo, 05.11.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Haus Hederhüpfen, Zur Schanze 5, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 26

7,00 €

70004 | BAD WÜNNENBERG

Mo, 12.11.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 26

7,00 €

70005 | DELBRÜCK

Mo, 19.11.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 112

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

7,00 €

Mundpflege in der Pflege

Dominik Niehues, Dominic Jäger

Die Zahl der Menschen, die aufgrund einer Pflegebedürftigkeit die eigene Mundhygiene nicht mehr durchführen können steigt stetig. Pflegebedürftigkeit bedeutet häufig auch, dass der Gang zum Zahnarzt und die Vermeidung von Krankheiten nicht mehr möglich erscheint. Eine gute Mundhygiene ist aber wichtig, um Krankheiten zu vermeiden und das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu erhalten. Der Vortrag richtet sich an Menschen, die sich über die aktuellen Möglichkeiten informieren wollen. Für sich selber oder weil sie andere zu Hause oder als Pflegenden betreuen. Wir werden Hintergrundwissen vermitteln, Pflegekonzepte sowie Pflegehilfsmittel, die für die Mund- und Zahnpflege von Pflegebedürftigen hilfreich sein können, vorstellen und selbstverständlich Zeit haben für Ihre Fragen.

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit der Fachzahnarzt-Praxis Dominik Niehues statt und richtet sich an Interessierte, denen die Mundpflege wichtig ist. Insbesondere an die, die zu Hause einen Angehörigen pflegen oder im Pflegeberuf tätig sind. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

70006 | SALZKOTTEN

Mo, 01.10.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upspringer Str. 65-67, Raum 257
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 20

3,00 €

70007 | BÜREN

Mo, 29.10.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Kindertagesstätte Steinhausen, Lippstädter Weg 12
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 20

3,00 €

70008 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 21.11.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 20

3,00 €

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Richtige Ernährung bei Diabetes

Ludmilla Hildebrand-Gruca

Der Typ II-Diabetes ist die häufigste Stoffwechselerkrankung der Industrienationen. Viele entwickeln bei einer erblichen Vorbelastung und falscher Ernährung vor allem im Alter einen sogenannten Altersdiabetes. Die Erkrankung betrifft aber immer öfter auch jüngere Menschen. Wer Diabetes hat, muss mehr auf seine Ernährung achten als andere. Aber das bedeutet nicht automatisch „Verzicht“. In diesem Seminar erklärt die Referentin, wie man durch gezielte Ernährungsumstellung trotz Diabetes genussvoll essen kann.

70009 | SALZKOTTEN

Fr, 30.11.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str.65-67, Raum 254
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
6,70 €

70010 | BÜREN

Mi, 07.11.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
6,70 €

gesunde Ernährung im Kindesalter tatsächlich aus? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie das Essen gesund und genussvoll für Ihre Familie zusammenstellen können.

70011 | BÜREN

Mi, 19.09.-26.09.2018, 16:30-18:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
13,40 €

70012 | BAD WÜNNENBERG

Do, 27.09.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
6,70 €

70013 | BÜREN

Di, 09.10.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Kindertagesstätte Steinhausen, Lippstädter Weg 12
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
6,70 €

Gesunde Ernährung:

Was Kinder wirklich brauchen!

Ludmilla Hildebrand-Gruca

Vollwertig und ausgewogen zusammengestelltes Essen und Trinken hat großen Einfluss auf die körperliche und geistige Entwicklung eines Kindes. Und ein positiv ausgeprägtes Essverhalten stärkt sein Wohlbefinden bis ins spätere Erwachsenenalter. Gesundes Ernährungsverhalten den eigenen Kindern beizubringen, ist aber oft nicht einfach! Machtkämpfe am Esstisch oder „wählerische“ Kinder sind keine Seltenheit. Das gesunde Essen will gelernt sein! Dazu ist im Kindesalter die Unterstützung aller Familienmitglieder unerlässlich. So richtet sich das Seminar nicht nur an die Mütter, sondern ebenso an Väter, Großeltern und alle weiteren Personen, die in die Betreuung eingebunden sind. Wie lernen die Kinder, Süßigkeiten zu genießen? Wieso bringen Essverbote nichts? Wie sieht eine

Ernährung im Seniorenalter

Judith Schildt

In dem Ernährungsseminar werden die wesentlichen Ursachen altersbedingter Ernährungsprobleme aufgezeigt und Maßnahmen zur Verbesserung der Ernährungssituation bei älteren und hochbetagten Menschen besprochen. Dabei soll es um Essen mit Lust und Genuss gehen, wie wichtig es ist, auch ohne Durst zu trinken und wie sich einfache Bewegungsabläufe in den Alltag integrieren lassen, um länger fit zu bleiben.

70014 | SALZKOTTEN

Di, 02.10.2018, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 253
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
6,70 €

70015 | BÜREN

Di, 06.11.2018, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen,

Schulstr. 16, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

6,70 €

70016 | DELBRÜCK

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 (1993-1541) zu verdanken haben, beschreibt dieses Phänomen sehr gut mit den Worten: „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 cholesterinbewusste Ernährung mit der Dozentin zu erarbeiten.

Di, 27.11.2018, 18:30-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 26

7,00 €

70017 | DELBRÜCK

Hochsensibilität erkennen und integrieren

Brigitte Knies

Etwa 20% aller Menschen nehmen Reize stärker wahr als der Durchschnitt der Bevölkerung. Diese Veranlagung stellt Herausforderungen an das Leben, hält aber auch besondere Fähigkeiten bereit. Jedoch werden leider häufig die Grenzen nicht beachtet und das führt zu Stress, Erschöpfung oder dem Verlust

der eigenen Mitte. Anhand von Informationen, kleinen Übungen und Austausch entwickeln Sie ein Gespür für das Thema mit dem Ziel, sich bewusst wahrzunehmen und Ihr Potenzial zu entfalten.

Sa, 10.11.2018, 10:30-15:45 Uhr

1x, 6 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

25,20 €

Naturkosmetik selber herstellen

Astrid Kubat

In diesem Workshop geht's ans Mischen, Rühren und Vermengen! Die wichtigsten Inhaltsstoffe von natürlich hergestellten Kosmetikprodukten und die wichtigsten Regeln und Grenzen bei der Selbstherstellung von Produkten werden erklärt. Aus Pflanzenölen, ätherischen Ölen und anderen natürlichen Rohstoffen und Pflanzen stellen wir anschließend unsere eigenen Kosmetikprodukte her. Zur Selbstherstellung eignen sich ein Körperpeeling, Körpercreme, Körperöl, Lippenpflege, Handcreme und Gesichtswasser.

Die Materialumlage beträgt ca. 7,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

70018 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 22.09.2018, 10:00-12:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,

Haarener Str. 7, DO 12, Küche 2

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

70019 | BÜREN

Do, 27.09.2018, 18:00-20:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße,

Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

70020 | GESEKE

Do, 08.11.2018, 18:00-20:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

70021 | GESEKE

Schön gepflegt - Natürliches Make-up

Astrid Kubat

An diesem Nachmittag dreht sich alles um die Schönheit! Dekorative Naturkosmetikprodukte werden vorgestellt und können nach Herzenslust ausprobiert werden. Die Inhaltsstoffe dieser Produkte sind gänzlich natürlichen Ursprungs und vielfach Mineralien und sie stehen in ihrem Resultat in nichts den konventionellen Produkten nach! Ziel dieses Workshops soll es sein, das jeder Kursteilnehmer ein Tages-Make-up erhält und ausprobieren kann, welche Farben und Produkte am besten zu ihm und seinem Hauttyp passen. Weiterhin werden die verschiedenen „Werkzeuge“ / Pinsel zum Auftragen vorgestellt und auch die anschließende Abreinigung erklärt.

Mitzubringen sind: Hand- / Kosmetikspiegel.

Sa, 17.11.2018, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,30 €

Basische Ernährung und Kosmetik

Astrid Kubat, Christiane Gebers

Rund um eine basische Ernährung und Lebensweise geht es in diesem Vortrag, der in Zusammenarbeit mit einer Ernährungsberaterin gehalten wird. Was sind Säuren und Basen? Wie wirken sie im Körper? Was ist basisch? Was ist sauer? Wie kann der Körper Säuren ausleiten? Wie kann eine Basenkur durch kosmetische Anwendungen, Produkte oder Bäder unterstützt werden? Wie kann der Körper über die Haut entgiften? All dies wird in diesem Vortrag erklärt und Hilfestellungen für eine anschließende praktische Umsetzung werden gegeben.

70022 | SALZKOTTEN

Do, 11.10.2018, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str.65-67, Raum 254

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

6,70 €

70023 | GESEKE

Do, 15.11.2018, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

6,70 €

70200 | DELBRÜCK

Sodbrennen - dem Reflux auf der Spur

Dr. med. Susanne Röttgermann

Egal ob nach einem süßen Kaffeeeklatsch, dem westfälischen Sonntagsbraten oder einem lebendigen Schützenfest: Das Brennen und Drücken in Speiseröhre und Magen gehört zu den häufigsten Beschwerden in der erwachsenen Bevölkerung.

Wenn die Speiseröhre nicht mehr richtig schließt, kommt es zu einem krankhaften Rückfluss der Magensäure in die Speiseröhre, dem sogenannten Reflux. Ein Zwerchfellbruch kommt häufig hinzu. Sodbrennen, Brustschmerz, Schluckbeschwerden und Heiserkeit können Hinweise sein. In der Frühphase oder bei leichten Fällen wird die Refluxkrankheit mit Medikamenten behandelt. Wenn sie nicht mehr helfen oder so hoch dosiert werden müssen, dass es zu stärkeren Nebenwirkungen kommt, raten die Ärzte zu einer Operation. Dr. Susanne Röttgermann, Chefärztin der Allgemein- und Viszeralchirurgie, spricht über Diagnose und Therapiemöglichkeiten bei einer Refluxerkrankung. Außerdem stellt sie die verschiedenen Operationsmöglichkeiten vor.

In Kooperation mit dem Evangelischen Krankenhaus Lippstadt.

Di, 04.09.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 60

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

70201 | BÜREN

Behandlung klassischer Fußprobleme älterer Menschen: Was kann man tun, um eine OP zu verhindern

Dr. Dirk Theodor Schraeder, Technische Orthopädie, Physikalische Medizin und Rehabilitation

Seit Mitte des letzten Jahres ist Dr. med. Dirk Theodor Schraeder in Geseke im Hospital zum Heiligen Geist tätig. Dort übernimmt er die technisch, orthopädische Versorgung von Patienten, sowie Amputationen, Amputationsverhinderung und die Rekonstruktion von Füßen. Ein Hauptschwerpunkt seines Wirkens ist das Diabetische Fußsyndrom. Ein wesentlicher Bestandteil der technischen Orthopädie ist insbesondere die Versorgung mit Hilfsmitteln. Diese sind als sachliche medizinische Leistungen wie Körperersatzstücke, Seh- und Hörhilfen, sachliche oder technische Produkte definiert, die dazu dienen, Arzneimittel oder ähnliche Therapeutika in den Körper zu bringen, Orthesen, Bandagen, Einlagen, Inhalations- und Atemtherapiegeräte, Krankenfahrzeuge, Inkontinenzhilfen, aber auch Schuhe und Hilfsmittel zur Kompressionstherapie.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Hospital zum Hl. Geist Geseke durchgeführt.

Mo, 24.09.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Bürgersaal Büren, Burgstr. 17

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 60

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70202 | SALZKOTTEN

Kniegelenksschmerz:

Welche Behandlungsoptionen habe ich?

Dr. med. Marco Ezechieli, Chefarzt für Orthopädie, Unfallchirurgie, Sporttraumatologie,

Gemeinsam geben Chefarzt Dr. Marco Ezechieli (Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie), Chefarzt Dr. Martin Baur (Anästhesiologie, operative Intensivmedizin und Schmerztherapie) und Physiotherapeut Christoper Kröger einen Überblick über Behandlungsmöglichkeiten bei Kniegelenksleiden und den Ablauf, wenn eine Operation ansteht. Gisela Reelsen (Sozialdienst) erläutert zudem, wie die Nachsorge einer Operation im Rahmen einer Rehabilitation organisiert werden kann. Im Anschluss an den ca. 45minütigen Vortrag stehen die Referenten für Fragen der Zuhörer zur Verfügung.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt.

Mi, 26.09.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,

Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 80

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70203 | SALZKOTTEN

Osteoporose: unvermeidbares Schicksal?

Dr. med. Gerhard Sandmann,

Chefarzt der Medizinischen Klinik

Die Osteoporose ist eine Skeletterkrankung, die mit einer reduzierten Knochendichte und der Gefahr erhöhter Knochenbrüche einhergeht. Dr. Sandmann zeigt in seinem Vortrag die vielfältigen Ursachen und entsprechenden unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten dieser Volkskrankheit auf. Mit von der Partie wird auch die physiotherapeutische Abteilung des Hauses sein. Die Krankengymnastik hat in der Therapie der Osteoporose neben den medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten eine ganz besondere Bedeutung. Im Anschluss an den ca. 45minütigen Vortrag stehen die Referenten für Fragen der Zuhörer zur Verfügung.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt.

Do, 25.10.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,

Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 80

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Unsere Kurse werden mit der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.

710204 | SALZKOTTEN

Hüfte: Kann mein Gelenk erhalten bleiben oder ist es Zeit für ein künstliches Gelenk?

Dr. med. Marco Ezechieli, Chefarzt für Orthopädie, Unfallchirurgie, Sporttraumatologie

Gemeinsam geben Chefarzt Dr. Marco Ezechieli (Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie), Oberarzt Dr. Christoph Lescher (Anästhesiologie, operative Intensivmedizin und Schmerztherapie) und Physiotherapeut Volker Stoppelkamp einen Überblick über Therapieoptionen bei Hüftleiden und den Ablauf, wenn eine Operation ansteht. Im Anschluss an den ca. 45minütigen Vortrag stehen die Referenten für Fragen der Zuhörer zur Verfügung.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt.

Do, 22.11.2018, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 100

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Heiteres Gedächtnistraining für fitte Senioren (Anfänger und Fortgeschrittene)

Ferdinande Gees

Konzentrations- und Gedächtnistraining mit Bewegung, vielerlei Übungen und viel Spaß lässt die „grauen Zellen“ beweglich bleiben, stärkt das Gedächtnis und führt zu besserer Konzentrationsfähigkeit. Ohne Leistungsdruck werden assoziatives Denken, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Fantasie und Kreativität, Wortfindung, logisches Denken und Denkflexibilität trainiert. Die Kursteilnehmer erfahren Wissenswertes über ihr Gehirn sowie Tipps und Merktechniken für den Alltag. Die Übungen sind eine Kombination aus kreativen Übungen im Wechsel mit leichten Koordinations- und Entspannungsübungen und das mit viel Spaß.

71001 | GESEKE

Heiteres Gedächtnistraining für fitte Senioren (Fortgeschrittene)

Geeignet für alle, die bereits an einem Anfängerkurs teilgenommen haben.

Do, 20.09.-15.11.2018, 09:00-10:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

24,00 €

71002 | GESEKE

Heiteres Gedächtnistraining für fitte Senioren (Anfänger)

Do, 20.09.-15.11.2018, 10:45-12:15 Uhr

6x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

24,00 €

71003 | BAD WÜNNENBERG

Das Wissen über die ganz normalen Kräuter vor meiner Haustür

Astrid Schrammel

Wir betrachten die Herrin Brennnessel und den König Löwenzahn und viele Freunde von ihnen, die direkt vor unserer Nase wachsen, die wir zu Unrecht oft bekämpfen, weil wir sie für Feinde halten. In diesem Kurs schließen wir Freundschaft mit ihnen, weil ihre Fähigkeiten uns in Erstaunen versetzen werden.

Mi, 26.09.2018, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,
Raum 104

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,50 €

71004 | SALZKOTTEN

Immunkraft in der Physiognomie des Körpers und dem Ausdruck der Seele

Astrid Schrammel

Wie sieht es mit der gesundheitlichen und seelischen Wehrkraft und Stärke meines Körpers aus? Was kann ich tun, um meine Abwehrkräfte auf allen Ebenen zu stärken? Welche Dispositionen bringe ich aus der Familienherkunft mit und wie kann ich mit ihnen umgehen?

Mo, 08.10.2018, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum 253

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

7,50 €

72000 | DELBRÜCK

Entspannung und Bewusstsein

Birgit Wiens

„So wie es jetzt ist, so will ich es nicht mehr.“ So empfinden es viele Menschen. Wenn wir Entspannung wollen, ist uns meistens die zu große Anspannung schon bewusst. Auf dieser inneren Erkenntnis eigenverantwortlich neue Wege gehen zu wollen, ist der erste Schritt auf dem Weg in die Balance. Lebensnahe Vorträge über die Einheit Körper, Geist und Seele und ihre Wechselwirkung lässt Sie erkennen, dass Sie es selbst sind, der etwas verändern kann. Ziel dieses Kurses ist ein größeres medizinisches und psychosomatisches Verständnis über den Zusammenhang von Stress, Ihrem eigenen „Kopfkino“ und den inneren Wiederholungsmustern. Im praktischen Teil werden Schritt für Schritt durch autogenes Training, Meditation, Atem- und andere Körperübungen spezielle Körperfunktionen so beeinflusst, dass Ruhe und Gelassenheit entstehen kann.

Bitte mitbringen: Kopfkissen, zwei dicke Decken und eine Knierolle. Für im Kurs verwendete Materialien sind vor Ort 2,50 € direkt an die Dozentin zu entrichten.

Mo, 29.10.-26.11.2018, 18:30-20:00 Uhr

5x, 10 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 214

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

25,00 € / Ermäßigung möglich

72001 | HÖVELHOF

Progressive Muskelentspannung

Petra Große-Loheide

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 wird ein tiefes körperliches Ruhegefühl und eine seelische Entspannung erreicht. Der Kurs richtet sich an diejenigen mit 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, 18.09.-04.12.2018, 10:15-11:15 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6, Gymnastikhalle, vorderer Teil

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

33,30 € / Ermäßigung möglich

72002 | GESEKE

Pilates

Angelika Koßmann

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der vorrangig Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung geschult werden. Sie bekommen mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit beim Üben der Grundprinzipien: Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision, Atmung und Bewegungsfluss.

Bitte Socken, Handtuch und Isomatte mitbringen.

Mo, 24.09.-03.12.2018, 19:00-19:45 Uhr

9x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

18,00 € / Ermäßigung möglich

72003 | DELBRÜCK

Feldenkrais

Angelika Maybusch

Die Feldenkrais-Methode ist ein sanfter Weg, die Haltung, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Dazu bietet Feldenkrais eine gute Möglichkeit, körperliche Funktionsstörungen und Beschwerden der unterschiedlichsten Art anzugehen. Beispiele hierfür sind Rückenschmerzen, Kopfschmerz und Migräne, Gelenksbeschwerden, Verspannungen und Schlafstörungen.

Mitzubringen sind: Isomatte, Decke, Kopfunterlage und vor allem Neugier, etwas Interessantes kennenzulernen.

Di, 18.09.-20.11.2018, 19:00-20:30 Uhr

7x, 14 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Cafeteria

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

65,80 €

72004 | SALZKOTTEN

Meditativer Workshop mit Bewegung, Klang & Stille

Brigitte Knies

Erstrebenswert ist für viele von uns eine gewisse Gelassenheit im Leben - doch der Spagat im Alltag zeigt uns leider oft das Gegenteil. In einer Meditation darf sich unser Geist zentrieren und ruhig werden. In diesem Workshop möchte ich Ihnen auf ganz unterschiedliche Art und Weise einen Einblick in Methoden aufzeigen, in denen Sie achtsam den Zugang zur eigenen Mitte fördern. Dies kann u.a. mit gezielten Atem- und Konzentrationsübungen sowie mit Klängen als auch der eigenen Stimme oder im Rahmen von Bewegung geschehen. Nutzen Sie die Möglichkeit und probieren aus, was für Sie stimmig ist.

Bitte Iso-Matte, kleines Kissen, Wolldecke, Socken, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Do, 15.11.2018, 17:00-19:15 Uhr

1x, 3 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

10,00 €

72005 | SALZKOTTEN

Die Klangmassage mit Klangschalen für den Alltag lernen

Irene Urlich

Lernen Sie sich selbst eine Klangmassage mit einer Klangschale zu geben. Probieren Sie neue Wege aus, durch die sanften Klänge und Vibrationen der Schale in Ihre eigene Tiefenentspannung zu kommen. Sie können gelassener Ihren täglichen Alltagsbelastungen entgegentreten und über Ihre neugewonnene Körperwahrnehmung und eigene Achtsamkeit kreativ und entspannt Ihren Stress abbauen, sowie körperliche und seelische Blockaden lösen. Ihre eigene Selbstwahrnehmung und Lebensfreude wird gestärkt.

Es fallen 6,00 € Leihgebühr für die Klangschalen an, die direkt an die Dozentin gezahlt werden. Bitte Iso-Matte, kleines Kissen, Wolldecke, Socken, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen. Viele Klangschalen stehen im Seminar zur Verfügung. Eine hochwertige Klangschale kann im Kurs erworben werden.

Fr, 09.11.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

16,00 €

72006 | SALZKOTTEN

Die richtige Entspannungstechnik zum Abschalten, Loslassen und Auftanken für sich entdecken (Orientierungsworkshop)

Irene Urlich

Nutzen Sie hier die Gelegenheit, sich vom beruflich oder familiär geprägten Alltag zu erholen und sich auf sich selbst und Ihre innere Kraft zu besinnen. Genießen Sie die Zeit für sich. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung. Probieren Sie aus, welche Entspannungstechnik für Sie die richtige ist, um die Ruhe, Gelassenheit und Freude zu finden. Vorgestellt und geübt werden viele Techniken wie: Progressive Muskelentspannung, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Klang, Klangschalen, Fantasiereisen...In uns ist die Kraft, die wir brauchen um gesund und glücklich zu sein. Wir dürfen sie in uns wiederfinden, erkennen und aufladen. Sie erwartet ein vielseitiger Kurs zum Abschalten, Wohlfühlen und Auftanken der eigenen Energiereserven!

Es fallen 6,00 € Leihgebühr für die Klangschalen an, die direkt an die Dozentin gezahlt werden. Bitte Iso-Matte, kleines Kissen, Wolldecke, bequeme Kleidung, Socken und ein Getränk mitbringen.

Fr, 05.10.2018, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

16,00 €

72007 | HÖVELHOF

Achtsamkeits-Workshop

Simone Salmen

Immer mehr Menschen nutzen die Achtsamkeit als Methode, um ihrem Leben eine neue Richtung zu geben, den eigenen Gedanken, Gefühlen und dem Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken und somit präsenter im Hier und Jetzt zu sein. Eine bewusste Haltung im Alltag kann zu mehr Klarheit, Balance und Gelassenheit führen und somit zur Stressreduktion beitragen. Das Achtsamkeits-Training soll die oft überhörten Signale des Körpers bewusst machen. Workshop heißt: Es wird nicht nur informiert und theoretisiert, es wird auch gearbeitet. Entspannung ist oft nicht leicht - Loslassen kann durchaus Kraft kosten. In abwechslungsreichen Übungen und in lockerer Atmosphäre werden Muskeln und Körperpartien, aber auch der Geist

(Gedanken und Einstellungen) „angesprochen“ und das Anspannen und Loslassen praktiziert.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Isomatte und die Bereitschaft sich in geschützter Atmosphäre mal auf was Neues einzulassen.

Mi, 31.10.-05.12.2018, 19:00-20:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

39,90 € / Ermäßigung möglich

72008 | SALZKOTTEN

**Gefühle willkommen heißen -
Gefühle mit Achtsamkeit meistern**

Johannes Schefers

Nicht wenige von uns haben eher ein unausgewogenes Verhältnis zu ihren Gefühlen. Wir wollen uns gut fühlen. Freudige Erwartungen, glücklich sein, Spaß haben, stolz auf sich sein - all das sind willkommene Empfindungen. Gefühle wie Enttäuschung, Angst, Traurigkeit, Druck, Wut, Ärger, Anspannung oder Verwirrung erleben die meisten von uns nicht so gerne. An diesem Tag lernen sie mit Hilfe von achtsamkeitsbasierten Methoden Möglichkeiten kennen, wie sie auf unangenehme Gefühle Einfluss nehmen können oder einen anderen Umgang finden können. Achtsamkeit ist keine graue Theorie: Gefühle werden durch Übungen - alleine und in Gruppen - praktisch erforscht, durch kurze Darstellungen vertieft und durch Ihre eigenen Erfahrungen beleuchtet.

Bitte Yogamatte, Decke, Kissen und lockere Kleidung mitbringen.

Sa, 06.10.2018, 09:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

26,60 € / Ermäßigung möglich

Entspannungsstunden für Erwachsene

Rotraud Falke-Held

Lassen Sie die Seele baumeln, halten Sie einmal inne im hektischen Alltag und genießen Sie diese Mußestunden. Sie werden eine tiefe Entspannung erleben durch Autogenes Training und Fantasiereisen, Elemente aus dem Yoga und Qi Gong kennen lernen

sowie relaxende Übungen, die Stress sofort reduzieren. Aktive Entspannung führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit, sie stärkt die Energie und Konzentration und oft sogar die körperliche Gesundheit. Sie werden später die Übungen ganz leicht und mit wenig Zeitaufwand in Ihren Alltag unterbringen können.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke, kleines Kissen und Getränke mitbringen.

72009 | GESEKE

Mo, 17.09.-19.11.2018, 18:00-19:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

53,30 € / Ermäßigung möglich

72010 | BÜREN

Di, 18.09.-20.11.2018, 19:00-20:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

53,30 € / Ermäßigung möglich

72011 | SALZKOTTEN

Wohlfühlnachmittag mit Klang, Klangschalen und Heilmeditation

Helena Jonat

An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, durch die obertonreichen Klänge und fühlbaren sanften Schwingungen der Töne in eine tiefe Entspannung und heilsame Regeneration zu gelangen. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Stress abgebaut und tiefes Loslassen geschieht. Im Erleben des Klangs und der Heilmeditation wird ein Weg eröffnet, um mit Körper, Geist und Seele wieder im Einklang zu sein.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen. Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Yoga-Schule Helena Jonat.

Sa, 17.11.2018, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Yoga-Schule Helena Jonat, Paderborner Str. 25

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

35,00 €

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

72012 | HÖVELHOF

Phantasieren mit Klangschalen und Stimmgabeln

Marion Welschof

Lassen Sie sich bezaubern von den Klängen der Klangschalen und Stimmgabeln mit einer Phantasie- reise, die Sie abschalten lässt vom Alltag und den Problemen. Sie kommen in eine tiefe Entspannung und selbst das Träumen in der Phantasie- reise holt sie aus dem Alltag raus. Bilder, Symboliken, Gefühle und Gedanken werden mit Phantasie- 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 Klang- schalen und Stimmgabeln. Das Nervensystem, die Muskulatur entspannt sich. Sie werden ruhiger und gelassener. Es werden alle Sinne angesprochen: Hören, Sehen, Schmecken, Fühlen, Riechen. Genie- ßen Sie die Ruhepause in Ihrem Alltag. Auch für Kin- der und Jugendliche sind die Kurse geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Iso- matte o. ä., dicke Socken und etwas zu trinken.

Do, 20.09.-11.10.2018, 18:00-19:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Kindergarten Bentlakestr. 97

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 9

20,00 €

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen zum bequemen Liegen, warme Socken und ggf. Getränke mitbringen.

Mi, 10.10.-05.12.2018, 19:00-20:30 Uhr

7x, 14 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

46,60 € / Ermäßigung möglich

Reif für die Insel! Oasen-Tag für Frauen

Anita Günter

Der Oasentag möchte uns die Möglichkeit geben einen Tag lang aufzutanken. Den Alltag loslassen, zur Ruhe kommen, nur sich selbst wahrnehmen dürfen, die Seele baumeln lassen und eine Brücke zum Herzen zu finden. Denn erst dann sind wir in unserer Mitte, in Balance, wie es so schön heißt. Ideen für diesen Tag: Inspiration durch Körperübungen, Klangschalenmeditation, Qi Gong und der aktiven Bereitschaft, Gutes für sich zu tun.

Ziel: Achtsamkeit, Austausch, Freude am Sein... in uns ist alles, die Werkzeuge, die wir brauchen um gesund und glücklich zu sein, im Frieden mit uns und unserem Umfeld. Wir dürfen sie in uns finden, erkennen und einsetzen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen, Getränk und leichte Mittagsverpflegung mitbringen.

72014 | HÖVELHOF

Sa, 29.09.2018, 11:00-16:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

21,00 €

72015 | GESEKE

Sa, 06.10.2018, 11:00-16:15 Uhr

1x, 7 UStd.

AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7,

Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

21,00 €

72013 | BÜREN

Abschalten vom Alltag

Petra Langner

Wie kann der alltägliche Balance-Akt gelingen, zwischen den vielfältigen Anforderungen des Alltags? Ziel des Kurses ist Wohlfühlen durch Stressabbau, die Stärkung der Lebenskraft und des Immunsystems sowie die Selbstregulierungskräfte des Körpers zu aktivieren. Mit Hilfe von verschiedenen Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Phantasie- reisen und Meditationen zu sanfter Ent- spannungsmusik kommen Sie zu mehr Ruhe und Gelassenheit und können lernen, Ihren Körper zu mobilisieren. Die Entspannungsübungen sind für zahlreiche Problembereiche einsetzbar u. a. Unruhe, Nervosität, Kopfschmerzen, Erschöpfungszu- stände oder Verspannungen. Sie erkennen, wie Sie kleine Ruhepausen mitten in Ihrem Alltag schaffen können und so die innere und äußere Balance wie- der herstellen und unterstützen.

72016 | BÜREN

Sa, 10.11.2018, 11:00-16:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Kindertagesstätte Steinhausen, Lippstädter Weg 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

21,00 €

72017 | DELBRÜCK

Sa, 17.11.2018, 11:00-16:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

21,00 €

72018 | SALZKOTTEN

Sa, 24.11.2018, 11:00-16:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

21,00 €

Meine kleine Auszeit -

Entspannungs-Schnupperkurs

Birgitta Schomberg

Gönnen Sie sich eine kleine Verschnaufpause vom Alltag, atmen Sie wieder einmal richtig durch und sammeln neue Kräfte! In diesem Seminar gewinnen Sie Einblicke in unterschiedliche Entspannungsmethoden.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen zum bequemen Liegen, warme Socken und ggf. Getränke mitbringen.

72019 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 29.09.2018, 11:00-15:30 Uhr

1x, 6 UStd.

WandelBar - Bad Wünnenberg, Leibergerstraße 2

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

23,60 € / Ermäßigung möglich

72020 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 17.11.2018, 11:00-15:30 Uhr

1x, 6 UStd.

WandelBar - Bad Wünnenberg, Leibergerstraße 2

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

23,60 € / 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. Neben Hatha-Übungen (Körperübungen) sollen in diesem Kurs Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen erlernt werden.

Mitzubringen sind lockere Kleidung, Yogamatte (Decke), festes Kissen (Meditationskissen).

72021 | BÜREN

Mo, 17.09.-03.12.2018, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

40,00 € / Ermäßigung möglich

72022 | BÜREN

Mo, 17.09.-03.12.2018, 20:30-22:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

40,00 € / Ermäßigung möglich

Gerne bietet unsere Volkshochschule Ihrem Unternehmen / Ihrer Einrichtung eine individuell geplante Schulung an!

Yoga

Susana Ludwig

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 bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlage, Decke, ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen.

72023 | SALZKOTTEN

Mi, 26.09.-05.12.2018, 08:45-10:15 Uhr

8x, 16 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

32,00 € / Ermäßigung möglich

72024 | SALZKOTTEN

Mi, 26.09.-05.12.2018, 10:15-11:45 Uhr

8x, 16 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

32,00 € / Ermäßigung möglich

72025 | GESEKE

Yoga für Anfänger

Peter Pochowski

In diesem Kurs lernst Du durch Yoga im Einklang mit den Naturgesetzen zu sein und mehr aus der unendlichen Kraftquelle in Dir zu schöpfen. Bei den Yogaübungen geht es nicht darum, besondere Körperstellungen zu üben, sondern das Wichtigste ist, bewusst bei unserem Körper zu sein. Unsere Sinne sind ständig nach außen gerichtet, so dass unser Körper sich sehr freut, wenn er mehr Aufmerksamkeit bekommt. Ziel des Kurses ist daher die Bewusstseinsweiterung. Gesundheit und mehr Energie sind die positiven Nebenwirkungen.

Bitte Yogamatte, Decke und lockere Kleidung mitbringen.

Mo, 17.09.-19.11.2018, 08:30-09:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

35,50 € / Ermäßigung möglich

72026 | GESEKE

Yoga für Senioren

Peter Pochowski

Beim Yoga lernen Sie Ihre Gedankenkraft und Lebensenergie zu lenken und richtig zu nutzen. Ziel des Kurses: „Mach weniger, aber erreiche mehr in allen Lebensbereichen“. Gesundheit und mehr Lebensfreude sind die positiven Begleiterscheinungen.

Bitte Yogamatte, Decke und lockere Kleidung mitbringen.

Di, 18.09.-20.11.2018, 09:45-10:45 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

35,50 € / Ermäßigung möglich

72027 | SALZKOTTEN

Yoga für Männer

Stefanie Henkefend

„Für Yoga bin ich nicht flexibel genug“, gilt hier nicht. Denn Yoga setzt Flexibilität nicht voraus, sondern entwickelt diese ebenso wie Muskelstärke und Körperbewusstsein auf sanfte Art. Nur unter Männern fühlt Mann sich vielleicht trotzdem wohler. Das Angebot an körperlichen Übungen (Asanas) ist im größten und ältesten Übungssystem der Welt so vielfältig wie in keinem anderen System. Körpererogene regenerative Kräfte werden aktiviert und die Organe besser durchblutet. Yoga ist auch wunderbar geeignet, um den Rücken (wieder) zu stabilisieren und zu kräftigen. Zudem stellt Yoga ein ideales Verfahren zur Stressbewältigung dar.

Mitzubringen sind eine rutschfeste Unterlage, warme Socken, eine Decke und ggf. ein kleines Kissen. Yoga wird in der Regel barfuß geübt.

Do, 20.09.-13.12.2018, 20:00-21:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),
Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

66,60 € / Ermäßigung möglich

Hatha Yoga

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 bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen. Yoga wird in der Regel barfuß geübt.

72028 | SALZKOTTEN

Hatha Yoga

Stefanie Henkefend

Di, 18.09.-20.11.2018, 18:15-19:45 Uhr

8x, 16 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1), Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

53,30 € / Ermäßigung möglich

72029 | BÜREN

Hatha Yoga für Anfänger

Tanja Rüdiger

Mo, 17.09.-03.12.2018, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

WandelBar - Büren, Landwehrstraße 2
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

72030 | SALZKOTTEN

Yoga & Meditation

Stefanie Henkefend

Yoga wurde bereits sehr früh verwandt als Oberbegriff für alle Techniken der Konzentration, der Verinnerlichung, der Verbindung mit dem Höheren. In den Yoga-Sutren des Patanjali (ca. 200 v. Chr.) wird Yoga als das „Zur-Ruhe-Kommen der Gedankenwellen im Geist“ beschrieben. Mit Übungen aus dem Hatha-Yoga, der alle Formen des körperbetonten Yoga, so wie er heute in der Regel im Westen praktiziert wird, einschließt, bekommen wir einen Zugang zu unserem Körper und bereiten ihn auf die Meditation vor. Wir lernen in den vier Einheiten in der Vorweihnachtszeit verschiedene Arten der Meditation kennen, die jedem zugänglich sind. Meditation ist kein Buch mit sieben Siegeln. Es ist eine Praxis, die sich einüben lässt, die uns nach innen führt und uns wieder mit unserem Wesenskern verbindet.

Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen. Yoga wird in der Regel barfuß geübt.

Di, 27.11.-18.12.2018, 18:15-19:45 Uhr

4x, 8 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1), Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

26,70 € / Ermäßigung möglich

72031 | SALZKOTTEN

Vinyasa Yoga

Stefanie Henkefend

Im Vinyasa Yoga werden die Asanas (Körperhaltungen) fließend zu einem dynamischen Ablauf (Flow) verbunden. Die Asanas entwickeln Muskelkraft und Flexibilität und können körperliche wie emotionale Blockaden lösen. Bei dem Ausführen der Übungen steht der gleichmäßige und tiefe Atemfluss im Vordergrund. Die verschiedenen Positionen werden in einem anmutigen Fluss mit dem Ein- und Ausatmen praktiziert. Die Abläufe sind so konzipiert, dass jeder sie erlernen und ausführen kann. Im Vergleich zu anderen Yoga-Richtungen wird Vinyasa Yoga oft sehr kraftvoll geübt. Der Kurs ist daher geeignet für sportlich Geübte und Yoga-Interessierte mit ein wenig Vorkenntnissen.

Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen. Yoga wird in der Regel barfuß geübt.

Di, 18.09.-04.12.2018, 20:00-21:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1), Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

66,60 € / Ermäßigung möglich

72032 | BAD WÜNNENBERG

Power Yoga - Vinyasa

Sabine Rieger

Power Yoga ist Ausübung dynamischer, kraftvoller und fitnessorientierter Übungen. Es lockert und festigt die Muskeln. Die einzelnen Übungen werden durch eine kontrollierte Atmung verstärkt.

Mitzubringen sind: Matte, bequeme Kleidung und Socken.

Mi, 26.09.-05.12.2018, 19:30-20:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Aula (Raum 201)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

35,50 € / Ermäßigung möglich

72033 | SALZKOTTEN

Achtsames Yoga - Mit sanften Bewegungen mehr Wohlgefühl für Körper und Geist entwickeln

Nicole Asrath-Kalkert

Ziel dieses Kurses ist es, das Bewusstsein (Achtsamkeit) für Körper und Geist zu fördern. Die Übungen bestehen aus Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Blockaden und Verspannungen werden gelöst. Durch Dehnung und Kräftigung der verschiedenen Körperregionen wird die Durchblutung gefördert und Ablagerungen in den Blutgefäßen, Muskeln und Gelenken können gelöst und ausgeschieden werden. Der Organismus wird gereinigt. Das Nervensystem wird durch verschiedene Atemübungen gestärkt und der Körper kann sich bei der Tiefenentspannung sehr gut regenerieren. Das Angebot an Übungen im Yoga ist so vielfältig wie in kaum einem anderen System.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlage und Decke mitbringen.

Fr, 28.09.-23.11.2018, 09:00-10:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

40,00 € / Ermäßigung möglich

72034 | HÖVELHOF

Kundalini-Yoga

Renate Thorwesten

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die den Körper kräftigt und Verspannungen löst. Es vertieft den Atem, stärkt die Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit. Eine Yogastunde besteht aus einer Übungsreihe (Krya), Tiefenentspannung und Meditation. Die Übungen sind dynamisch, kräftigend, meditativ, belebend und entspannend. Es fördert die eigene Kraft, um Herausforderungen in Beruf und Alltag besser zu bewältigen.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Sitzkissen und Wasser.

Mo, 08.10.-03.12.2018, 19:00-20:30 Uhr

7x, 14 UStd.

Kindergarten Bentlakestr. 97

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

35,00 € / Ermäßigung möglich

72035 | GESEKE

Yoga und der erfahrbare Atem

Hedi Cazacu

Die Atmung verbindet uns mit dem Leben. So wie Wasser unsere Haut reinigt, so vermag der Atem unser ganzes Wesen zu reinigen... Schrittweise und langsam vollzieht sich der Übergang vom hektischen, unregelmäßigen Atmen zu sanftem, rundem, rhythmischen Atmen. In diesem Kurs machen Sie die Erfahrung zu Ihrem individuellen Atemrhythmus zu gelangen und lernen die Technik der spiraldynamischen Atmung kennen und diese in Ihren Alltag zu integrieren. Bewusste gesunde Körperübungen - kein Verbiegen, keine starren Haltungen aus dem Yoga und meditative Reisen in die Körperräume bilden den Schwerpunkt dieser Yogastunde. Sie gleiten in einen tiefen Entspannungszustand und gewinnen Kraft und Energie für Ihren Alltag.

Bitte ein Kissen, Yoga- oder Sportmatte, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Mo, 17.09.-26.11.2018, 17:15-18:45 Uhr

9x, 18 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

45,00 € / Ermäßigung möglich

72036 | GESEKE

Yoga Aroma-Klangkurs

Hedi Cazacu

Ätherische Öle werden aus Pflanzenmaterial gewonnen. In diesem Kurs nehmen Sie ihren wunderbaren Duft über die Duftlampe und in Form von selbstständigen Einreibungen wie zum Beispiel der Füße oder der Handinnenflächen wahr. So erfahren Sie ihre Wirkung auf ganzheitlicher Ebene. Außerdem erhalten Sie wichtige Informationen zu ihrer Herstellung, chemischen Eigenschaften und deren fachgerechten Anwendung im Alltag. Verbunden mit gesunden Körper- und Atemübungen aus dem Yoga und eingebettet in einer Duftmeditation erreichen Sie einen tiefen Entspannungszustand. Durch den Einsatz von verschiedenen Klanginstrumenten werden Ihre Selbstheilungskräfte angeregt. Kraftvoll und gelassen werden Sie Ihren Alltag gestalten.

Mitzubringen sind eine Yoga- oder Sportmatte, ein Handtuch, ein Kopfkissen und eine Decke. Für die ätherischen Öle sind vor Ort 16,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten.

Mo, 17.09.-26.11.2018, 19:30-21:00 Uhr

9x, 18 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,

Auf den Strickern 43, Therapieraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

70,70 € / Ermäßigung möglich

72037 | SALZKOTTEN

„Girls only“ - Hatha Yoga

für Mädchen von 12 - 15 Jahren

Stefanie Henkefend

Yoga ist das älteste Übungssystem der Welt. Wie kein anderes bietet es eine Vielzahl an Übungen, die den Körper kräftigen, die Wirbelsäule aufrichten, die Durchblutung und die Flexibilität fördern. Yoga fördert das Körperbewusstsein und die Entspannung. Mit Hilfe von einfachen Formen der Körperbeherrschung und Selbsterfahrung bietet Yoga gerade auch jungen Menschen einen Weg, sich für eine Weile von den Reizen unserer Zeit zurückzuziehen, den Gedankenstrom zur Ruhe zu bringen und ein gutes Gespür für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln. Darüber hinaus macht Yoga einfach Spaß. Jede Yogaeinheit beinhaltet Körperübungen (Asanas), Atemübungen, sowie Konzentrations- und Konzentrationsübungen. Eine geführte Entspannung lässt die Stunde angenehm ausklingen.

Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen. Yoga wird in der Regel barfuß geübt.

Do, 20.09.-29.11.2018, 16:30-17:45 Uhr

8x, 13,33 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),

Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

44,40 € / Ermäßigung möglich

72038 | GESEKE

Qi Gong

Martina Fischer

Qi Gong sind chinesische Gesundheitsübungen, die den Menschen in seiner Gesamtheit erfassen. Es sind einfache Übungen, die von jedem Menschen, jeden Alters, leicht erlernt werden können. Qi Gong ist ein Zusammenspiel von fließenden Bewegungen, von Atem-, Entspannungs- und Vorstellungsübungen, die kräftigend und harmonisierend auf

Körper, Geist und Seele wirken. Qi Gong wirkt Verspannungen, Nervosität, Bluthochdruck, niedrigem Blutdruck, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen und vielen anderen körperlichen Unausgewogenheiten positiv regulierend entgegen. Entdecken Sie mit Qi Gong die Langsamkeit! Aus dieser neu entdeckten Langsamkeit kann der moderne Mensch ein völlig neues Lebensgefühl entwickeln. Qi Gong lehrt einen bedächtigen, vorsichtigen Umgang mit sich selbst und seinem Organismus; man entdeckt einen neuen Rhythmus - ohne Hast und Eile. Nach einiger Übungspraxis entsteht das Gefühl von Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude.

Bitte bequeme Kleidung, flache Schuhe und ein Getränk mitbringen.

Do, 20.09.-29.11.2018, 19:00-19:45 Uhr

8x, 8 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 36,

Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

22,90 € / Ermäßigung möglich

72039 | DELBRÜCK

Qi Gong

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.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. ein Getränk mitbringen. Eingang zur Turnhalle über den hinteren Eingang im Garten über die Brücke.

Do, 20.09.-06.12.2018, 19:30-21:00 Uhr

9x, 18 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

72,00 € / Ermäßigung möglich

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

72040 | DELBRÜCK

Taijiquan / Tai Chi

Sabine Merschjohann

Auf sanfte Art den Körper in Bewegung bringen, den Geist beruhigen. In unserer schnelllebigen Zeit ist es immer wichtiger geworden Wege des Ausgleichs zu finden, den Alltag für eine gewisse Zeit zu vergessen, die innere und äußere Balance zu ermöglichen und zu pflegen. Mithilfe der Bewegungsabläufe des Tai Chi ist dies auf einfache Weise möglich. In der traditionellen chinesischen Medizin hat sich diese Methode bewährt, wurde über Jahrhunderte praktiziert und verfeinert. Durch die langsamen in Achtsamkeit durchgeführten Bewegungen wird auf natürliche Weise Körper und Geist geschult. Dies führt zu mehr Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit und Harmonie.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. ein Getränk mitbringen. Eingang zur Turnhalle über den hinteren Eingang im Garten über die Brücke.

Do, 20.09.-06.12.2018, 18:00-19:30 Uhr

9x, 18 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

72,00 € / Ermäßigung möglich

Wudang Tai Chi – für Anfänger und Fortgeschrittene

Elke Herder

Das Tai Chi ist von überraschender Einfachheit und Natürlichkeit, die Bewegungen sind rund und fließend und lassen die Prinzipien von Yin und Yang allzeit erkennen. Wie ziehende Wolken und fließendes Wasser bewegt man sich und kultiviert dabei im Inneren Essenz, Qi und Geist und äußerlich die Muskeln, Knochen und Haut. Die Leitbahnen werden geöffnet und belebt, Geist und Körper sind gleichzeitig beteiligt. Innerhalb des Tai Chi werden Bewegungen in einer festgelegten Abfolge, der sogenannten „Form“ fließend ausgeführt. Die Bewegungen sind stets weich, rund, spiralförmig und strahlen eine innere Ruhe und Gelassenheit aus. Keine Bewegung wird isoliert ausgeführt, vielmehr soll die Bewegung den ganzen Körper erfassen und vom Körpermittelpunkt, dem Unterbauch, gesteuert werden.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, warme Socken bzw. leichte Turnschuhe.

72041 | BÜREN

Wudang Tai Chi – Anfänger

Di, 18.09.-09.10.2018, 19:00-20:15 Uhr

4x, 6,67 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang H, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

26,70 € / Ermäßigung möglich

72042 | BÜREN

Wudang Tai Chi - Fortgeschrittene

Di, 18.09.-09.10.2018, 20:15-21:30 Uhr

4x, 6,67 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang H, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

26,70 € / Ermäßigung möglich

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

Einführung in die Selbstbehauptung

Susanne Brand

Eine selbstbewusste Ausstrahlung ist die beste Selbstverteidigung. Die ausgebildete Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs- sowie langjährige Kampfsporttrainerin übt mit den TeilnehmerInnen in diesem Kurs ihre eigenen Grenzen besser wahrzunehmen. Es werden Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen aufgezeigt und durchgespielt. Die TeilnehmerInnen lernen außerdem, ihre Stimme gezielt einzusetzen. Einfache Übungen und effektive Techniken zur Gegenwehr dienen der Steigerung des individuellen Sicherheitsgefühls.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

73001 | GESEKE

Selbstverteidigung für Mädchen von 12-16 Jahren

So, 07.10.2018, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16

13,30 €

73002 | GESEKE

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

So, 04.11.2018, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16

13,30 €

73003 | SALZKOTTEN

Selbstverteidigungskurs für Mädchen (ab 12 Jahren) und Frauen:

Sich im Ernstfall wehren können

Sarah Metz

Sich im Notfall selbst verteidigen zu können gibt ein sicheres Gefühl und stärkt das Selbstbewusstsein. Dazu bietet dieser Kurs Hilfestellungen an. Es werden Lösungen aufgezeigt, wie man sich in verschiedenen Situationen richtig verhält. Mit viel Spaß und Action wird mit modernen Trainingsmethoden aus dem Bereich Keysi und MMA (Mixed martial arts) die Fitness und Reaktionsfähigkeit gefördert.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

Sa, 03.11.-08.12.2018, 10:00-11:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16

39,90 €

73004 | GESEKE

Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Susanne Brand

Dieser Kurs richtet sich an Mädchen und Frauen, die bereits einen Einführungskurs in die Selbstverteidigung besucht haben (dieser muss nicht zwingend bei der Referentin gewesen sein). Natürlich werden die Grundlagen kurz wiederholt, damit alle Teilnehmerinnen auf dem gleichen Stand sind. Danach können die Mädchen und Frauen ausprobieren, wie sich alltägliche Gegenstände, wie Handtaschen, Re-

genschirme, Schlüssel o. ä. in die Selbstverteidigung einbauen lassen, damit „frau“ sich noch sicherer im Alltag bewegen kann. Auch wird die Verteidigung aus der Bodenlage angesprochen.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

So, 09.12.2018, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16

13,30 €

Bauch, Beine, Po und Co. (Problemzonengymnastik)

Angelika Koßmann

Bekommen Sie Ihre Problemzonen in den Griff und Ihre Muskeln in Form. Der Kurs bietet ein vielfältiges Training im Kampf gegen die Problemzonen und für eine bessere Körperhaltung. Verschiedene Geräte wie z.B. Tubes, Hanteln, Dynair-Ballkissen oder Redondo-Ball kommen zum Einsatz.

73005 | GESEKE

Mi, 19.09.-28.11.2018, 08:00-09:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

21,30 € / Ermäßigung möglich

73006 | GESEKE

Mi, 19.09.-05.12.2018, 10:00-11:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,00 € / Ermäßigung möglich

Teilen Sie Ihr Wissen!
Wir freuen uns auf Ihr Angebot als
Dozent.

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

73007 | DELBRÜCK

Bodyfit und Faszientraining

Karin Ringkamp

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining zu aktueller Musik angeboten. Auf einfache Aerobic-Schritte folgen gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken. Das Herz-Kreislauf-System wird verbessert und den Problemzonen der Kampf angesagt. Mit der Faszienrolle fördern wir die Elastizität und das Leistungsvermögen der Muskulatur.

Bitte feste Turnschuhe, Getränk, Iso- Matte und Theraband mitbringen. Rückfragen zu den Faszienrollen können in der 1. Stunde gestellt werden.

Mi, 19.09.-05.12.2018, 18:00-19:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum,
Anton-Pieper-Str. 14, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

24,00 € / Ermäßigung möglich

73008 | HÖVELHOF

Fitness für Frauen

Andreas Werneke

„Fitness für Frauen“ ist ein kompaktes und ganzheitliches Fitness- und Ausgleichsprogramm um die Herausforderungen von Alltag und Beruf besser zu bewältigen. Ein 45-minütiges Workout mit einer ausgewogenen Mischung aus Konditions-, Koordinations- und Kräftigungsübungen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt in einem moderaten bis intensiven Bauch-Beine-Po-Programm und ist für jede Altersgruppe und jeden Fitnesslevel geeignet.

Mitzubringen sind: Iso- oder Gymnastikmatte, Sportbekleidung, Sportschuhe und Handtuch.

Do, 27.09.-13.12.2018, 19:15-20:00 Uhr

9x, 9 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,
Gymnastikhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

18,00 € / Ermäßigung möglich

73009 | HÖVELHOF

Functionaltraining mit der BLACKROLL®

Andreas Werneke

Die BLACKROLL® ist mehr als „nur“ eine Faszienrolle. Neben ihrer Massagefunktion kann die Rolle

auch als Trainingsgerät genutzt werden. Im Kurs „Functional Training mit der BLACKROLL®“ werden durch gleichzeitige Beanspruchung verschiedener Muskelgruppen komplexe Bewegungsabläufe trainiert. Lassen Sie sich „FASZI-nieren“ durch Übungen zur Kräftigung, Balance und Mobilisierung und erreichen Sie mehr Stabilität im Alltag.

Mitzubringen sind: Iso- oder Gymnastikmatte, Sportbekleidung, Sportschuhe und Handtuch, BLACKROLL® wird vom Dozenten gestellt.

Do, 27.09.-13.12.2018, 20:00-20:45 Uhr

9x, 9 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,
Gymnastikhalle

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

25,70 € / Ermäßigung möglich

73010 | BÜREN

Step Aerobic

Christine Lorenz-Schiene

Einfache Schrittkombinationen und leichte Choreographien sorgen für eine Fettverbrennung und ein Herzkreislauftraining.

Mi, 19.09.-05.12.2018, 17:30-18:30 Uhr

9x, 12 UStd.

Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

30,00 €

73011 | GESEKE

Body-Balance

Angelika Koßmann

Wollen Sie etwas für Ihre Fitness und Ihre Gesundheit tun, ohne sich auszupowern? Dann sind Sie hier richtig! Auf sanfte Art und Weise gelangen Sie zu mehr Kraft und Beweglichkeit.

Bitte Handtuch und Isomatte mitbringen.

Do, 27.09.-06.12.2018, 18:00-18:45 Uhr

8x, 8 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

16,00 € / Ermäßigung möglich

73012 | DELBRÜCK

Body - Fitness

Silvia Gardarsson

Ein Kurs zur Verbesserung der allgemeinen Fitness (Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination) und Steigerung des körperlichen Wohlbefindens, Bearbeitung von Problemzonen, Aerobic-Schritten mit Wiederholungen unter Hinzunahme der Arme bis hin zur einfachen Aerobic-Choreografie.

Bitte Isomatte mitbringen.

Mi, 19.09.-12.12.2018, 20:00-21:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke,

Landolinusplatz 9

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

26,70 € / Ermäßigung möglich

Bodyfit

Renate Ostwald

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 Matte für die Bodenübungen mitbringen.

73013 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 31.08.-07.12.2018, 19:00-20:00 Uhr

13x, 17,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,

Aula (Raum 201)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 24

34,70 € / Ermäßigung möglich

73014 | BAD WÜNNENBERG

Mo, 03.09.-10.12.2018, 19:00-20:00 Uhr

13x, 17,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,

Aula (Raum 201)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 24

34,70 € / Ermäßigung möglich

**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

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

73015 | DELBRÜCK

Bodyfit

Ute Becker

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining zu Musik angeboten. Auf einfache Aerobic-Schritte folgen gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken. Das Herz-Kreislauf-System wird verbessert und den Problemzonen der Kampf angesagt.

Bitte feste Schuhe und eine Matte für die Bodenübungen mitbringen.

Mo, 24.09.-10.12.2018, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Philipp-von-Hörde-Schule, Lippling,
Brakendiek 2, Aula

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

26,70 € / Ermäßigung möglich

Bodyfit für Frauen

Anglika 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 Decken (Fleece) zur Entspannungsphase mitbringen.

73016 | HÖVELHOF

Mi, 19.09.-05.12.2018, 18:15-19:45 Uhr

9x, 18 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

36,00 € / Ermäßigung möglich

73017 | HÖVELHOF

Mi, 19.09.-05.12.2018, 19:45-21:15 Uhr

9x, 18 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

36,00 € / Ermäßigung möglich

73018 | BÜREN

Mach mit - bleib fit

Karl-Josef Müller

Die modernen Methoden der Gymnastik, Circuit-Übungen, Konditionsspiele sowie Kraftübungen und Trimming 130 können die Leistungsfähigkeit von Muskeln und Herz-Kreislauf verbessern.

Dieser Kurs gibt eine entsprechende Einführung. Die gymnastischen Übungen dienen u. a. der gezielten Vorbereitung auf einen bevorstehenden Skiurlaub.

Mo, 03.09.-10.12.2018, 19:30-20:15 Uhr

13x, 13 UStd.

Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

43,40 € / Ermäßigung möglich

73019 | SALZKOTTEN

Fit für den Alltag

Wolfgang Wahle

Angesprochen sind Herren ab der Generation Ü50, die durch ein ausgewogenes Übungsprogramm ihren Kreislauf trainieren, ihre Muskeln stärken und ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern wollen.

Do, 06.09.-20.12.2018, 19:00-20:30 Uhr

13x, 26 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

52,00 € / Ermäßigung möglich

73020 | DELBRÜCK

Frühsport für Senioren

Ingrid Aulbur

Frei nach dem Motto „Wer rastet der rostet“ bietet dieser Kurs Senioren, dem Leistungsstand entsprechend, die Möglichkeit ihre Beweglichkeit zu erhalten. Dabei steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern vielmehr der Spaß am Sport in geselliger Runde. Durch verschiedene Gymnastikübungen (mit Bällen, Stäben, Balancekissen, etc.), Spielen und Entspannungsübungen werden neben der Beweglichkeit, Ausdauer, Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem angemessen auf Trab gebracht. Koordinative Übungen schulen ganz nebenbei das Gehirn und deren Leistungsfähigkeit.

Do, 13.09.-20.12.2018, 08:00-08:45 Uhr

11x, 11 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstr. 11

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

27,50 € / Ermäßigung möglich

Sitzgymnastik (ab 65 Jahre)

Angelika Koßmann

Aktiv gegen Osteoporose für mehr Beweglichkeit und eine aufrechte Körperhaltung. Ein Übungsprogramm mit Musik zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit sowie Förderung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit. Das Herz-/Kreislaufsystem wird angeregt, das Gleichgewicht am Stuhl geschult. Spaß und Freude an der Bewegung gehören dazu. Verschiedene Handgeräte kommen zum Einsatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter der Tel.-Nr.: 0 29 42 - 80 74.

73021 | GESEKE

Di, 18.09.-04.12.2018, 11:15-12:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

20,00 € / Ermäßigung möglich

73022 | GESEKE

Mi, 19.09.-12.12.2018, 11:15-12:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

20,00 € / Ermäßigung möglich

73023 | GESEKE

Gymnastik für Frauen (ab 65 Jahre)

Angelika Koßmann

Dieser Kurs beinhaltet ein gesundheitsorientiertes und dosiertes Bewegungsprogramm. Der Einsatz von Musik und verschiedenen Sportgeräten (Peziball, Theraband, Gymnastikreifen, Igelball, Stäbe etc.) bietet vielfältige Möglichkeiten, das Training effektiv, rückengerecht und haltungsfördernd zu gestalten.

Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter der Tel.-Nr.: 0 29 42 - 80 74.

Mi, 19.09.-12.12.2018, 09:00-09:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

20,00 € / Ermäßigung möglich

73024 | HÖVELHOF

Beckenboden-Gymnastik

Petra Große-Loheide

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, Handtuch, Isomatte und ein Getränk mitbringen.

Di, 18.09.-04.12.2018, 09:00-10:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,

Gymnastikhalle, vorderer Teil

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

33,30 € / Ermäßigung möglich

73025 | SALZKOTTEN

Beckenboden-Gymnastik

Martina Schlune-Hennemeier

Durch gezielte Kräftigungsübungen der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur ist es möglich, Beschwerden wie z. B. einer Blasenschwäche vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken.

Bitte bequeme Kleidung und Isomatte mitbringen.

Do, 20.09.-13.12.2018, 09:00-09:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

25,00 € / Ermäßigung möglich

73026 | 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 verbessert, die Beweglichkeit der Gelenke und die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-/Kreislaufsystems gesteigert.

Mo, 17.09.-26.11.2018, 19:00-20:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,00 € / Ermäßigung möglich

Rückentraining

Silvia Kramps

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 Alltagsbelastungen entgegengewirkt.

Mitzubringen sind eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk. Nicht für Akutpatienten geeignet.

73027 | BAD WÜNNENBERG

Di, 18.09.-04.12.2018, 17:00-18:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,
Aula (Raum 201)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

26,70 € / Ermäßigung möglich

73028 | BAD WÜNNENBERG

Di, 18.09.-04.12.2018, 18:00-19:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,
Aula (Raum 201)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

26,70 € / Ermäßigung möglich

73029 | GESEKE

Rückenfit

Angelika Koßmann

Der Kurs beinhaltet ein sanftes Training zur Stabilisierung der Rückenmuskulatur. Kraft, Beweglichkeit und Stabilität des Rumpfes werden verbessert. Übungen zur Körperwahrnehmung, Haltungsschulung und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Verschiedene Geräte wie Dynair-Ballkissen, Theraband etc. kommen zum Einsatz.

Nicht für Akutpatienten geeignet. Bitte Isomatte und ein Handtuch mitbringen.

Mi, 19.09.-05.12.2018, 19:00-20:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

24,00 € / Ermäßigung möglich

73030 | SALZKOTTEN

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.

Bitte eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk mitbringen. Nicht für Akutpatienten geeignet. Am Do., 27.09.2018 findet kein Unterricht statt.

Do, 20.09.-13.12.2018, 18:30-19:30 Uhr

9x, 12 UStd.

Kath. Pfarrheim Scharmede,

Hoppenhofstraße, Saal

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

30,00 € / Ermäßigung möglich

73031 | HÖVELHOF

Aktives Rückentraining am Vormittag

Meinolf Meier

Das Übungsprogramm umfasst rückengerechte Übungen für die Kräftigung der Haltungs- und Bewegungsmuskulatur sowie Dehnübungen zur Verbesserung des Muskelaufbaues. Vorab werden Aufwärmübungen und abschließend verschiedene Entspannungsübungen durchgeführt. Damit soll die Belastbarkeit und das Wohlbefinden im Alltag verbessert werden.

Bitte Isomatte, Fitnessball mitbringen.

Di, 02.10.-11.12.2018, 09:00-09:45 Uhr

9x, 9 UStd.

Turnhalle Mühlenschule, Sennestr. 144

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

18,00 € / Ermäßigung möglich

Rückengerechte Gymnastik

Meinolf Meier

Das präventive Übungsprogramm für das Hal-
tungs- und Bewegungssystem, insbesondere für
die Lendenwirbelsäule, wendet sich an alle, die
Rückenschmerzen vorbeugen wollen, aber auch an
diejenigen, die bereits Probleme mit dem Rücken
verspüren. Durch Kräftigungs-, Dehnungs-
und verschiedene Entspannungsübungen sowie Vor-
schläge zu Bewegungen im Alltag sollen das Wohl-
befinden und die Belastbarkeit im täglichen Leben
und Beruf verbessert werden. Vorab werden Auf-
wärmübungen durchgeführt.

73032 | HÖVELHOF

Mo, 01.10.-10.12.2018, 17:30-18:15 Uhr

9x, 9 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

18,00 € / Ermäßigung möglich

73033 | HÖVELHOF

Mi, 10.10.-12.12.2018, 17:30-18:15 Uhr

8x, 8 UStd.

Turnhalle Mühlenschule, Sennestr. 144

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

16,00 € / Ermäßigung möglich

73034 | HÖVELHOF

Mi, 10.10.-12.12.2018, 18:20-19:05 Uhr

8x, 8 UStd.

Turnhalle Mühlenschule, Sennestr. 144

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

16,00 € / Ermäßigung möglich



Günter Droste | Eugen Eiden

**TEUTOBURGER WALD -
WIEHENGEBIRGE**

Die 10 schönsten Tagestouren für sport-
liche Wanderer - geplant und getestet

Kartonierte | 168 Seiten
ISBN 978-3-89710-682-6
Juni 2018

€ 16,90

Nach dem Motto „Führer kaufen und dann
laufen“ ist alles perfekt vorgeplant für eine
spontane Tageswanderung. Zehn Routen
stehen zur Auswahl, alle Touren sind immer
mit dem öffentlichen Personennahverkehr
kombiniert. Über QR-Codes im Buch können
während der Wanderung ergänzende Infor-
mationen direkt über das Smartphone aus
dem Internet abgerufen werden.

www.bonifatius-verlag.de

BONIFATIUS

DRUCKEREI | HANDEL | MEDIENGESTALTUNG | VERLAG

BONIFATIUS GmbH

Karl-Schurz-Straße 26 | 33100 Paderborn
Fon 05251 153-171 | Fax 05251 153-108
E-Mail verlag@bonifatius.de

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

73035 | GESEKE

Wirbelsäulengymnastik

Katja Riemer

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die rückenbelastenden Tätigkeiten im Beruf oder in der Freizeit ausgesetzt sind. Um Rückenproblemen wirkungsvoll begegnen zu können, wird die rückengerechte Haltung geschult: Funktionelle Gymnastik zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisierung der Wirbelsäule. *Bitte ein Handtuch, bequeme Kleidung und Stoppersocken mitbringen. Nicht für Akutpatienten geeignet.*

Mo, 17.09.-03.12.2018, 18:45-19:30 Uhr

10x, 10 UStd.

Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1, Aula
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

20,00 € / Ermäßigung möglich

73036 | GESEKE

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Martina Schlune-Hennemeier

Um Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. entgegenzutreten, werden gezielte Übungen für die Rückenmuskulatur und des gesamten Bewegungsapparates durchgeführt. Vorrangig handelt es sich um Übungen im Stehen und Liegen.

Bitte Sportbekleidung und ein Handtuch mitbringen.

Di, 18.09.-04.12.2018, 08:45-09:45 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

33,40 € / Ermäßigung möglich

Wirbelsäulengymnastik

Ein Übungsprogramm zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, das zur Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule führt. Durch Dehnungs-, Anspannungs- und Lockerungsübungen wird einseitigen Alltagsbelastungen entgegengewirkt.

Bitte eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk mitbringen. Nicht für Akutpatienten geeignet.

73037 | GESEKE

Maria Theresia Woracek

Do, 20.09.-06.12.2018, 08:45-09:45 Uhr

9x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

30,00 € / Ermäßigung möglich

73038 | BÜREN

Christine Lorenz-Schiene

Do, 20.09.-06.12.2018, 19:00-20:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum
Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

30,00 € / Ermäßigung möglich

Wirbelsäulengymnastik - Ein STARKES Programm

Judith Hoffmann

Unser Rücken muss im Alltag eine Menge leisten. Dafür wird er in diesem Kurs gekräftigt und auch entspannt. Ein Programm für alle Altersgruppen mit einem „rundum“ stärkenden Programm für das komplette Haltungssystem (Rücken, Bauch, Schultern etc.). Für die Übungen nutzen wir das eigene Körpergewicht. Das macht den Kurs anspruchsvoll und das Training lässt sich unkompliziert zu Hause umsetzen, da keine besonderen Materialien oder Geräte benötigt werden.

Bitte eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk mitbringen. Der Kurs ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet! Nicht geeignet für Teilnehmer mit akuten Rückenbeschwerden!

73039 | SALZKOTTEN

Mi, 19.09.-12.12.2018, 18:00-19:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Haus Hederhüpfen, Zur Schanze 5, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

33,30 € / Ermäßigung möglich

73040 | DELBRÜCK

Fr, 21.09.-07.12.2018, 17:30-18:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

33,30 € / Ermäßigung möglich

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 Kraftraum statt.

Mitzubringen sind eine Isomatte oder Decke.

74000 | DELBRÜCK

Mi, 26.09.-12.12.2018, 19:15-20:00 Uhr
9x, 9 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33,
Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

18,00 € / Ermäßigung möglich

74001 | DELBRÜCK

Mi, 26.09.-12.12.2018, 20:00-20:45 Uhr
9x, 9 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33,
Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

18,00 € / Ermäßigung möglich

74002 | HÖVELHOF

Gymnastik für Frauen

Marielies Klösener-Voß

Mit Musik und Steppbrett wird der Kreislauf angeregt, mit gezielter Bauch-Beine-Po-Gymnastik, Rückenschule, Gymnastik mit dem Pezziball und Theraband die Beweglichkeit verbessert, Kräftigungsübungen durchgeführt und mit Yoga entspannt.

Do, 20.09.-06.12.2018, 18:30-20:00 Uhr
9x, 18 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

36,00 € / Ermäßigung möglich

Fitnessgymnastik

Es wird ein vielseitiges Gymnastikprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit, zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der gesamten Muskulatur und zur Steigerung der Belastungsfähigkeit erlernt.

74003 | DELBRÜCK

Angelika Röper

Di, 18.09.-27.11.2018, 09:00-10:00 Uhr
9x, 12 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke,
Landolinusplatz 9
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,00 € / Ermäßigung möglich

74004 | DELBRÜCK

Wilma Scholz

Di, 18.09.-11.12.2018, 19:00-19:45 Uhr
11x, 11 UStd.

Turnhalle Lippling, Brakendiek 2
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

22,00 € / Ermäßigung möglich

74005 | DELBRÜCK

Wilma Scholz

Di, 18.09.-11.12.2018, 20:00-20:45 Uhr
11x, 11 UStd.

Turnhalle Lippling, Brakendiek 2
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

22,00 € / Ermäßigung möglich

74006 | DELBRÜCK

Angelika Röper

Do, 20.09.-06.12.2018, 09:00-10:00 Uhr
9x, 12 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke,
Landolinusplatz 9
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,00 € / Ermäßigung möglich

74007 | DELBRÜCK

Angelika Röper

Do, 20.09.-06.12.2018, 10:00-11:00 Uhr
9x, 12 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke,
Landolinusplatz 9
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,00 € / Ermäßigung möglich

74008 | SALZKOTTEN

Funktionelle Fitnessgymnastik

Ortrud Belz

Der Kurs bietet ein intensives, dynamisches und modernes Fitnessstraining, das sich nach den Gesichtspunkten der funktionellen Bewegungslehre richtet. Gezielt werden auch Problemzonen wie Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert. Ein anschließendes Stretching fördert die körperliche und geistige Entspannung.

Mitzubringen sind: Isomatte, Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

Do, 20.09.-13.12.2018, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),
Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

50,00 € / Ermäßigung möglich

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

74010 | GESEKE

Ski- und Fitnessgymnastik für Frauen und Männer *Angelika Koßmann*

Gut vorbereitet auf die Piste! Daher ist es wichtig, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Dieser Kurs bietet ein effektives Konditionstraining nach flotter Musik, das nicht nur für Skifahrer (Abfahrt / Langlauf) geeignet ist, sondern auch für alle, die ihre Fitness steigern möchten und Spaß an der Bewegung haben.

Bitte Isomatte und Handtuch mitbringen.

Mi, 19.09.-05.12.2018, 18:15-19:00 Uhr

9x, 9 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

18,00 € / Ermäßigung möglich

74011 | HÖVELHOF

Muskeltraining - So bleiben Sie fit

Beate Düker

Kursziel: Kräftigung, Dehnung, Entspannung und Lockerung der Muskulatur zur Verbesserung der Beweglichkeit für einen gesunden leistungsfähigen Körper.

Fr, 21.09.-07.12.2018, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Turnhalle Salvator Kolleg, Salvatorstr. 45

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

52,00 € / Ermäßigung möglich

Fitness-Kraftübungen für Frauen

Gutes - nicht nur für den Rücken

Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die an Fitness-Geräten gezielt und intensiv etwas gegen die Begleiterscheinungen des Alterwerdens tun wollen. Es geht um Muskelaufbau, Fettabbau, Ausdauer, Beweglichkeit, Haltungs-, Rücken- und Figurprobleme.

Bitte ein Handtuch mitbringen.

74012 | DELBRÜCK

Christa Meermeier

Mi, 19.09.-05.12.2018, 08:30-09:30 Uhr

9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

24,00 € / Ermäßigung möglich

74013 | DELBRÜCK

Christa Meermeier

Mi, 19.09.-05.12.2018, 09:30-10:30 Uhr

9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

24,00 € / Ermäßigung möglich

74014 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 19.09.-05.12.2018, 16:00-17:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

24,00 € / Ermäßigung möglich

74015 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 19.09.-05.12.2018, 17:00-18:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

24,00 € / Ermäßigung möglich

74016 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 19.09.-05.12.2018, 18:00-19:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

24,00 € / Ermäßigung möglich

74017 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 19.09.-05.12.2018, 19:00-20:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

24,00 € / Ermäßigung möglich

75000 | SALZKOTTEN

Kickboxen für Frauen

Sarah Metz

Fitness durch Kickboxen - ein Training für Körper und Geist. Kickboxen ist eine moderne Sportart, die Körper und Geist gleichermaßen fordert. Mit einer Menge Spaß und Aktion wird Ihre Fitness und Ihr Selbstbewusstsein gestärkt.

Bitte ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Mi, 19.09.-05.12.2018, 19:00-20:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

30,00 € / Ermäßigung möglich

75001 | GESEKE

Power-Workout / Te-Bo

Angelika Koßmann

Ein intensives Konditions- und Kräftigungstraining unter Einbeziehung von Elementen des Kampfsportes und Boxens, dazu rhythmische Musik - ein super Fatburner mit viel Spaß an der Bewegung.

Bitte Isomatte und Handtuch mitbringen.

Mi, 19.09.-28.11.2018, 20:15-21:00 Uhr

8x, 8 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

16,00 € / Ermäßigung möglich

ZUMBA®-Fitness

Julia Kahler

Zumba® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Mitzubringen sind: Sportliche Kleidung, Handtuch und Getränk.

75003 | BÜREN

Mi, 26.09.-05.12.2018, 19:00-20:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a,
Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

21,40 €

75004 | BÜREN

Mi, 26.09.-05.12.2018, 20:00-21:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a,
Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

21,40 €

75005 | SALZKOTTEN

ZUMBA®-Fitness

Christiane Lupitzki

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! ZUMBA® eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlichen Körperkräftigung. Es ist eine Mischung von körperformenden Bewegungen und leichten Schrittfolgen. ZUMBA® ist ein „verstecktes“ Training. Man hat Spaß und merkt gar nicht, dass es Training ist! ZUMBA® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken und gewünschte Fitnessziele zu erreichen.

ZUMBA® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Mi, 19.09.-12.12.2018, 20:00-21:00 Uhr

10x, 10,67 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

21,30 €

Teilen Sie Ihr Wissen!
Wir freuen uns auf Ihr Angebot als
Dozent.

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

ZUMBA®-Fitness

Tatjana Schulte

In diesem Zumba®-Kurs wird zu heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Cumbia, aber auch Flamenco, Bollywood und orientalisches orientierter Musik getanzt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Teile der Choreografien und Einzelbewegungen kann man natürlich in das eigene Bewegungsrepertoire einbauen und abends auf die Tanzfläche mitnehmen. Der Spaß an den tänzerischen Bewegungen sorgt für einen ordentlichen Endorphin-Ausstoß und so lässt man den Alltagsstress hinter sich.

ZUMBA® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

75006 | GESEKE

Do, 20.09.-13.12.2018, 19:00-20:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1, Aula
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
26,70 €

75007 | GESEKE

Do, 20.09.-13.12.2018, 18:00-19:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1, Aula
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
26,70 €

Gerne bietet unsere Volkshochschule Ihrem Unternehmen / Ihrer Einrichtung eine individuell geplante Schulung an!

75008 | BAD WÜNNENBERG

ZUMBA®-Fitness

Lena Hüther

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! Zumba® eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlichen Körperkräftigung. Es ist eine Mischung von körperformenden Bewegungen und leichten Schrittfolgen. Zumba® ist ein „verstecktes“ Training. Man hat Spaß und merkt gar nicht, dass es Training ist! Zumba® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken und gewünschte Fitnessziele zu erreichen.

ZUMBA® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Fr, 21.09.-07.12.2018, 18:00-19:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,
Haarener Str. 7, GE 05, Aula
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25
26,70 €

BOKWA® Fitness

Kathrin Kirchner

BOKWA® das bekannte Fitness Programm. Bei BOKWA® trainieren wir nicht nur einfache Schrittkombinationen, sondern auch Box-Elemente, ein echtes Power-Training. Du trainierst deine Ausdauer zu aktueller Musik. Mach mit und hab Spaß!

BOKWA® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

75010 | BÜREN

Di, 18.09.-04.12.2018, 18:00-19:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a,
Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
26,60 €

75011 | SALZKOTTEN

Do, 20.09.-13.12.2018, 17:30-18:30 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Sportstudio Fit4fun, Salzkotten, Geseker Str. 43
Teilnehmerzahl: min. 14 / max. 20

26,60 €

Dance Fitness Power

Grace Pascual

Bei Dance Fitness Power arbeiten wir mit Schrittkombinationen, die deinen Körper in Form bringen, - ein echtes Power Training! Du gewinnst an Kraft, Ausdauer, Körper- und Rhythmusgefühl bei aktueller Musik.

Dance Fitness Power ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

75012 | SALZKOTTEN

Mi, 19.09.-12.12.2018, 20:00-21:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäger Str. 2
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

26,70 €

75013 | GESEKE

Di, 18.09.-04.12.2018, 19:30-20:30 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

26,70 €

Dance Fitness Easy

Grace Pascual

Wir konzentrieren uns auf einfache Schrittkombinationen. Du trainierst deine Ausdauer zu aktueller Musik, Kreislauf und Stoffwechsel werden sanft in Gang gebracht. Du musst nicht tanzen können, - mach mit und hab Spaß!

Dance Fitness Easy ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

75014 | SALZKOTTEN

Mi, 19.09.-12.12.2018, 19:00-20:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäger Str. 2
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

26,70 €

75015 | GESEKE

Di, 18.09.-04.12.2018, 18:30-19:30 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

26,70 €

Aquafit

Sonja Nath

In diesem Kurs wird mit viel Musik und Spaß die Fitness, Kondition, der Muskelaufbau sowie die Fettabnahme verbessert. Besonders für Teilnehmer, 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 eine gelenkschonende Bewegungstherapie dar, da das Eigengewicht im Wasser reduziert wird und somit die Gelenke geschont werden.

Das Training findet bei einer Wassertiefe von 1,85 m statt. Die Schwimmbadgegebühr ist in der Teilnehmergebühr enthalten.

76000 | HÖVELHOF

Mi, 12.09.-12.12.2018, 19:15-20:00 Uhr
11x, 11 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

66,00 €

76001 | HÖVELHOF

Mi, 12.09.-12.12.2018, 20:00-20:45 Uhr
11x, 11 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

66,00 €

76002 | HÖVELHOF

Mi, 12.09.-12.12.2018, 20:45-21:30 Uhr
11x, 11 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 28

66,00 €

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

AquaFit

Sonja Nath

Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmer geeignet. Die Schwimmbadgebühr ist in der Teilnehmergebühren enthalten.

76008 | DELBRÜCK

Mo, 24.09.-10.12.2018, 19:00-19:45 Uhr
10x, 10 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 17

55,00 € / Ermäßigung möglich

76009 | DELBRÜCK

Mo, 24.09.-10.12.2018, 19:45-20:30 Uhr
10x, 10 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 17

55,00 € / Ermäßigung möglich

76010 | DELBRÜCK

Mo, 24.09.-10.12.2018, 20:30-21:15 Uhr
10x, 10 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 17

55,00 € / Ermäßigung möglich

Aquapower

Dozent wird noch bekannt gegeben

Mit seinen intensiven Ausdauerheiten und Kräftigungsübungen verlangt Aqua Power ganzen Einsatz. Sie trainieren bei Musik und jeder Menge Spaß Ihren gesamten Körper und erleben ein unvergleichliches Fitnessgefühl. Im Zentrum steht vor allem die oft vernachlässigte Oberkörpermuskulatur, die durch verschiedene Trainingsgeräte und Übungen beansprucht wird!

Da dieser Kurs sowohl im Tiefwasser als auch im Flachwasser stattfindet, ist die Befähigung zum Schwimmen Grundvoraussetzung für die Teilnahme. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühren enthalten. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29,5 °C durchgeführt.

76011 | GESEKE

Do, 20.09.-13.12.2018, 19:45-20:30 Uhr
10x, 10 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30
26,00 € / Ermäßigung möglich

76014 | GESEKE

Do, 20.09.-13.12.2018, 20:45-21:30 Uhr
10x, 10 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 29
26,00 € / Ermäßigung möglich

76015 | GESEKE

Schwimmen für Männer und Frauen

Michael Beklas

In diesem Kurs steht das Erlernen und Verfestigen der Grundschwimmarten im Vordergrund.

Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühren enthalten. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29,5 °C durchgeführt.

Mo, 17.09.-03.12.2018, 18:30-20:00 Uhr
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
46,00 € / Ermäßigung möglich

Digitalisierung schafft neue
Bildungsformate
Tipp: Xpert Business-Webinare im
Fachbereich 4

76016 | GESEKE

Schwimmen für Männer

Julian Meier

In diesem Kurs steht das Erlernen und Verfestigen der Grundschwimmarten im Vordergrund.

Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29,5 °C durchgeführt.

Mo, 17.09.-03.12.2018, 20:00-21:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

46,00 € / Ermäßigung möglich

Informationen zu Ermäßigungen erhalten Sie unter „Allgemeine Hinweise“ am Ende des Heftes!

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS



ge²⁴
golf-express24.de

**IHR PARTNER FÜR
GOLFEQUIPMENT**

... in DELBRÜCK

Halbsatz-Sets für Anfänger ab 189,90 €

GOLF-EXPRESS24 | MAURICE MULCAHY

Schwalbenweg 9 | 33129 Delbrück | T.: 05250-54424 | E.: info@golf-express24.de
www.golf-express24.de

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Golf I - Schnupperkurs

Francesco Amatulli

Sie möchten einmal Golfluft 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. Das Wichtigste dabei: der Spaß kommt nicht zu kurz! Bei einer kurzen Pause samt Kaffee und Kuchen können Sie im Clubhaus vielleicht auch die Clubatmosphäre und den tollen Ausblick auf den wunderschönen Golfplatz genießen. Im Anschluss geht es dann darum, das Gelernte auf unserem Kurzplatz umzusetzen!

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

Sa, 22.09.2018, 12:00-15:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,

Salzkotten-Thüle

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8

59,00 €

77002 | SALZKOTTEN

Sa, 13.10.2018, 12:00-15:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,

Salzkotten-Thüle

Teilnehmerzahl: min. 2 / max. 8

59,00 €

77003 | SALZKOTTEN

So, 18.11.2018, 12:00-15:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,

Salzkotten-Thüle

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8

59,00 €

77050 | ÜBERÖRTLICH

Leistung und Gesundheit im Blick:

Leistungsdiagnostik für Läufer/-innen

Meinolf Krome

Du planst in diesem Jahr einen oder mehrere Volksläufe, einen Halbmarathon oder sogar einen Marathon? Eine systematische Vorbereitung gepaart mit gezieltem Training helfen, Leistung zu optimieren und Gesundheit zu erhalten. Anhand eines sportmedizinischen Feldstufentests auf der Tartanbahn der Sportanlage der Universität Paderborn, geleitet von einem Team des Sportmedizinischen Instituts, wird deine aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit getestet und du erhältst fundierte Empfehlungen zu Laufgeschwindigkeiten und Herzfrequenzen für dein individuelles Training.

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 angeboten. Für mögliche Fragen steht Ihnen Markus Krick (Tel. 05258 93796-101, E-Mail markus.krick@vhs-vor-ort.de) als persönlicher Ansprechpartner zur Verfügung.

Di, 25.09.2018, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Sportplatz am Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn, Parkplatz am Pohlweg (gegenüber vom Südring-Center), 33098 Paderborn
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25

79,00 €

Schade, dass wir Ihren Kurs absagen mussten, weil wir nicht wussten, dass Sie teilnehmen wollten. Melden Sie sich deshalb bitte rechtzeitig an!

...Du wirst es lieben!

Golfen
für
€ 39,00
pro Monat*

Dein günstiger Start in den Golfsport im Golf Club Paderborner Land

- inkl. Jahresmitgliedschaft
- inkl. Leihschläger
- inkl. freier Nutzung aller Übungsanlagen

Der Club mit ,
Sportlichkeit und national
anerkannter Jugendarbeit

27
Loch



seit 1983

GOLF CLUB
PADERBORNER
LAND



+6
Loch

Im Nordfeld 25
33154 Salzkotten-Thüle
Telefon: 0 52 58 / 93 73-0

Fax: 0 52 58 / 93 73-20
info@gcpaderbornerland.de
www.gcpaderbornerland.de



www.facebook.com/GCPaderbornerland

Veranstaltungen

August bis Dezember 2018



Stadtfeste

Hexenstadtfest	28 September bis 30. September
Weihnachtsmarkt	30. November bis 02. Dezember

Kultur

NightWash Live	05. Oktober 2018
Sascha Korf Comedy	02. November 2018

Stadtführungen

Stadtführung per Segway	04. August
Abendführung Mythos Stein	08. August
Kinder entdecken das Hellweg Museum	10. August
Stadtrundgang Geseke	18. August
Enkel-Großeltern-Führung	31. August
Historische Stadtführung innerhalb des Walles	08. September
Geseke im Zweiten Weltkrieg	12. September
Marienkirche	22. September
Stadtkirche St. Peter	06. Oktober
Entstehen und Werden von Gesici	12. Oktober
Hellweg Museum	16. November
Dochtlampen Wanderung	01. Dezember

www.geseke.de

Die mit **NEU** gekennzeichneten Kurse und Veranstaltungen werden in der betreffenden Stadt oder Gemeinde erstmals angeboten.

ONLINE-KURSE/WEBINARE

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
"SMART DEMOCRACY" - GESELLSCHAFTSPOLITISCHE DIMENSIONEN DER DIGITALISIERUNG		
NEU Was wird aus unseren Arbeitsplätzen?		
Auswirkungen der Digitalisierung auf die Arbeitswelt	10001	Mi 28.11.2018
NEU Zwischen digitaler Demenz und digitaler Intelligenz: Lernen wir besser digital?	10002	Mi 05.12.2018
KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT		
NEU Kaufmännische Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat - Infoabend	40001	Mi 10.10.2018
NEU Zertifikatsprüfung Xpert Business (alle Module)	40002	Fr 22.02.2019
Finanzbuchführung 1 (Xpert Business-Zertifikat)	40003	Di 13.11.2018
Finanzbuchführung 2 (Xpert Business-Zertifikat)	40004	Di 13.11.2018
Finanzbuchführung 3 mit DATEV (Xpert Business-Zertifikat)	40005	Di 13.11.2018
Lohn und Gehalt 1 (Xpert Business-Zertifikat)	40006	Di 13.11.2018
Lohn und Gehalt 2 (Xpert Business-Zertifikat)	40007	Di 13.11.2018
Lohn und Gehalt 3 mit DATEV (Xpert Business-Zertifikat)	40008	Di 13.11.2018
Einnahmen-Überschussrechnung (Xpert Business-Zertifikat)	40009	Di 13.11.2018
Kosten- und Leistungsrechnung (Xpert Business-Zertifikat)	40010	Di 13.11.2018
Finanzwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)	40011	Di 13.11.2018
Bilanzierung (Xpert Business-Zertifikat)	40012	Di 13.11.2018
Controlling (Xpert Business-Zertifikat)	40013	Di 13.11.2018
Betriebliche Steuerpraxis (Xpert Business-Zertifikat)	40014	Di 13.11.2018
Personalwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)	40015	Di 13.11.2018

ÜBERÖRTLICHE KURSE UND VERANSTALTUNGEN

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
Klettern für Vater/Mutter und Kind von 5-7 Jahren	23006, 23007	Sa 24.11.2018
NEU Fachtag "Gemeinsam aktiv - Vielfalt im Sport gestalten"	40022	Sa 24.11.2018
NEU Leistung und Gesundheit im Blick: Leistungsdiagnostik für Läufer/-innen	77050	Di 25.09.2018

BÜREN

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15010	Do 08.11.2018
Elternunterhalt - wann haften Kinder und Schwiegerkinder?	15013	Mi 10.10.2018
Gartenplanung Schritt für Schritt	18002	Do 08.11.2018
Pflanzenverwendung - Den Garten individuell gestalten	18005	Mi 21.11.2018
NEU KfW-Förderung für Bestandsgebäude	19002	Mi 26.09.2018
NEU Planungsschritte aus Sicht des Bauherrn	19003	Di 09.10.2018
NEU Mein Auto kennen lernen	19007	Di 02.10.2018
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19012	Mi 12.09.2018
Sportbootführerschein Binnen - Motor / Segel	19015	Mi 19.09.2018
2 ELTERN UND FAMILIE		
NEU Kinderkrankheiten - Information für Eltern	20006	Di 06.11.2018
Was ein Babysitter alles wissen sollte! - Babysitterausbildung	21010	Sa 22.09.2018
NEU Die Naturforscher entdecken die Welt der einheimischen Vögel (für Kinder von 8-12 Jahren)	23008	Di 13.11.2018
Entspannungsstunde für Eltern und ihre Kinder (6-10 Jahren)	25031	Di 09.10.2018
NEU Yoga für Kinder von 4 - 6 Jahren	25034	Do 08.11.2018
Knigge für Kids - Manieren statt blamieren	26000	Fr 28.09.2018
3 SPRACHEN DER WELT		
Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)	31008	Di 18.09.2018
English Grammar Workshop	31602	Sa 10.11.2018
Spanisch für Fortgeschrittene (B1)	32013	Di 18.09.2018
4 BERUF UND EDV		
NEU "Schwierige" Kinder fordern uns heraus - zu professionellem Handeln	40024	Mo 12.11.2018
NEU Auch Eltern Grenzen setzen! Umgang mit "schwierigen" Eltern	40025	Mi 10.10.2018
NEU Schach für Kita und Schule	40026	Mi 31.10.2018

KURSE IN MEINER STADT

	Mit Erfolg telefonieren!	40030	Fr	28.09.2018
NEU	Gekonnt Kontern - Sprachlosigkeit überwinden	40035	Sa	06.10.2018
	Resilienz - Was uns stark macht!	40040	Di	30.10.2018
	Computernutzung leicht gemacht! - EDV-Grundkurs (Windows 10)	41014	Do	27.09.2018
	Effektives Dateimanagement: Mehr Ordnung auf PC oder Notebook	41020	Fr	12.10.2018
NEU	Outdoorportrait für Einsteiger	45007	Sa	06.10.2018

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

	Abenteuerromane	50000	Fr	21.09.2018
NEU	Autorenlesung: „Der letzte Prozess“	50003	Di	09.10.2018
NEU	Autorenlesung "Was vergangen ist"	50005	Fr	02.11.2018
NEU	Autorenlesung: „Libori-Lüge“	50006	Mi	07.11.2018
	Dynamisches Zeichnen	51002	Do	20.09.2018
	Freies Zeichnen und Skizzieren	51004	Do	29.11.2018
	Weihnachtsnäherwerkstatt für Anfänger	52008	Sa	24.11.2018

6 KOCHEN UND MEHR

NEU	Fingerfood und Partyrezepte	61013	Di	06.11.2018
	Burger selbst gemacht, einfach und lecker	61019	Di	09.10.2018
NEU	One Pot Gerichte	61023	Mi	05.12.2018
	Weihnachtsbrunch	61028	Do	13.12.2018
NEU	Schweizer Küche	61033	Di	27.11.2018
	Antojitos Mexicanos "Mexikanisches Fingerfood" II	61044	Mi	21.11.2018

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

	Mundpflege in der Pflege	70007	Mo	29.10.2018
NEU	Richtige Ernährung bei Diabetes	70010	Mi	07.11.2018
	Gesunde Ernährung: Was Kinder wirklich brauchen!	70011	Mi	19.09.2018
NEU	Gesunde Ernährung: Was Kinder wirklich brauchen!	70013	Di	09.10.2018
NEU	Ernährung im Seniorenalter	70015	Di	06.11.2018
	Naturkosmetik selber herstellen	70019	Do	27.09.2018
NEU	Behandlung klassischer Fußprobleme älterer Menschen: Was kann man tun, um eine OP zu verhindern In Kooperation mit dem Marien-Hospital Erwitte	70201	Mo	24.09.2018
	Entspannungsstunden für Erwachsene	72010	Di	18.09.2018
	Abschalten vom Alltag	72013	Mi	10.10.2018
	Reif für die Insel! Oasen-Tag für Frauen	72016	Sa	10.11.2018
	Yoga - Weg zur Harmonie	72021, 72022	Mo	17.09.2018
NEU	Hatha Yoga für Anfänger	72029	Mo	17.09.2018
	Wudang Tai Chi - Anfänger	72041	Di	18.09.2018
	Wudang Tai Chi - Fortgeschrittene	72042	Di	18.09.2018
	Step Aerobic	73010	Mi	19.09.2018
	Mach mit - bleib fit	73018	Mo	03.09.2018
	Wirbelsäulengymnastik	73038	Do	20.09.2018
	ZUMBA®-Fitness	75003, 75004	Mi	26.09.2018
	BOKWA® Fitness	75010	Di	18.09.2018

DELBRÜCK

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am		
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT				
NEU	Familienforschung - ein faszinierendes Hobby	14000	Mi	14.11.2018
	Rechtliche Betreuung - eine Aufgabe für Sie?	15006	Mi	07.11.2018
	Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15007	Do	27.09.2018
NEU	Das Familienheim - zu Lebzeiten auf die Kinder übertragen oder durch Testament?	15017	Mi	07.11.2018
	Übertragen und Vererben	15018	Di	25.09.2018
	Schöner Wohnen - Ein Workshop zum Thema Raumgestaltung	18000	Mi	31.10.2018
NEU	Die Systematik der nachträglichen Wärmedämmung	19001	Di	18.09.2018
NEU	Wärmedämmung selber machen?	19005	Mi	10.10.2018
2 ELTERN UND FAMILIE				
NEU	Inklusion in Kitas - Gemeinsamkeit und Verschiedenheit von Anfang an	21005	Mi	05.09.2018
NEU	Infoabend Potenzialtraining	21007	Mo	17.09.2018
NEU	Eltern turnen mit ihren Kindern (1,5-3 Jahren)	25000	Di	25.09.2018
	Kleine Hand in großer Hand (18-30 Monaten)	25001	Mi	19.09.2018
	Kleine Hand in großer Hand (10-18 Monaten)	25002	Mi	19.09.2018
	Psychomotorik für Kinder von 5-7 Jahren	25003	Di	18.09.2018
	Yoga für Kinder (4-6 Jahren)	25028, 25029	Mi	31.10.2018
NEU	Entspannungskurs für Eltern mit Kind von 4-6 Jahren	25033	Do	20.09.2018

3 SPRACHEN DER WELT

	Englisch für Anfänger (A1)	31004	Di	25.09.2018
NEU	Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)	31010	Fr	21.09.2018
	Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2)	31302	Mi	19.09.2018
	Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2)	31303	Do	20.09.2018
	Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (B2)	31503	Mi	19.09.2018
	Wirtschaftsenglisch für kaufmännische Berufe - Kompaktkurs	31604	Fr	30.11.2018
	Spanisch für den Urlaub (A1)	32004	Mi	19.09.2018
	Spanisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)	32007	Mi	19.09.2018
	Spanisch für Einsteiger mit Vorkenntnissen (A1)	32008	Mo	24.09.2018
	Spanisch für mäßig Fortgeschrittene (A2)	32011	Mo	24.09.2018
	Spanisch für Fortgeschrittene (A2)	32012	Di	25.09.2018
	Französisch für Einsteiger (A1)	34003	Do	08.11.2018
	Niederländisch für Einsteiger mit Vorkenntnissen (A1)	35001	Di	11.09.2018

4 BERUF UND EDV

	Business Small Talk	40032	Sa	17.11.2018
	Rhetorik und Präsentationstraining	40033	Sa	06.10.2018
	Moderationseminar - Überzeugen durch Persönlichkeit	40037	Mi	10.10.2018
NEU	Herausforderungen im Beruf meistern - Berufsrollenreflektion in der Gruppensupervision	40041	Do	20.09.2018
	Profiling: Mitarbeiter und Kollegen besser verstehen	40045	Sa	10.11.2018
NEU	Info-Veranstaltung zur Basisqualifikation			
	für die ehrenamtliche Begleitung von Menschen mit Behinderung	40046	Mo	01.10.2018
	EXCEL 2007 bis 2016 kompakt - Grundkurs am Wochenende	42005	Fr	21.09.2018
	Tabellenkalkulation mit EXCEL 20016 - Grundkurs	42007	Mi	07.11.2018
	Fit fürs Büro: Intensivkurs WORD, EXCEL, PowerPoint (Versionen 2010-2016)	42012	Fr	09.11.2018
NEU	Urlaubsvoorfreude per Internet	43002	Sa	17.11.2018
NEU	Fotoprojekt "Bäume" - Infoabend	45012	Do	20.09.2018
NEU	Fotoprojekt "Bäume"	45013	Do	27.09.2018
NEU	Themenabend "Fotos und Dias digitalisieren"	45016	Mo	03.12.2018
NEU	Themenabend "Alte Schallplatten neu gehört"	45017	Do	06.12.2018

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

NEU	Mein eigenes Buch	50002	Mo	26.11.2018
NEU	Malerei-Kurs für Anfänger und Geübte	51000	Di	25.09.2018
	Nähkurs "Spaß am Nähen"	52012	Do	20.09.2018
	Spruchrahmen	53006	Di	25.09.2018
NEU	Fotolayout gestalten	53007	Di	09.10.2018
NEU	Kleine Verpackungen und Tischgeschenke aus Papier	53008	Di	20.11.2018
NEU	Stempelworkshop	53009	Di	27.11.2018
NEU	Schach für Fortgeschrittene	57000	Mo	17.09.2018

6 KOCHEN UND MEHR

	Kochen und Leben mit einer Laktose-Intoleranz	61003	Do	15.11.2018
NEU	Gulasch mal anders - bekanntes Gericht in neuen Variationen	61009	Mi	14.11.2018
	Burger selbst gemacht, einfach und lecker	61018	Di	18.09.2018
NEU	Entspannte Weihnachten - Leckerer zum Fest	61026	Do	29.11.2018
NEU	Alpenküche - Leckerer aus der Hütt'n	61030	Do	08.11.2018
	Antojitos Mexicanos "Mexikanisches Fingerfood" II	61042	Mi	07.11.2018

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

	Basenfasten	70005	Mo	19.11.2018
	Cholesterin - das Fett im Blut	70016	Di	27.11.2018
	Hochsensibilität erkennen und integrieren	70017	Sa	10.11.2018
NEU	Sodbrennen - dem Reflux auf der Spur	70200	Di	04.09.2018
	Entspannung und Bewusstsein	72000	Mo	29.10.2018
	Feldenkrais	72003	Di	18.09.2018
	Reif für die Insel! Oasen-Tag für Frauen	72017	Sa	17.11.2018
	Qi Gong	72039	Do	20.09.2018
	Taijiquan / Tai Chi	72040	Do	20.09.2018
	Bodyfit und Faszientraining	73007	Mi	19.09.2018
	Body - Fitness	73012	Mi	19.09.2018
	Bodyfit	73015	Mo	24.09.2018
	Frühspor für Senioren	73020	Do	13.09.2018
NEU	Wirbelsäulengymnastik - Ein STARKES Programm	73040	Fr	21.09.2018
	Fitness und Kraft für Männer	74000, 74001	Mi	26.09.2018
	Fitnessgymnastik	74003, 74004, 74005	Di	18.09.2018
	Fitnessgymnastik	74006, 74007	Do	20.09.2018
	Fitness-Kraftübungen für Frauen: Gutes - nicht nur für den Rücken	74012, 74013, 74014	Mi	19.09.2018
	Fitness-Kraftübungen für Frauen: Gutes - nicht nur für den Rücken	74015, 74016, 74017	Mi	19.09.2018
	Aquafit	76008, 76009, 76010	Mo	24.09.2018

KURSE IN MEINER STADT

GESEKE

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
Haftung von Vereinsvorständen	15001	Di 09.10.2018
Künstlersozialkasse	15002	Mi 07.11.2018
Kinder zahlen für ihre Eltern	15015	Di 06.11.2018
Digitaler Nachlass: Bei Facebook geht das Leben weiter, und wer zahlt dafür?	15022	Mi 26.09.2018
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19011	Di 11.09.2018
2 ELTERN UND FAMILIE		
NEU Kinderkrankheiten - Information für Eltern	20005	Di 30.10.2018
NEU Wut und Gewalt (Aggression): Hauen, kratzen, beißen!	21002	Mo 05.11.2018
NEU Kindern Grenzen setzen - Warum, wo, und vor allem: wie?	21003	Do 20.09.2018
NEU Jedes Kind ist anders - von Anfang an		
"Charakterformung" durch Erziehung und Umwelt?	21004	Do 11.10.2018
Wald- und Wiesenatelier - kreative Werkstatt draußen für Kinder im Grundschulalter	24000	Mi 10.10.2018
Malen und Basteln im Herbst für Kinder im Grundschulalter	24001	Do 08.11.2018
Malen und Basteln in der Adventszeit für Kinder im Grundschulalter	24002	Do 06.12.2018
Blockflöte für Fortgeschrittene II (ab 5 Jahren)	24003	Di 18.09.2018
Blockflöte für Fortgeschrittene I (ab 5 Jahren)	24004	Di 18.09.2018
NEU Die Krabbelmäuse - Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder von 12-24 Monaten	25006	Mo 03.09.2018
Die Krabbelmäuse - Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder von 15-30 Monaten	25007	Do 13.09.2018
NEU Tanzen für Kids von 8-12 Jahren	25010	Fr 28.09.2018
Wassergewöhnung für Kinder mit ihren Eltern	25017	Mo 17.09.2018
Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)	25020, 25 021	Sa 15.09.2018
Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)	25022	Mo 17.09.2018
Schwimmen für Kinder - Aufbaukurs	25027	Fr 14.09.2018
NEU Yoga für Kinder (6-10 Jahren)	25030	Di 18.09.2018
Knigge für Kids - Manieren statt blamieren	26001	Fr 05.10.2018
3 SPRACHEN DER WELT		
Deutsch als Fremdsprache (A1)	30050	Mo 17.09.2018
Grundkurs Deutsch	30052	Mi 19.09.2018
Englisch für Einsteiger (A1) - Vormittagskurs	31011	Di 18.09.2018
Buen viaje - Spanisch für den Urlaub (Schnupperabend)	32001	Do 20.09.2018
Buen viaje - Spanisch für den Urlaub (A1) - wir lernen Spanisch von Anfang an!	32002	Do 27.09.2018
Spanisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)	32006	Di 18.09.2018
Spanisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2)	32009	Mo 17.09.2018
Italienisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)	33003	Mo 17.09.2018
Italienisch für Einsteiger mit Vorkenntnissen (A2)	33004	Di 18.09.2018
Italienisch mit Vorkenntnissen (A2)	33005	Mi 19.09.2018
"Parliamo italiano" - Italienisch mit guten Vorkenntnissen (B1)	33006	Mi 19.09.2018
NEU Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend	34001	Mi 19.09.2018
Französisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1)	34002	Mi 26.09.2018
Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger (Schnupperabend)	35002	Mi 19.09.2018
Olá queridos amigos! Portugiesisch für Einsteiger (A1)	35003	Mi 26.09.2018
Olá queridos amigos! Portugiesisch für Einsteiger (A1) II	35004	Mo 17.09.2018
NEU Russisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse - Schnupperabend	35005	Di 18.09.2018
NEU Russisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1)	35006	Di 25.09.2018
4 BERUF UND EDV		
Grundlagen der Buchführung I - Grundkurs am Wochenende	40017	Fr 21.09.2018
NEU Abiturwissen - Vorbereitungskurs Mathematik	40020	Mo 24.09.2018
NEU Abiturwissen - Vorbereitungskurs Deutsch	40021	Do 27.09.2018
NEU Die Rolle der Erzieherin im Kindergarten - gestern, heute, morgen	40023	Mo 26.11.2018
NEU Bewerbungen schreiben! Egal ob online, klassisch oder mit persönlicher Note	40028	Sa 20.10.2018
NEU Profi am eigenen PC	41001	Mo 10.12.2018
Tastschreiben heute für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren	41008	Sa 03.11.2018
Tastschreiben heute - Ferienkurs für Schüler/innen ab 10 Jahren	41009	Mo 15.10.2018
Tastschreiben heute - Ferienkurs für Schüler/innen ab 10 Jahren	41010	Mo 22.10.2018
Computernutzung leicht gemacht! - EDV-Grundkurs (Windows 10)	41013	Mi 19.09.2018
Computernutzung leicht gemacht! - EDV Aufbaukurs (Windows 10)	41016	Mi 07.11.2018
Erfolgreich umsteigen auf Windows 10	41018	Mo 17.09.2018
Effektives Dateimanagement: Mehr Ordnung auf PC oder Notebook	41021	Di 30.10.2018
WORD und EXCEL 2016 - Auffrischung und Vertiefung	42004	Mo 28.01.2019
Affinity Photo	45009	Mo 05.11.2018

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

NEU	Dynamisches Zeichnen	51003	Sa	03.11.2018
NEU	Urban Sketching	51005	Sa	06.10.2018
	Zuschneiden und Nähen für Fortgeschrittene	52013	Mi	07.11.2018
	Schmuck aus Glasperlen (für Kinder ab 7 Jahren)	53002	Di	18.09.2018
	Lampen und Lichterketten selber machen (ab 7 Jahren)	53003	Do	20.09.2018
	Basteln zur Weihnachtszeit (ab 7 Jahren)	53010	Mo	05.11.2018
	Basteln zur Weihnachtszeit (ab 9 Jahren)	53011	Di	06.11.2018
	Gitarre spielen können bis Weihnachten für Fortgeschrittene	54000	Mo	17.09.2018
	Discofox Schnupperkurs	54002	So	11.11.2018

6 KOCHEN UND MEHR

	"Was-so-da-wa" Kochen mit und nach Gefühl	61001	Fr	23.11.2018
	Kraft-Smoothies (Obst-Gemüse-Cocktails)	61004	Fr	30.11.2018
	Leckere Gerichte mit Käse	61006	Mi	19.09.2018
	Die tolle Knolle - Pfiffige Kartoffelrezepte	61007	Mi	21.11.2018
	Geschnetzeltes und Beilagen	61008	Mi	05.12.2018
	Snacks für den Spieleabend	61011	Di	13.11.2018
NEU	Fingerfood und Partyrezepte	61014	Sa	17.11.2018
NEU	Wrapsabend	61017	Mi	26.09.2018
NEU	One Pot Gerichte	61022	Di	04.12.2018
	Kunterbunte Herbstvielfalt - Gerichte mit Gemüse der Saison	61024	Mi	07.11.2018
NEU	Entspannte Weihnachten - Leckerer zum Fest	61027	Do	06.12.2018
NEU	Westfälisch lecker - genießen Sie ein Stück Heimat	61029	Di	25.09.2018
NEU	Schweizer Küche	61034	Mi	28.11.2018
	Couscous, Bulgur und Hummus - Spezialitäten des Orients	61035	Do	15.11.2018
	Indische Küche	61036	Fr	07.12.2018
	Peruanische Küche	61038	Di	19.09.2017
	Whisky - Wasser des Lebens	63009	Fr	09.11.2018

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

	Ätherische Öle gegen Stress - Workshop	70001	Mi	19.09.2018
	Ätherische Öle und Wickel bei Erkältungskrankheiten - Workshop	70002	Mi	14.11.2018
	Naturkosmetik selber herstellen	70020	Do	08.11.2018
	Schön gepflegt - Natürliches Make-up	70021	Sa	17.11.2018
NEU	Basische Ernährung und Kosmetik	70023	Do	15.11.2018
	Heiteres Gedächtnistraining für fitte Senioren (Fortgeschrittene)	71001	Do	20.09.2018
	Heiteres Gedächtnistraining für fitte Senioren (Anfänger)	71002	Do	20.09.2018
	Pilates	72002	Mo	24.09.2018
NEU	Entspannungsstunden für Erwachsene	72009	Mo	17.09.2018
	Reif für die Insel! Oasen-Tag für Frauen	72015	Sa	06.10.2018
	Yoga für Anfänger	72025	Mo	17.09.2018
	Yoga für Senioren	72026	Di	18.09.2018
	Yoga und der erfahrbare Atem	72035	Mo	17.09.2018
	Yoga Aroma-Klangkurs	72036	Mo	17.09.2018
	Qi Gong	72038	Do	20.09.2018
	Einführung in die Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Mädchen von 12-16 Jahren	73001	So	07.10.2018
	Einführung in die Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren	73002	So	04.11.2018
NEU	Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren	73004	So	09.12.2018
	Bauch, Beine, Po und Co. (Problemzonengymnastik)	73005, 73006	Mi	19.09.2018
	Body-Balance	73011	Do	27.09.2018
	Sitzgymnastik (ab 65 Jahre)	73021	Di	18.09.2018
	Sitzgymnastik (ab 65 Jahre)	73022	Mi	19.09.2018
	Gymnastik für Frauen (ab 65 Jahre)	73023	Mi	19.09.2018
	Schongymnastik für Frauen	73026	Mo	17.09.2018
	Rückenfit	73029	Mi	19.09.2018
	Wirbelsäulengymnastik	73035	Mo	17.09.2018
	Wirbelsäulengymnastik am Vormittag	73036	Di	18.09.2018
	Wirbelsäulengymnastik	73037	Do	20.09.2018
	Ski- und Fitnessgymnastik für Frauen und Männer	74010	Mi	19.09.2018
	Power-Workout / Te-Bo	75001	Mi	19.09.2018
	ZUMBA®-Fitness	75006, 75008	Do	20.09.2018
	Dance Fitness Power	75013	Di	18.09.2018
	Dance Fitness Easy	75015	Di	18.09.2018
	Schwimmen für Erwachsene	76015	Mo	17.09.2018
	Schwimmen für Männer	76016	Mo	17.09.2018

KURSE IN MEINER STADT

HÖVELHOF

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
NEU Jäger und Gejagter (Dokumentarfilm)	12002	Mi 21.11.2018
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15009	Di 30.10.2018
Kinder zahlen für ihre Eltern	15014	Mo 05.11.2018
Übertragen und Vererben	15019	Di 09.10.2018
NEU Der Garten als Biotop und Nahrungsquelle	18003	Sa 29.09.2018
Obstbaumschnitt	18004	Sa 03.11.2018
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19010	Mo 10.09.2018
NEU Vortrag: Rückkehr des Wolfes	19017	Mi 10.10.2018
2 ELTERN UND FAMILIE		
NEU Wut und Gewalt (Aggression): Hauen, kratzen, beißen!	21001	Di 09.10.2018
Was ein Babysitter alles wissen sollte! - Babysitterausbildung	21011	Sa 24.11.2018
NEU Plattdeutsch lesen mit dem Bürgermeister	22001	Fr 16.11.2018
NEU Plattdeutsch lernen für Kinder	22002	Fr 23.11.2018
Hello Kids - Englisch für Kinder ab 4 Jahren	22003	Di 18.09.2018
NEU Was krabbelt denn da? Walderkundung für Eltern und Kinder von 4-6 Jahren	23010	Sa 22.09.2018
Psychomotorik für Kinder im 1. u. 2. Schuljahr	25004	Sa 22.09.2018
Psychomotorik für Kinder im 2. u. 3. Schuljahr	25005	Sa 22.09.2018
Kleinkinderschwimmen mit ihren Eltern von 1-3 Jahren	25018	Sa 15.09.2018
Wassergewöhnung für Eltern und Kinder von 3-5 Jahren	25019	Sa 15.09.2018
Wir lernen Schwimmen - Grundkurs mit Wassergewöhnung (ab 5 Jahren)	25023	Di 30.10.2018
3 SPRACHEN DER WELT		
Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)	31006	Di 18.09.2018
Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A2)	31009	Mi 19.09.2018
Englisch für Wiedereinsteiger (A2) - Fortsetzung	31301	Di 18.09.2018
Englisch am Telefon, Small Talk und E-Mails	31603	Fr 16.11.2018
Spanisch für Einsteiger (A1)	32005	Do 20.09.2018
Französisch für Fortgeschrittene (A2)	34005	Mo 01.10.2018
Arabisch für Einsteiger (A1)	36000	Mi 19.09.2018
4 BERUF UND EDV		
Rhetorik mit Durchsetzungskraft	40034	Sa 10.11.2018
NEU Info-Veranstaltung zur Basisqualifikation für die ehrenamtliche Begleitung von Menschen mit Behinderung	40047	Mi 10.10.2018
10-Finger-Tastschreiben am PC - Fit für Schule, Studium oder Beruf	41006	Mo 17.09.2018
EDV kompakt I - Grundkurs am Wochenende	41011	Sa 17.11.2018
Computernutzung leicht gemacht! - EDV-Grundkurs	41012	Di 18.09.2018
Textverarbeitung mit WORD 2016 - Grundkurs	42003	Di 30.10.2018
Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 - Grundkurs	42008	Di 20.11.2018
Praxisworkshop EXCEL 2016: Vertiefung und Auffrischung	42010	Mi 28.11.2018
Internet und E-Mail - VHS 50Plus	43001	Do 15.11.2018
5 KULTUR UND KREATIVITÄT		
NEU Autorenlesung: "Nah am Wasser"	50008	Do 08.11.2018
Nähmaschinenführerschein	52000	Mi 10.10.2018
Nähen - so geht's!	52003	Mi 31.10.2018
"Bestrickende Abende"	52014	Mi 19.09.2018
NEU Lust auf Selbermachen - Stricken für Jugendliche und interessierte Anfänger	52016	Di 06.11.2018
Einfach Weben	52018	Sa 03.11.2018
6 KOCHEN UND MEHR		
NEU Fingerfood und Partyrezepte	61015	Di 20.11.2018
Antojitos Mexicanos "Mexikanisches Fingerfood" II	61043	Mi 14.11.2018
7 GESUNDHEIT UND FITNESS		
Progressive Muskelentspannung	72001	Di 18.09.2018
Achtsamkeits-Workshop	72007	Mi 31.10.2018
Phantasieren mit Klangschalen und Stimmgabeln	72012	Do 20.09.2018
Reif für die Insel! Oasen-Tag für Frauen	72014	Sa 29.09.2018
Kundalini-Yoga	72034	Mo 08.10.2018
Fitness für Frauen	73008	Do 27.09.2018
Functionaltraining mit der BLACKROLL®	73009	Do 27.09.2018
Bodyfit für Frauen	73016, 73017	Mi 19.09.2018

Beckenboden-Gymnastik	73024	Di	18.09.2018
Aktives Rückentraining am Vormittag	73031	Di	02.10.2018
Rückengerechte Gymnastik	73032	Mo	01.10.2018
Rückengerechte Gymnastik	73033, 73034	Mi	10.10.2018
Gymnastik für Frauen	74002	Do	20.09.2018
Muskeltraining - So bleiben Sie fit	74011	Fr	21.09.2018
AquaFit	76000, 76001, 76002	Mi	12.09.2018

SALZKOTTEN

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
NEU Jäger und Gejagter (Dokumentarfilm)	12000	Fr 05.10.2018
NEU Erzählcafe am Morgen / Ältere Menschen auf meinem Lebensweg	14001	Mi 12.09.2018
NEU Erzählcafe am Morgen / Namens- und Geburtstage - gestern und heute	14002	Mi 24.10.2018
NEU Erzählcafe am Morgen / Trag in die Welt nun ein Licht	14003	Mi 05.12.2018
Haftung von Vereinsvorständen	15000	Di 18.09.2018
Künstlersozialkasse	15003	Mi 28.11.2018
NEU Finanzoptimierung 4.0 - So machen Sie das Beste aus Ihrem Geld!	15004	Do 04.10.2018
"Business & Beziehung" - Frauen wollen alles	15005	Di 09.10.2018
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15011	Di 20.11.2018
Gute Planung vermeidet Krisen:		
Tipps für Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament	15012	Mi 05.12.2018
Kinder zahlen für ihre Eltern	15016	Di 27.11.2018
Übertragen und Vererben	15020	Di 09.10.2018
Digitaler Nachlass: Bei Facebook geht das Leben weiter, und wer zahlt dafür?	15023	Di 30.10.2018
NEU Kündigung und Personalabbau - Meine Rechte als Arbeitnehmer	15024	Di 09.10.2018
Gartenplanung Schritt für Schritt	18001	Mi 31.10.2018
NEU "Mein Haus: Fit für die nächsten 20 Jahre" - Sanierungs-Workshop für Frauen	19000	Mi 26.09.2018
NEU Fahrradreparatur-Seminar	19006	Sa 29.09.2018
Motorsägenführerschein - Grundkurs	19008	Fr 28.09.2018
Motorsägenführerschein - Aufbaukurs	19009	Fr 09.11.2018
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19013	Do 13.09.2018
Sportbootführerschein Binnen - Motor / Segel	19016	Do 20.09.2018
2 ELTERN UND FAMILIE		
Der Ernährungsabend für Mutter und Kind	20000	Di 06.11.2018
Stillen - mit allen Sinnen genießen	20001	Di 02.10.2018
Willkommen - das Kind im ersten Lebensjahr	20002	Di 04.09.2018
Willkommen - das Kind im ersten Lebensjahr	20003	Di 04.12.2018
NEU Kinderkrankheiten - Information für Eltern	20004	Di 09.10.2018
NEU Zwischen zwei Welten - Kinder im medialen Zeitalter	21000	Mo 05.11.2018
Verlust, Tod und Trauer: Kinder fragen nach	21006	Mo 19.11.2018
Erste Hilfe am Kind für Eltern	21008	Mo 24.09.2018
Bereit fürs Babysitting? - Babysittercoaching	21012	Sa 13.10.2018
Babysitter-Notfalltraining	21013	Sa 03.11.2018
Hello Kids - Englisch für Kinder	22004	Do 20.09.2018
Hello Kids - Englisch für Kinder	22005	Fr 21.09.2018
Hello Kids - Englisch für Kinder	22006	Di 02.10.2018
NEU Kunterbunt! Wir erleben den herbstlichen Wald. Walderkundung für Eltern und Kinder von 4-6 Jahren	23011	Sa 24.11.2018
NEU Musikgarten für Babys (bis 18 Monaten)	25008	Do 20.09.2018
NEU Wir machen Musik! Musikgarten für Eltern und Kinder (bis 3 Jahren)	25009	Do 20.09.2018
Spielen mit den "Kleinen" - Krabbelgruppe für Eltern und Kinder (6-24 Monate)	25011	Di 11.09.2018
Kinderturnen mit "Karolina Kunterbunt" (5-6 Jahren)	25012	Do 20.09.2018
Kinderturnen mit "Karolina Kunterbunt" (4-5 Jahren)	25013	Do 20.09.2018
NEU Entspannungsstunde für Eltern und ihre Kinder (6-10 Jahren)	25032	Di 06.11.2018
Kinderküche - Mit Oma schmeckt's am besten!	26002	Sa 10.11.2018
3 SPRACHEN DER WELT		
Zertifikatsprüfung telc Englisch B1	31000	Sa 08.12.2018
Es reist sich leichter mit Englisch (A1)	31002	Do 20.09.2018
Englisch für die Reise für die ältere Generation (A1)	31003	Do 20.09.2018
Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)	31005	Mo 17.09.2018
Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)	31007	Di 18.09.2018
NEU Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (B1)	31304	Fr 21.09.2018
Englisch für die Generation 50+ Wiedereinsteiger (B1)	31501	Mo 17.09.2018
Englisch für die Generation 50+ (B1)	31502	Mo 17.09.2018

KURSE IN MEINER STADT

	Time to Talk – English conversation	31601	Mi	19.09.2018
	Spanisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2)	32010	Di	18.09.2018
NEU	Italienisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (Schnuppertermin)	33001	Fr	21.09.2018
NEU	Italienisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1) – Tageskurs	33002	Fr	28.09.2018
	Französisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2)	34004	Mi	19.09.2018
	Französisch für Fortgeschrittene (B1)	34006	Mo	17.09.2018
	Französisch für Fortgeschrittene (B2)	34007	Mi	19.09.2018
	Arabisch für Einsteiger (A1) (Schnupperabend)	36001	Di	18.09.2018
	Arabisch für Einsteiger (A1)	36002	Di	25.09.2018
4 BERUF UND EDV				
NEU	Kaufmännische Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat - Infoabend	40001	Mi	10.10.2018
NEU	Zertifikatsprüfung Xpert Business (alle Module)	40002	Fr	22.02.2019
	Grundlagen der Buchführung I - Grundkurs am Wochenende	40016	Fr	05.10.2018
	Grundlagen der Buchführung II - Aufbaukurs am Wochenende	40018	Fr	12.10.2018
NEU	Finanzbuchhaltung mit Lexware financial office pro 2018	40019	Di	18.09.2018
NEU	Schach für Kita und Schule	40027	Do	08.11.2018
NEU	Mind Mapping: Die kreative Arbeitstechnik	40029	Sa	24.11.2018
	Mit Erfolg telefonieren!	40031	Fr	16.11.2018
	Moderationsseminar - Überzeugen durch Persönlichkeit	40038	Mi	31.10.2018
	Resilienz - Was uns stark macht!	40039	Mo	29.10.2018
	Kommunizieren wie ein Profi? - Infoabend NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)	40042	Fr	12.10.2018
	Basiskurs NLP - Die Grundlagen des Neuro-Linguistischen Programmierens	40043	Sa	17.11.2018
	Profiling: Mitarbeiter und Kollegen besser verstehen	40044	Fr	09.11.2018
	vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht	41002	Di	18.09.2018
	vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht	41003	Di	09.10.2018
	vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht	41004	Di	30.10.2018
	vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht	41005	Di	06.11.2018
	10-Finger-Tastatschreiben am PC - Fit für Schule, Studium oder Beruf	41007	Do	20.09.2018
	Computernutzung leicht gemacht! - EDV-Grundkurs am Wochenende (Windows 10)	41015	Fr	05.10.2018
	Computernutzung leicht gemacht! - Aufbaukurs am Wochenende (Windows 10)	41017	Fr	16.11.2018
	Erfolgreich umsteigen auf Windows 10	41019	Mi	31.10.2018
	Zurück in den Büroalltag: Office für Berufsrückkehrer/-innen	42001	Mo	15.10.2018
	Textverarbeitung mit WORD 2016 - Grundkurs	42002	Mo	17.09.2018
	Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 - Grundkurs	42006	Mo	29.10.2018
	Praxisworkshop EXCEL 2016: Vertiefung und Auffrischung	42009	Mi	19.09.2018
	Fit fürs Büro: Intensivkurs WORD, EXCEL, PowerPoint (Versionen 2010-2016)	42011	Fr	28.09.2018
NEU	Smart Home: Amazon Echo und Google home	43003	Mi	05.12.2018
NEU	Infoabend: Fotowettbewerb "Alles nur geklaut?"	45001	Do	27.09.2018
	VHS-Fototreff	45002	Do	06.09.2018
	VHS-Fototreff	45003	Do	27.09.2018
	VHS-Fototreff	45004	Do	13.12.2018
	Fotografieren ist mehr als knipsen	45005	Fr	14.09.2018
NEU	Fashion-Fotografie	45006	Sa	29.09.2018
NEU	Outdoorportrait für Einsteiger	45008	Sa	03.11.2018
NEU	Fotos, die faszinieren: Bildbearbeitung mit Affinity Photo	45010	Mo	05.11.2018
	Fotobücher attraktiv gestalten	45011	Sa	22.09.2018
	Themenabend "Bilder verstehen, besser fotografieren"	45014	Mo	10.09.2018
NEU	Themenabend "Fotobücher gestalten"	45015	Di	25.09.2018
NEU	Food-Fotografie: Essen perfekt in Szene setzen	45024	Do	29.11.2018
5 KULTUR UND KREATIVITÄT				
NEU	Lesen wie "Gott" in Frankreich - ein deutsch-französischer Literaturabend	50001	Fr	16.11.2018
NEU	Autorenlesung: „Libori-Lüge“	50007	Mi	14.11.2018
NEU	Malerei-Kurs für Anfänger und Geübte	51001	Mi	26.09.2018
	Nähmaschinenführerschein	52001	Do	11.10.2018
	Nähen - so geht's!	52004	Do	08.11.2018
	Kinderkleidung nähen für Anfänger	52005	Mi	19.09.2018
	Kinderkleidung nähen für Anfänger	52006	Mi	07.11.2018
	Weihnachtsnäherwerkstatt für Anfänger	52007	Sa	17.11.2018
	Nähen für Kids und Teens - dein erstes Shirt (ab 10 Jahren)	52009	Mi	19.09.2018
	Nähen für Kids und Teens ab 10 Jahren - Deine erste Tasche	52010	Mi	26.09.2018
	Nähen für Kids und Teens - deine erste Beanie (ab 8 Jahren)	52011	Mo	01.10.2018
NEU	Stricken für Anfänger und Wiedereinsteiger	52015	Di	25.09.2018
NEU	Winteraccessoires selber stricken	52017	Di	06.11.2018
	Stricken moderner und witziger Winter-Accessoires	52500	Mo	29.10.2018
	Schmuck - Von Anfang bis Ende selbstgemacht	53000	Do	20.09.2018
	Schmuck - Von Anfang bis Ende selbstgemacht	53001	Do	08.11.2018
NEU	Kreativ-Werkstatt Mosaik: Workshop für Einsteiger	53004	Sa	13.10.2018
NEU	Kreativ-Werkstatt Mosaik: Workshop für Fortgeschrittene	53005	Sa	03.11.2018

KURSE IN MEINER STADT

	Blues Harp-Workshop - Mundharmonika für Anfänger	54001	Sa	03.11.2018
	Discofox Schnupperkurs	54003	So	02.12.2018
	Beschwingter Rhythmus - Tanzkurs	54004	Do	27.09.2018
6 KOCHEN UND MEHR				
	"Was-so-da-wa" Kochen mit und nach Gefühl	61002	Di	27.11.2018
	Kraft-Smoothies (Obst-Gemüse-Cocktails)	61005	Di	04.12.2018
	Steaks & Co: Alles rund um das Braten von argentinischem Rindfleisch	61010	Di	13.11.2018
	Fingerfood	61012	Do	15.11.2018
NEU	One Pot Gerichte	61020	Mi	31.10.2018
NEU	Vegan vitales Weihnachtsmenü	61025	Sa	17.11.2018
NEU	Schweizer Küche	61031	Mi	10.10.2018
	Indische Küche	61037	Di	11.12.2018
	Südamerikanisches Fingerfood II	61040	Mi	19.09.2018
	Exotisch lecker! Fair kochen mit Fairtrade	63001	Di	09.10.2018
	Herbstmenü	63002	Mi	12.09.2018
	Herbstmenü	63003	Mi	19.09.2018
	Herbstmenü	63004	Mi	26.09.2018
NEU	Wintergrillen am offenen Feuer	63005	Mi	07.11.2018
	Weihnachtsmenü	63006	Mi	21.11.2018
	Weihnachtsmenü	63007	Mi	28.11.2018
	Weihnachtsmenü	63008	Mi	05.12.2018
	Whisky - Wasser des Lebens	63011	Fr	30.11.2018
7 GESUNDHEIT UND FITNESS				
	Basenfasten	70003	Mo	05.11.2018
	Mundpflege in der Pflege	70006	Mo	01.10.2018
NEU	Richtige Ernährung bei Diabetes	70009	Fr	30.11.2018
NEU	Ernährung im Seniorenalter	70014	Di	02.10.2018
NEU	Basische Ernährung und Kosmetik	70022	Do	11.10.2018
	Kniegelenksschmerz: Welche Behandlungsoptionen habe ich?	70202	Mi	26.09.2018
	Osteoporose: unvermeidbares Schicksal?	70203	Do	25.10.2018
	Hüfte: Kann mein Gelenk erhalten bleiben oder ist es Zeit für ein künstliches Gelenk?	70204	Do	22.11.2018
NEU	Immunkraft in der Physiognomie des Körpers und dem Ausdruck der Seele	71004	Mo	08.10.2018
	Meditativer Workshop mit Bewegung, Klang & Stille	72004	Do	15.11.2018
	Die Klangmassage mit Klangschalen für den Alltag lernen	72005	Fr	09.11.2018
	Die richtige Entspannungstechnik zum Abschalten, Loslassen und Auftanken für sich entdecken (Orientierungsworkshop)	72006	Fr	05.10.2018
	Gefühle willkommen heißen - Gefühle mit Achtsamkeit meistern	72008	Sa	06.10.2018
	Wohlfühlnachmittag mit Klang, Klangschalen und Heilmeditation	72011	Sa	17.11.2018
	Reif für die Insel! Oasen-Tag für Frauen	72018	Sa	24.11.2018
	Yoga	72023, 72024	Mi	26.09.2018
	Yoga für Männer	72027	Do	20.09.2018
	Hatha Yoga	72028	Di	18.09.2018
	Yoga & Meditation	72030	Di	27.11.2018
	Vinyasa Yoga	72031	Di	18.09.2018
	Achtsames Yoga - Mitsanften Bewegungen mehr Wohlfühlgefühl für Körper und Geist entwickeln	72033	Fr	28.09.2018
	"Girls only" - Hatha Yoga für Mädchen von 12 - 15 Jahren	72037	Do	20.09.2018
	Selbstverteidigungskurs für Mädchen (ab 12 Jahren) und Frauen:			
	Sich im Ernstfall wehren können	73003	Sa	03.11.2018
	Fit für den Alltag	73019	Do	06.09.2018
	Beckenboden-Gymnastik	73025	Do	20.09.2018
	Rückenfit	73030	Do	20.09.2018
NEU	Wirbelsäulengymnastik - Ein STARKES Programm	73039	Mi	19.09.2018
	Funktionelle Fitnessgymnastik	74008	Do	20.09.2018
	Kickboxen für Frauen	75000	Mi	19.09.2018
	ZUMBA®-Fitness	75005	Mi	19.09.2018
NEU	BOKWA® Fitness	75011	Do	20.09.2018
	Dance Fitness Power	75012	Mi	19.09.2018
	Dance Fitness Easy	75014	Mi	19.09.2018
	Golf I - Schnupperkurs	77001	Sa	22.09.2018
	Golf I - Schnupperkurs	77002	Sa	13.10.2018
	Golf I - Schnupperkurs	77003	So	18.11.2018

KURSE IN MEINER STADT

BAD WÜNNENBERG

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
NEU Autorenlesung: "Letzte Lieder"	10000	Do 11.10.2018
Exkursion in den Steinbruch Düstertal	11000	So 30.09.2018
NEU Jäger und Gejagter (Dokumentarfilm)	12001	Di 30.10.2018
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15008	Do 11.10.2018
Übertragen und Vererben	15021	Di 13.11.2018
NEU Richtig Heizen mit Holz	19004	Mi 11.10.2018
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19014	Fr 14.09.2018
NEU Vortrag: Rückkehr des Wolfes	19018	Mo 29.10.2018
2 ELTERN UND FAMILIE		
Exkursion in den Steinbruch Düstertal für Eltern mit Kind (ab 8 Jahren)	23000	So 23.09.2018
NEU Basiswissen Pferd für Grundschüler	23001	Fr 28.09.2018
Reiten für die Kleinsten im Wald - In Begleitung der Eltern od. Großeltern (3-5 Jahren)	23002	So 23.09.2018
Reiten für die Kleinsten - In Begleitung der Eltern od. Großeltern (3-5 Jahren)	23003	So 28.10.2018
Reiten für die Kleinsten - In Begleitung der Eltern od. Großeltern (3-5 Jahren)	23004	So 11.11.2018
Reiten für die Kleinsten - In Begleitung der Eltern od. Großeltern (3-5 Jahren)	23005	So 25.11.2018
NEU Die Naturforscher entdecken die Welt der einheimischen Vögel (für Kinder von 8-12 Jahren)	23009	Fr 23.11.2018
Bambini-Turnen mit Eltern	25014, 25015	Mi 19.09.2018
Im Spatzennest da tut sich was	25016	Di 18.09.2018
Baby- u. Kleinkinderschwimmen (3 Mon.-2,5 Jahren)	25024, 25025, 25026	Sa 29.09.2018
3 SPRACHEN DER WELT		
Englisch für die Reise (A1)	31001	Mo 17.09.2018
Buen viaje - Spanisch für den Urlaub (A1)	32003	Mi 31.10.2018
4 BERUF UND EDV		
NEU Gekonnt Kontern - Sprachlosigkeit überwinden	40036	Sa 10.11.2018
Grundlagen der 3D-Modellierung mit SketchUp	46001	Di 06.11.2018
5 KULTUR UND KREATIVITÄT		
NEU Autorenlesung: „Der letzte Prozess“	50004	Di 06.11.2018
Nähmaschinenführerschein	52002	Mi 05.12.2018
6 KOCHEN UND MEHR		
Wrapsabend	61016	Mi 19.09.2018
One Pot Gerichte	61021	Mi 07.11.2018
Schweizer Küche	61032	Mi 21.11.2018
Peruanische Küche	61039	Mi 10.10.2018
Antojitos Mexicanos "Mexikanisches Fingerfood"	61041	Mi 26.09.2018
Whisky - Wasser des Lebens	63010	Fr 16.11.2018
7 GESUNDHEIT UND FITNESS		
Basenfasten	70004	Mo 12.11.2018
NEU Mundpflege in der Pflege	70008	Mi 21.11.2018
NEU Gesunde Ernährung: Was Kinder wirklich brauchen!	70012	Do 27.09.2018
NEU Naturkosmetik selber herstellen	70018	Sa 22.09.2018
NEU Das Wissen über die ganz normalen Kräuter vor meiner Haustür	71003	Mi 26.09.2018
NEU Meine kleine Auszeit - Entspannungs-Schnupperkurs	72019	Sa 29.09.2018
NEU Meine kleine Auszeit - Entspannungs-Schnupperkurs	72020	Sa 17.11.2018
Power Yoga - Vinyasa	72032	Mi 26.09.2018
Bodyfit	73013	Fr 31.08.2018
Bodyfit	73014	Mo 03.09.2018
Rückentraining	73027	Di 18.09.2018
Rückentraining	73028	Di 18.09.2018
ZUMBA®-Fitness	75007	Fr 21.09.2018

0-9			
3D-Modellierung	46001	Bootsführerschein	19010ff.
A		Brennholz	19004, 19008f.
Abiturwissen	40020f., 40028	Brunch	61028
Abo-Verträge	15022f.	Bücher	50000, 50002ff.
Abschlüsse	40001ff.	Buchführung	40001ff., 40016ff.
Achtsamkeit	72007f.	Burger	61018f.
Adventszeit	53010	Büropraxis	41006ff., 42001ff.
Aerobic	73010	Business	15005
Affinity Photo	45009f.	Business-Englisch	31604
Aggression	21001f.	C	
Ahnenforschung	14000	Cholesterin	70016
Alexa	43003	Computer	41001, 41006ff., 42002ff., 43001f.
Alpenküche	61030	Controlling	40013
Alte Schriften	14000	D	
Amazon Echo	43003	Dateimanagement	41020f.
Aquafit	76000ff.	DATEV	40005, 40008
Aquarell	51000f.	Demokratie	10001
Arabisch	36000ff.	Deutsch	30050, 30052, 40021, 40028
Arbeitswelt	10001	deutsche Kurrent	14000
Aromatherapie	72036	Diabetes	70009, 70015
Ätherische Öle	70001f.	Dias digitalisieren	45016
Aufbaukurs	41017	Digitale Fotografie	45001ff., 45024
Ausbildung	40023f.	Digitale Nachlass	15022f.
Auto	19007	Digitalisierung	10001f., 21000, 43003
Autorenlesung	10000, 50003ff.	Digitalkamera	45005ff., 45014
B		Discofox	54002f.
Baby	20001ff., 21010ff., 25008, 25017f., 25024ff.	Do it yourself	52018, 53000ff., 53006ff.
Babyschwimmen	25017f., 25024ff.	Dokumentarfilm	12000ff.
Babysitter	21010ff.	Dopamindusche	21000
Basen	70003ff., 70022f.	Düstertal	11000, 23000
Basteln	24001f., 53003, 53010f.	E	
Bauch, Beine, Po	73005f.	EDV	41001ff.
Bauchschmerzen	70200	EDV-Beratung	41002ff.
Bauernhof	23008f., 23011	Eigenheim	19000ff., 19005
Bäume	45012f.	Einkommenssteuer	40014
Baumschnitt	18004	Einnahmenüberschuss-	
BBP	73005f.	rechnung	40009
Beckenboden	73024f.	Einzelunterricht EDV	41002ff.
Behinderung	40022, 40046f.	Eltern	20000ff., 21001ff., 23000, 23002ff., 23008ff.,
Belleville	50001		25000ff., 25011ff., 25024ff., 25031ff., 40025
Benehmen	26000f.	Elternunterhalt	15013ff.
Beratung	40041	E-Mail	43001
Beruf	31603f., 40001ff.	Energieeffizienz	19000ff.
Betreuungsrecht	15006	Englisch	31000ff.
Betreuungsverfügung	15007ff.	Entspannung	25031ff., 72000f., 72006, 72009ff.
Beziehung	15005	Erben	15007ff., 15017ff.
Bildanalyse	45014	Ernährung	20000f., 26002, 61001ff., 61026ff.,
Bildarchivierung	45009f.		63002ff., 70009ff., 70022f.
Bildbearbeitung	45006ff., 45014	Erste Hilfe	21008
Biographiearbeit	14001ff.	Erzählcafé	14001ff.
Biotop	18003	Erziehung	21001ff., 25000ff., 25011ff., 40025
Blackroll	73009	EÜR	40009
Blockflöte	24003f.	EXCEL	42001, 42004ff.
Blues Harp	54001	Exkursion	11000, 23000
Body-Fitness	73010		
Bokwa	7501011f.		

STICHWORTVERZEICHNIS

F			
Fahrrad		19006	
Fairtrade		63001	
Familienforschung		14000	
Farbkonzept		18000	
Fashion-Fotografie		45006	
Fasten		70003ff.	
Faszien		73007	
Feldenkrais		72003	
Film		12000ff.	
Finanzbuchführung		40001ff.	
Finanzbuchhaltung		40019	
Finanzen		15004, 40019	
Finanzwirtschaft		40011	
Fingerfood		61012ff., 61040ff.	
Fitness	73007ff., 74000ff., 74012ff., 75000		
Food-Fotografie		45024	
Fortbildung (berufl.)		40022ff.	
Fotobuch		45011, 45015	
Foto-Community		45002ff.	
Fotografie		45001ff., 45024	
Fotointerpretation		45012f.	
Fotolayout		53007	
Fotos digitalisieren		45016	
Fototreff		45002ff.	
Fotowettbewerb		45001	
Fraktur		14000	
Frankreich		50001	
Französisch		34001ff.	
Frauen	15005, 19000, 41017, 72013ff., 73002, 73008, 73016f., 73023ff., 74002, 74012ff., 75000		
Freilichtmuseum Detmold		45005	
Fremdsprache		30000ff.	
Frühförderung	21001ff., 23002ff., 25000ff., 40022, 40026f.		
Frühpädagogik		40023	
G			
Garten		71003	
Gartengestaltung		18001ff., 18005	
Gedächtnis		71001f.	
Geld		15004	
Gemüse		61024	
Geologie		11000, 23000	
Geschenke		53000ff., 53006ff.	
Gesundheit	20004ff., 25031ff., 70001ff.		
Gewalt		21001f.	
Gewerbesteuer		40014	
Gewinnermittlung		40012	
Gitarre		54000	
Golf		77001ff.	
Google		43003	
Google Home		43003	
Grammatik		31602	
Grillen		63005	
Großeltern	23000, 23002ff., 26002		
Gulasch		61009	
GuV-Rechnung		40012	
Gymnastik	73007ff., 73011ff., 74000ff.		
H			
Haftungsrisiken		15000f.	
Handarbeit		52000ff.	
Hausbau		19002f.	
Heimatkunde	11000, 14000, 22001f., 23010		
Heizkosten		19001, 19004f.	
Herbst		63002ff.	
Hospiz		10000	
Hüfte		70204	
I			
Immobilie		19001ff., 19005	
Immobilienübertragung		15012, 15017ff.	
InDesign		50002	
Indisch kochen		61036f.	
Inklusion	21005, 40022ff., 40046f.		
Innenarchitektur		18000	
Integration		40022	
International		61038f.	
Internet		43001f.	
Intervalltraining		75002	
Italienisch		33001ff.	
J			
Jäger		12000ff.	
Junge VHS	21010ff., 22001ff., 23000f., 24000, 24003f., 25008ff., 25023, 25028ff., 25034, 26000ff., 40026f., 41006ff., 52009ff., 53002, 72037, 73001, 73003f.		
K			
Käfer-Expedition		23008ff.	
Kartoffel		61007	
Käse		61006	
Kennzahlen		40013	
Kettensäge		19008f.	
KfW-Förderung		19002, 19004	
Kickboxen		75000	
Kinder		20000, 20004ff.,	
	21000, 21007f., 22001ff., 23000ff., 24000ff., 25000ff.,		
	26000ff., 40026f., 70010ff.		
Kinder und Medien		21000	
Kinderkleidung		52005f.	
Klangschalen	72004ff., 72011f., 72036		
Klettern		23006f.	
Klimaschutz		19000ff.	
Knie		70202	
Knigge		26000f.	
Knochenrichte		70203	
Kochen	26002, 45024, 61001ff., 63001ff.		
Kommunikation		40030ff., 40042	
Konversation		31601	
Konzentration		40026f., 57000	
Körperschaftsteuer		40014	
Kosmetik		70018ff.	
Kosten- u.			
Leistungsrechnung		40010	
Krabbelgruppe		25011	
Kraftübungen		74012ff.	

STICHWORTVERZEICHNIS

Krankheiten	20004ff.	One Pot Gerichte	61020ff.
Kräuter	71003	Online	10001f., 43003
Kreativität	24000ff., 25003ff., 51000ff.	Online-Dienste	15022f.
Krimi	50003f., 50006f.	Online-Kurs	10001f., 40001, 40003ff.
Kulinarische Events	63001ff.	Orientalische Küche	61035
Kündigung	15024	Osteoporose	70203
Kunst	51000ff.	Outdoor	11000, 77001ff.
Kunsthandwerk	53004f.	OUTLOOK	42001
Künstlersozialkasse	15002f.		
L		PQ	
Laktatwert	77050	Pädagogik	21001ff., 21007, 40022ff.
Laktose	61003	Pannenhilfe	19007
Lampen	53003	Partyrezepte	61013ff.
Laufen	77050	Patientenverfügung	15007ff.
Leistungsdiagnostik	77050	Personalabbau	15024
Lesung	50000f., 50003ff.	Persönlichkeit	21007, 40037f., 40041
Lexware	40019	Peru	61038f.
Lichterketten	53003	Pflanzen	18005
Literatur	50000ff.	Pflege	70006ff., 70201
Lohn und Gehalt	40002, 40006ff.	Pflegeversicherung	15013ff.
Lohnsteuer	40014	Pilates	72002
M		Plattdeutsch	22001f.
Mädchen	73001ff.	PM	72001
Malen	24001f., 51000ff.	Porträtfotografie	45006ff.
Männer	19008ff., 72027, 74000f., 76016	Portugiesisch	35002ff.
Mathematik	40020	POWERPOINT	42011f.
Medien	21000	Power-Workout	75001
Medienerziehung	21000	Präsentation	42011f.
Meditation	72004, 72030	Problemzonen	73005f.
Mexiko	61041ff.	Profiling	40044f.
Mind Mapping	40029	Prüfung Xpert Business	40002
Mini-Club	25001f., 25006f., 25016	Qigong	72038f.
Mode	45006	R	
Moderation	40037f.	Raumdesign	18000
Mosaik	53004f.	Raumgestaltung	18000
Motorik	23001ff., 25000ff., 25010ff., 25034	Recht	15000ff., 15006ff.
Motorsäge	19008f.	Rechtschreibung	40021, 40028
Mundharmonika	54001	Reise	31002f., 32002ff., 32007
Musik	10000, 24003f., 25008f., 54000f.	Reisebuchung	43002
Musikgarten®	25008f.	Reiten	23001ff.
Muskeltraining	74011	Reparatur	19006
Mutter	20000f., 23007	Resilienz	40039f.
N		Rhetorik	40030ff., 40042
Nähen	52000ff.	Rollenreflektion	40041
Nähmaschinenführerschein	52000ff.	Rückentraining	73027ff.
Natur	19017f., 23002, 23008ff., 24000, 70018ff.	Russisch	35005f.
Naturkosmetik	70018ff.	S	
Niederländisch	35001	Sanierung	19000
NLP	40042f.	Schach	40026f., 57000
O		Schallplatten	
Oasentag	72014ff.	digitalisieren	45017
Obstbaumschnitt	18004	Schenkung	15012, 15017ff.
Office	41002ff., 42001ff.	Schmerzen	70200
Ölmalerie	51000f.	Schmuck	53000ff.
		Schnittmuster	52003ff.
		Schongymnastik	73026
		Schreiben	50002

STICHWORTVERZEICHNIS

Schweiz	61031ff.	U	
Schwimmen	25017ff., 76015f.	Überzeugungskraft	40030f., 40033ff., 40042
Scrapbooking	53007	Umsatzsteuer	40014
Selbstbehauptung	73001ff.	Umwelt	18003
Selbstgemachtes	52018, 52500, 53000ff., 53006ff.	Unterhaltungspflicht	15013ff.
Selbstsicherheit	73002	Urlaub	19007, 31002f., 32002ff., 32007
Selbstversorger	18003		
Selbstverteidigung	73001ff.	V	
Selbstwahrnehmung	25031ff., 70017, 71004, 72000ff.	Vater	20001, 23006f.
Selfcoaching	15005	Vegan	61025
Senioren	14001ff., 31501f., 43001f., 70013f., 73020ff.	Vereinsvorstände	15000f.
SketchUp	46001	Vererben	15007ff., 15017ff.
Skigymnastik	74010	Verlust	21006
Skizzieren	51004f.	Vermögen	15004, 15006, 15012, 15017ff.
Small Talk	40032	Verpackungen	53008
Smart Democracy	10001f.	vhs.cloud	45002ff.
Smart Home	43003	vhs4you	41002ff.
Smartphone	41002ff.	Vormundschaft	15006
Smoothies	61004f.	Vorsorgevollmacht	15007ff., 15017
Snack	61011	Vortrag	10000, 12000ff., 15000ff., 15006ff.
Spanisch	32001ff.		
Spielen	25000ff., 25010, 25012ff., 40026f., 57000	W	
Sportbootführerschein	19010ff.	Wärmedämmung	19001, 19005
Sportmedizin	77050	Wassergewöhnung	25017, 25019, 25023
Sprache	30000ff.	Wassergymnastik	76000ff., 76008ff.
Städtepartnerschaft	50001	Weben	52018
Steaks	61010	Webinar	10001f., 40001, 40003ff.
Steinbruch	11000	Weihnachten	52007f., 53010f., 61025ff., 63006ff.
Steuern	40014	Westfälische Küche	61029
Stillen	20001	Whisky	63009ff.
Stoff	52018	Widerstandskraft	40039f.
Stricken	52014ff., 52500	Wilddieb	12000ff.
Supervision	40041	Windows	41001ff., 41012ff.
Sütterlin	14000	Wintergrillen	63005
		Wirbelsäulengymnastik	73027ff.
		Wirtschaftsenglisch	31604
T		Wohnen	18000
Tabellenkalkulation	42001, 42004ff.	Wohnraum	18000
Tablet	41002ff.	Wohnraumgestaltung	18000
Taebo	75001	Wolf	19017f.
Tai Chi	72040ff.	WORD	42001ff., 42011f.
Taijiquan	72040	Wraps	61016f.
Tanzen	25010, 54002ff., 75003ff., 75010ff.	Wudang	72041f.
Tapas	61040	Wut	21001f.
Tasche	52010		
Tastschreiben	41006ff.	XYZ	
Te-Bo	75001	Xpert Business	40001ff., 40019
Telc	31000	Yoga	25028ff., 25034, 72021ff.
Telefontraining	40030f.	Zeichnen	51000f., 51004f.
Testament	15007ff., 15017	Zentralabitur NRW	40020f., 40028
Textverarbeitung	42001ff., 42011f.	Zertifikat	31000, 40001ff., 40019
Tier	19017f.	Zumba	75003ff.
Tod	10000, 21006	Zuschneiden	52005ff., 52013
Training	77050		
Trauer	21006		
T-Shirt	52009		
Turnen	25000, 25010, 25012ff.		

1 Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS vor Ort (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2 Kursanmeldung

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 den 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 auskunftsberechtigten staatlichen 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 oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5 Speicherdauer und Lösung

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 Auskunftsmöglichkeiten

Falls die VHS Daten zu Ihrer Person gespeichert hat, können Sie auf Antrag unentgeltlich Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten erhalten. Bitte informieren Sie uns, wenn wir unrichtige Daten über Sie gespeichert haben, damit wir diese berichtigen, sperren oder löschen können. Sollten Sie noch weitere Fragen zum Datenschutz haben, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

7 Aktualisierung dieser Datenschutzerklärung

Aufgrund aktueller Gegebenheiten, wie z. B. einer Novellierung des TMG (Telemediengesetz), werden wir - falls nötig - diese Datenschutzerklärung 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 Datenschutzbeauftragte:

Datenschutzbeauftragte der Stadt Salzkotten
s.fischer@krz.de

ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Allgemeine Hinweise

zur Anmeldung und Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen der VHS vor Ort sowie Rücktritts- und Zahlungsbedingungen.

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 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 findet ein Kurs statt oder nicht statt?

Die Mindestteilnehmerzahl für Lehrveranstaltungen und Kurse beträgt i. d. R. 10 Personen, sofern nicht im Einzelnen eine andere Mindestteilnehmerzahl angegeben ist.

Wann erhalte ich eine Teilnahmebescheinigung?

Für die Teilnehmer/innen unserer Kurse besteht die Möglichkeit, eine Teilnahmebescheinigung anzufordern, sofern mindestens 80 Prozent der Unterrichtsstunden besucht wurden.

Wie hoch ist die Kursgebühr?

Die Höhe der Kursgebühr ist in der Ausschreibung der jeweiligen Kurse angegeben. Die angegebene Mindestteilnehmerzahl ist Grundlage für die Berechnung der jeweils angegebenen Gebühr. Melden sich mehr Teilnehmer als die ausgeschriebene Mindestteilnehmerzahl an, wird die Gebühr bis zur Teilnehmerzahl von 10 Personen wie folgt anteilig gesenkt:

ab 10 Teilnehmer	2,00 € je UStd.
9 Teilnehmer	2,22 € je UStd.
8 Teilnehmer	2,50 € je UStd.
7 Teilnehmer	2,86 € je UStd.
6 Teilnehmer	3,33 € je UStd.
5 Teilnehmer	4,00 € je UStd.
4 Teilnehmer	5,00 € je UStd.

Dies gilt nicht für pauschal kalkulierte Kursgebühren. Die am dritten Kurstag festgestellte Teilnehmerzahl ist für die Festsetzung der Kursgebühr verbindlich. Eine nachträgliche Änderung der Teilnehmerzahl hat keine Auswirkung mehr auf die Höhe der Kursgebühr.

Erhalte ich eine Ermäßigung?

Ermäßigungen können für die in § 10 der Gebührensatzung vorgesehenen Personengruppen (Schüler, Studenten, Auszubildende, Inhaber einer JugendleiterCard, Schwerbehinderte Menschen, Empfänger von Arbeitslosengeld, Bundesfreiwilligendienstler, Empfänger von Leistungen nach dem SGB II und XII, Inhaber 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.

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 Teilnehmergebühr 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 Teilnehmergebühr (nebst ggf. zu entrichtenden Umlagen für Lern- und Unterrichtsmittel, Lebensmittel etc.). Eine Abmeldung beim Kursleiter/-in genügt grundsätzlich nicht.

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.

ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

SCHRITT 1

ANMELDUNG ZUM KURS

SCHRITT 2

KURSBEGINN UND TEILNAHME

SCHRITT 3

ERHALT EINES GEBÜHRENBESCHEIDES

SCHRITT 4

ZAHLUNG DER GEBÜHR

Gebührenbescheid

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.

Vorteile für Sie als Teilnehmer

Der Bescheid ist übersichtlich und ähnlich wie eine Rechnung aufgebaut. Das ermöglicht es Ihnen, die von uns erhobene Kursgebühr zu überprüfen. Sofern die Gebühr aus Ihrer Sicht in Ordnung ist, haben Sie ca. vier Wochen Zeit, die Überweisung in aller Ruhe vorzunehmen.

Sollten Ihrerseits Fragen zu der erhobenen Gebühr bestehen oder die Gebühr nicht nachvollziehbar sein, stehen Ihnen die Verwaltungsmitarbeiterinnen der Hauptgeschäftsstelle als direkte Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.

Wichtiger Hinweis

Bitte überweisen Sie Ihre Kursgebühr erst nach Erhalt des Gebührenbescheides. Dieser enthält ein Kassenzichen, anhand dessen Ihre Zahlung eindeutig zugeordnet werden kann. Sie geben das Kassenzichen einfach als Verwendungszweck bei der Überweisung mit an.

Zahlungen, die ohne das Kassenzichen 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.

Sie fragen - Wir antworten

Unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-0 oder der E-Mail-Adresse info@vhs-vor-ort.de stehen Ihnen unsere Verwaltungsmitarbeiterinnen gern als Ansprechpartnerinnen für Fragen rund um den Zahlungsweg oder Ihren Gebührenbescheid zur Verfügung.

OPEL FOR YOU!

YOUNGSTER LEASING

Wir haben coole
Angebote für Euch!

Vanessa Altmiks >
Disponentin im
Autozentrum Fricke
in Salzkotten



Foto und Layout: Thorsten Schneider • VIELBAUCH.de

Fricke

AUTOZENTRUM

SEIT 1925 PARTNER IN DER REGION

Autohaus Stefan Fricke e.K.
Paderborner Straße 49 • 33154 Salzkotten
Tel. 05258 9811-0
Nikolaus-Otto-Straße 5 • 59557 Lippstadt
Tel. 02941 2822-0

autozentrum-fricke.de

Mit uns gehören Sie immer zu den Gewinnern.



- Energieberatung
- Fassadendämmsysteme
- Fassadengestaltung
- Fassadensanierung
- Putz- und Stuckarbeiten
- Malerarbeiten
- Dachbodendämmung
- Kellerdeckendämmung

**HESSE**
Malerfachbetrieb • Gerüstbau

**Ihr Spezialist seit
über 35 Jahren**

Reinhard Hesse GmbH
Oberer Westring 9

33142 Büren

Telefon 0 29 51 - 9 80 10

www.maler-hesse.de