



vhsvorort

Anmeldung
ab
29.08.

PROGRAMM

2. Semester 2019

vhs-vor-ort.de



VHS 
vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung



die Sprach- werkstatt

Wenn nicht jetzt, wann dann ?

Kaufmännische Umschulungen mit IHK-Abschluss ab 03.02.2020 oder 01.07.2020



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

**Seit mehr als
30 Jahren!**

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



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

**Förderung durch
Bildungsgutschein
möglich!**

Stettiner Straße 40-42 - 33106 Paderborn
www.die-sprachwerkstatt.de

Liebe Leser*innen,

gengerechte Sprache ist mittlerweile in vielen gesellschaftlichen Bereichen selbstverständlich und so werden Sie auch bei uns den Genderstern wiederfinden. Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien hat gezeigt, dass gengerechte Sprache als Gleichstellungsinstrument unverzichtbar geworden ist. Sprache ist lebendig, beständigem Wandel unterworfen und - neben den offiziellen Regeln - auch sehr individuell. In unserem Sprachgebrauch zeigen sich unsere Werte und Haltungen gegenüber unseren Mitmenschen und der gesamten Lebenswelt.

Der vor Ihnen liegende Bildungskatalog für das zweite Semester 2019 umfasst insgesamt über 660 Kurse und Veranstaltungen mit mehr als 6.300 Unterrichtsstunden. Da stecken auch wieder viele neue Ideen und Themen drin, mit denen unsere Dozenten*innen Sie mit viel Engagement und Leidenschaft auf dem bereits eingeschlagenen Bildungsweg unterstützen oder gemeinsam mit Ihnen neue noch unbekannte Bildungsziele verwirklichen.

Durch zahlreiche Schnupperabende haben Sie die Möglichkeit, sich unverbindlich über ein neues Bildungsthema zu informieren, den eigenen Kenntnisstand einzuschätzen und die Lehrkräfte vor Beginn des eigentlichen Kurses persönlich kennen zu lernen.

Gemeinsam mit unseren vielen Kooperationspartnern können wir Ihnen zahlreiche Themen zur Bewältigung des Lebensalltags sogar kostenlos anbieten.

Mit unserem erweiterten Sprachangebot bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Menschen anderer Länder besser zu verstehen und kennen zu lernen.

Die beruflichen Qualifizierungen mit Abschlussprüfungen im kaufmännischen Bereich und die zahlreichen Seminare zum Ausbau persönlicher Kompetenzen sollen Sie bei Ihrer beruflichen Karriere unterstützen.

Bereits jungen Menschen wollen wir die Freude am lebenslangen Lernen mit interessanten Themen in unserer Eltern- und Familienbildung vermitteln. Dazu gehört auch eine gesunde Lebensweise, die wir mit Angeboten zur Ernährung, der Freude an Bewegung und das Erleben neuer Sinneserfahrungen unterstützen möchten.

Egal, ob beim Stöbern im vorliegenden Programmheft, der Suche auf unseren Internetseiten unter www.vhs-vor-ort.de oder einem Besuch unserer Facebook-Seite unter facebook.com/vhsvorort – wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei und freuen uns, Sie vielleicht in dem einen 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 2019

- 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT S. 17
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. 79
TELC-SPRACHZERTIFIKATE | DEUTSCH | ENGLISCH | SPANISCH | ITALIENISCH | FRANZÖSISCH | ANDERE SPRACHEN EUROPAS | ANDERE SPRACHEN DER WELT
- 4 BERUF UND EDV S. 111
KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT | BERUFLICHE PRAXIS UND SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN | GRUNDLAGEN DER EDV UND TASTSCHREIBEN | OFFICE-ANWENDUNGEN | ONLINE-WELTEN | APPS, SMARTPHONES & CO. | DIGITALE FOTOGRAFIE UND BILDBEARBEITUNG | SPEZIELLE ANWENDUNGEN UND BEREICHE
- 5 KULTUR UND KREATIVITÄT S. 141
LITERATUR UND KUNST | MALEN UND ZEICHNEN | NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN | PLASTISCH-HANDWERKLICHES GESTALTEN | MUSIK, TANZ UND THEATER
- 6 KOCHEN UND MEHR S. 157
KOCHEN UND GENIEßEN | BACKEN UND DESSERTS | KULINARISCHE EVENTS
- 7 GESUNDHEIT UND FITNESS S. 175
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. 215
STICHWORTVERZEICHNIS	S. 226
DATENSCHUTZERKLÄRUNG	S. 230
ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN	S. 232

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bürgerbüro der Stadt Büren

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

Öffnungszeiten
Mo-Mi 08:00-17:00 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.

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. 232). Bitte beachten Sie auch die Datenschutzerklärung auf Seite 230.

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



Anregungen, Lob und Kritik nehmen wir gerne entgegen:

VHS vor Ort
Lange Str. 56
33154 Salzkotten

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

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



*Team der
VHS-Haupt-
geschäftsstelle*

AKTUELLE INFORMATIONEN

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT BUNDESWEIT ANERKANNTEN ABSCHLÜSSEN

Mit dem Xpert Business-Zertifikatssystem führt die VHS Sie seit Anfang 2018 Schritt für Schritt zu bundesweit anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen. Im Juli 2018 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 und weitere Informationen 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.

VHS.CLOUD – DIE DIGITALE ERGÄNZUNG IHRES Kurses

Die vhs.cloud ist ein Online-Netzwerk, das vom Deutschen Volkshochschulverband (DVV) entwickelt und bereitgestellt wird. Es unterstützt unsere VHS und ihre Kursleitenden zukünftig dabei, neue Formen des Lehrens und Lernens zu realisieren und internetbasierte Elemente mit in die Kurse und Veranstaltungen zu integrieren.



Nach einer Phase der Erprobung von Anfang 2018 bis ca. Mitte des Jahres 2019 bietet unsere VHS vor Ort ihren Teilnehmenden im zweiten Semester 2019 erstmals ausgewählte und offiziell ausgeschriebene Kurse mit digitaler Unterstützung durch die vhs.cloud an. Perspektivisch soll sich die Online-Plattform in zunehmendem Maße zu einer Möglichkeit entwickeln, Kurse bspw. um den Down-

load digitaler Dokumente u. v. m. zu ergänzen. Auch der Austausch der Teilnehmenden miteinander soll künftig über die vhs.cloud realisiert und ermöglicht werden. Selbstverständlich gewährleistet die vhs.cloud dabei stets die Einhaltung der EU-Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO).

Welche Kurse die vhs.cloud aktuell bereits nutzen, erfahren Sie auf den Internetseiten der VHS vor Ort unter www.vhs-vor-ort.de in der Rubrik SONDERKATEGORIEN\ vhs.cloud.

BEI DER VHS VOR ORT LIEF ES WIEDER RUND! RÜCKBLICK AUF DAS VHS-SONDERPROGRAMM ZUM SALZKOTTEN-MARATHON 2019

Im Vorfeld des Salzkotten-Marathon 2019 bot die VHS vor Ort gemeinsam mit lokalen Akteuren und Partnern erneut ein Sonderprogramm für gesundheitsbewusste Läufer*innen und Laufinteressierte an. Die enthaltenen Vorträge, Kurse und Veranstaltungen richteten sich wie gewohnt sowohl an Einsteiger*innen als auch an erfahrene sowie wettkampforientierte Läufer*innen. Durch die enge Zusammenarbeit mit dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn, der Leichtathletik-Abteilung des VfB 1910 Salzkotten e. V., der Lauftherapie Salzkotten und dem Orgateam des Salzkotten-Marathon ist auch in der dritten Auflage der Initiative gelungen, ein fachlich fundiertes und ganzheitliches Angebot auf die Beine zu stellen. 430 Teilnehmende in 13 Kursen und Veranstaltungen konnten sich davon überzeugen!

Als längst etabliertes Highlight des jährlichen Marathon Sonderprogramms der VHS und ihrer Partner durfte natürlich auch 2019 eine große Vortragsveranstaltung in der Sälzerhalle nicht fehlen. Mit Andreas Butz, erfolgreichem Buchautor, Redner und Leistungssportler, teilte der sogenannte „Bundestrainer der Hobbyläufer“ (Fit for Fun) sein umfangreiches Wissen über Trainingsplanung mit mehr als 260 Zuschauer*innen.

Im Rahmen eines exklusiven Angebotes der VHS vor Ort in Zusammenarbeit mit Profi-Lauftrainer Andreas Butz und der Leichtathletik-Abteilung des VfB Salzkotten hatten 30 Läufer*innen, die Möglichkeit, an einer kostenlosen Trainingseinheit mit dem prominenten Lauftrainer teilzunehmen. Geboten wurde eine kurzweilige Stunde mit läuferspezifischer Gymnastik, Lauftechnik-Training und einem kurzweiligen HIIT Tempotraining.

„Andreas Butz hat uns mit diesem tollen Angebot überrascht, das wir natürlich sehr gerne den zahlreichen aktiven Läufer*innen zugänglich gemacht haben,“ erklärte unser stellvertretender VHS-Leiter Markus



*Freuten sich gemeinsam über mehr als 260 Zuhörer*innen in der Sälzerhalle (v. l.): Markus Krick (VHS), Lauf-Experte Andreas Butz, Dr. Uwe Baer (VfB Salzkotten), Sascha Wiczynski (Salzkotten Marathon) und Michael Sprink (stellv. Bürgermeister Salzkottens). Foto: ©AfV Medienproduktion Weihrauch*

Krick das attraktive Paket, das die VHS für ihre sportbegeisterten Teilnehmer*innen geschnürt hatte.

AKTUELLE INFORMATIONEN



30 neugierige Läufer*innen trafen sich zu einem Schnuppertraining mit Laufpapst Andreas Butz (Foto: ©Markus Scherf, VfB Salzkotten).

Ein weiteres Highlight des Sonderprogramms bildeten die leistungsdiagnostischen Feldstufentests in Zusammenarbeit mit dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn. Insgesamt drei Mal hatten unsere Teilnehmer*innen im Verlaufe des Frühjahrs die Möglichkeit, geleitet von einem Team des Sportmedizinischen Instituts, ihre individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit zu testen und fundierte Empfehlungen zu Laufgeschwindigkeiten und Herzfrequenzen für ihr individuelles Training zu erhalten.



Foto: Meinolf Krome, Sportmedizinisches Institut der Universität Paderborn

Erstmals bieten wir auch im Herbst Gesundheitskurse rund um das Thema Laufen an! Nähere Informationen finden Sie im Fachbereich 7 unter den Kursnummern 77100 bis 77104.

KRÖLLER-MÜLLER MUSEUM UND SKULPTURENGARTEN (NIEDERLANDE)

Am Tag der Deutschen Einheit, 3. Oktober, führt unsere Tagesfahrt ins Kröller-Müller-Museum, wo wir die zweitgrößte Van-Gogh-Sammlung der Welt mit knapp 90 Gemälden und über 180 Zeichnungen besuchen. In der Van Gogh Galerie werden in wechselnden Zusammenstellungen etwa 40 Werke von Vincent van Gogh ausgestellt. Darüber hinaus zeigt das Museum Spitzenwerke moderner Meister wie Claude Monet, Georges Seurat, Pablo Picasso und Piet Mondrian.



Zudem besuchen wir einen dem Museum angeschlossenen Skulpturenpark, der zu den größten Skulpturengärten Europas gehört. In ihm können Sie Kunst und Natur genießen. Über den Garten verteilt stehen mehr als 160 Skulpturen von herausragenden Künstlern wie Aristide Maillol, Jean Dubuffet, Marta Pan und Pierre Huyghe.

Weitere Informationen finden Sie unter der Kursnummer 50000.

Foto: Marjon Gemmeke

WORKSHOP COMIC ART

Bereits zum zweiten Mal kam im vergangenen Semester die Comic-Zeichnerin Charlotte Hofmann aus Berlin zur VHS vor Ort, um mit den jungen VHS-Teilnehmenden einen Greg-Zeichenkurs durchzuführen. Wer kennt Greg nicht? „Gregs Tagebücher“ von Jeff Kinney sind der Renner und werden von Mädchen und Jungen geliebt. Da liegt es auf der Hand, dass auch die Greg-Zeichenkurse der VHS vor Ort großes Interesse fanden.



Auch im kommenden Semester bietet Charlotte Hofmann für die jungen VHS-Freunde (8-15 Jahre) wieder etwas Besonderes, einen zweitägigen Comic-Kurs! Unter Anleitung der Comic-Zeichnerin lernen die Kinder die Grundtechniken des Comiczeichnens und sie können ausprobieren, wie man Figuren mittels Gesichtsausdruck und Körperhaltung auf dem Papier Leben einhaucht.

Außerdem zeigt Charlotte Hofmann den richtigen Einsatz von Sprechblasen und wie Geräusche ohne Ton klingen. Nach einigen Übungen geht es an die praktische Umsetzung eines Sammelheftes mit Beiträgen aller Workshop-Teilnehmenden inklusive Dummyerstellung und Layout. So kann zum Schluss jedes Kind das gemeinsam gestaltete Comicheft mit nach Hause nehmen.



Fotos: C. Hofmann

Weitere Informationen finden Sie unter der Kursnummer 50000.

DER ALTE MUSS WEG

Ein amüsanter Abend verspricht der 10. Oktober zu werden, wenn Carla Berling aus ihrem Roman „Der Alte muss weg“ liest. Steffi Herren, Mitte Fünfzig und Reihenhausbewohnerin, ist unzufrieden. Mit ihrem Mann, dem Kreuzworträtselfan Tom, ihrem Job, ihrem Aussehen und ihrem Sexualleben.



Jeden Montag trifft Steffi sich mit ihrer Schwester Bettina und ihren Freundinnen Zita, Anette und Elfie im Brauhaus. Außer der Single-Frau Zita sind alle unglücklich und würden ihre Männer lieber heute als morgen loswerden. Eine Scheidung wäre allerdings viel zu aufwändig. An einem langen Kölsch-Abend entsteht ein perfider Plan, wie eine unauffällige Entledigung gelingen könnte. Doch die Umsetzung ist schwerer, als sie gedacht haben.

Carla Berling, unverbesserliche Ostwestfälin mit rheinländischem Temperament, lebt in Köln, ist verheiratet und hat zwei Söhne. Mit der Krimi-Reihe um Ira Wittekind landete sie auf Anhieb einen Erfolg als Selfpublisherin. Bevor sie Bücher schrieb, arbeitete Carla Berling jahrelang als Lokalreporterin und Pressefotografin. Am Veranstaltungsabend kann das Buch „Der Alte muss weg“ erworben und signiert werden. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der KÖB Bad Wünnenberg statt.



Foto: Random House/Philippe Ramakers

Weitere Informationen finden Sie unter der Kursnummer 50002

AKTUELLE INFORMATIONEN

SPRACHPRÜFUNGEN ERFOLGREICH ABGESCHLOSSEN

Der Weg war lang und anstrengend, aber mit zahlreicher Unterstützung konnte ein erfolgreicher Abschluss gefeiert werden. Der Delbrücker Bürgermeister Werner Peitz gratulierte 21 Frauen und Männern mit Migrationshintergrund zur bestandenen Prüfung Deutsch A1 und A2, einem wichtigen Meilenstein der Integration in Deutschland. Ein besonderer Dank galt in dieser Feierstunde den Lehrkräften Martina Jostwerner, Ulrike Almodt-Breimhorst und Rudolf Fraune, die mit viel pädagogischem Geschick und hohem Sachverstand das Lernziel konsequent verfolgt haben.

Dies kam auch in den kleinen Ansprachen der Kursvertreter*innen dankbar zum Ausdruck. Dank galt aber auch den finanziellen Unterstützern, der Caritas-Konferenz St. Johannes Baptist Delbrück, die Gelder aus dem Bischofsfond besorgt hatte, und die Stadt Delbrück. Die seit Jahren vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen der Integrationsbeauftragten Brigitte Strunz und dem VHS-Leiter Reinhold Schier bildete den organisatorischen Rahmen für diese Erfolge.



Foto: Stadt Delbrück

FACHTAG „BEWEGUNG IM ALTER – SCHWERPUNKT DEMENZ“

Zusammen mit dem Kreissportbund Paderborn und dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn unter der Leitung von Prof. Dr. Claus Reinsberger wurde ein Fachtag zum Thema „Bewegung im Alter – Schwerpunkt Demenz“ durchgeführt. Teilnehmende waren VHS-Dozenten, Übungsleiter aus Sportvereinen und Mitarbeitende aus Alten- und Pflegeeinrichtungen. In der komplett ausgebuchten Veranstaltung wurden zu Beginn die neuesten Forschungsergebnisse vorgestellt und anschließend in Praxis-Workshops Anregungen und Beispiele für die eigene Tätigkeit erprobt.

ERFOLGREICHER ABSCHLUSS ZUR KINDERTAGESPFLEGEPERSON

Bereits zum siebten Mal konnten Absolventen*innen 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 Dreivierteljahres hatten sich die Teilnehmenden nebenberuflich dieser Herausforderung gestellt und jetzt erfolgreich abgeschlossen. Dies vor allem abends und an Wochenenden, in einigen Fällen zusätzlich zur Tätigkeit als Tagespflegeperson 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*innen aus anderen Jugendamtsbezirken (Stadt Paderborn, Stadt Lippstadt, Kreis Soest).



Foto: VHS vor Ort

BIS ZU 500 € ZUSCHUSS FÜR BERUFLICHE WEITERBILDUNG

Die VHS vor Ort ist anerkannte Beratungsstelle für die Bildungsprämie des Bundes und den Bildungsscheck.NRW. Interessenten*innen 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.

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. Teilnehmer*innen, Dozenten*innen, 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/VHVVORORT

LISA Feller

Ich komm'
jetzt öfter!

29.09.2019
19.30 Uhr

Moritzzelt
Almeauen Büren

Eintritt 24 €



Das können wir ...



Vorverkauf im Bürgerbüro Büren (0 29 51 / 97 00)
und Buchhandlung Schrift & Ton (0 29 51 / 93 55 32)

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.

Gerne bietet die VHS vor Ort Ihrem Unternehmen / Ihrer Einrichtung eine individuell geplante Schulung an.

GESELLSCHAFT UND POLITIK

10000 | BÜREN

Populismus - Waffe und Werkzeug

Mike Karst

Egal ob von rechts oder links, Populismus und Abgrenzung scheinen weltweit auf dem Vormarsch. Während unsere Probleme immer globaler und komplexer zu werden scheinen, fallen die Antworten scheinbar immer kleiner und einfacher aus: Grenzen dicht und Globalisierung zurück schrauben. Worin liegen die verschiedenen Ursachen dieses multinationalen Phänomens, welchen Beitrag leisten Digitalisierung und Globalisierung? Mit einem Blick auf historische Analogien ist dies dennoch kein Aufruf zur Sorglosigkeit, sondern ein Vorschlag für einen besseren Umgang mit aktuellen Phänomenen. Welche Ursachen lassen sich also genau erkennen, und wie können sinnvolle Antwortstrategien aussehen?

Mo, 02.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Bürgersaal Büren, Burgstr. 17

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 60

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Gerd Altmann auf Pixabay

ÜBER MIKE KARST

Mike Karst studiert Politik, Philosophie und Ökonomie an der Universität Witten/Herdecke und konzentriert sich dabei vor allem auf den digitalen Wandel. Er ist unter anderem für Amnesty International und zahlreiche weiteren NGOs tätig. Neben seiner Hilfstätigkeit am Lehrstuhl für Kulturtheorie und Management hat er StartUps beraten und fachliche Programme organisiert. Während seines Studiums hat er immer wieder Beiträge in verschiedenen Me-

dien veröffentlicht, Kurse und Vorträge zu Themen rund um Digitalisierung und Globalisierung abgehalten und an Podiumsdiskussionen teilgenommen. Seit 2016 bietet er unabhängige Workshops an.



Foto: Privat

HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE

11000 | SALZKOTTEN

Ziegeleien im Raum Salzkotten

Norbert Schulte

Wer heute baut, kann für Mauerwerk und Dach aus einer Fülle von Materialien auswählen, überwiegend

hergestellt in großen, weit entfernt liegenden Fabriken. Das war bis in die 1960er Jahre anders. In vielen Orten unserer Heimat, in denen passender Lehm vorkam, wurden Backsteine und Dachziegel in kleinen Ziegeleien gebrannt. Von Verne über Scharmede, Salzkotten, Upsprunge bis Oberntudorf und Alfen. Immer mehr geraten diese Ziegeleien in Vergessenheit. Der Ortsheimatpfleger von Upsprunge Norbert Schulte hat sich 2018 hiermit beschäftigt, dazu recherchiert und dieses in den Lokalzeitungen veröffentlicht. An einem Nachmittag wird er im ersten Teil hierüber berichten und im zweiten Teil im Rahmen einer Exkursion die Standorte zeigen.

Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung und wenn möglich ein Auto, um Fahrgemeinschaften zu bilden.

Sa, 28.09.2019, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

8,80 €



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

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR 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

11001 | DELBRÜCK

Delbrücker Geschichte mit dem Fahrrad erleben

Manfred Köllner

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

Sa, 28.09.2019, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Treffpunkt, St. Johannes Baptist, Kirchplatz

Teilnehmerszahl: min. 10 / max. 20

10,00 €

11002 | BAD WÜNNENBERG

Exkursion in den Steinbruch Düstertal

Guido Mausbach

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

Bitte festes Schuhwerk tragen!

So, 29.09.2019, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch

Teilnehmerszahl: min. 10 / max. 18

8,80 €

11003 | DELBRÜCK

Andalucía, la tierra del flamenco -

Ein Vortragsabend auf Spanisch

Franco Gualterio Tous

Andalucía, una de las 17 Comunidades Autónomas de España, nos invita a imaginarnos vacaciones de playa y sol. Pero Andalucía es mucho más. Andalucía cuenta con muchas ciudades famosas, como por ejemplo su capital, Sevilla, pero además Granada,

Córdoba, Málaga, Almería... Estas ciudades son muy famosas por albergar gran parte de la cultura y de la tradición tanto andaluzas como también españolas. Con esta presentación queremos invitarlos a descubrir muchos de los secretos que Andalucía tiene para ofrecer a sus visitantes. Entre otros sus playas, su música, su cultura, su tradición, su flamenco; sin olvidar tampoco los desafíos actuales, como por ejemplo la desocupación, la inmigración, los gitanos... ¡Los esperamos a todos! Andalusien lädt uns ein, nicht nur Sonne und Strände zu genießen, sondern auch schöne, weltbekannte, kulturreiche und traditionsgeprägte Städte kennenzulernen, wie z.B. Granada, Córdoba, Málaga oder Sevilla. An diesem Abend möchten wir Sie in den schönen spanischen Süden begleiten, um Ihnen die Landschaft, die Musik, die Kultur, die Tradition, sowie aktuelle Herausforderungen des Landes zu präsentieren.

*Der Vortrag selbst dauert ca. 60 Minuten und wird mit Bildern und Videos untermalt. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Gespräch mit dem Referenten (wahlweise auf Spanisch oder Deutsch). Wir empfehlen Spanisch-Kenntnisse der Niveaustufe A2, um dem Vortrag inhaltlich gut folgen zu können. Selbstverständlich sind auch Einsteiger*innen bei Interesse sehr herzlich willkommen.*

Di, 19.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

1x, 2 UStd.

Teilnehmerszahl: min. 15 / max. 30

3,00 € / Teilnehmende eines Spanischkurses unserer VHS sind von der Gebühr befreit



Foto: Peter H auf Pixabay

Der Jakobsweg (Vortrag)

Franz-Josef Bertels

Der Referent Franz-Josef Bertels nimmt Sie mit auf seinen 750 km langen Pilgerweg, dem „Camino del Norte“, von Bilbao, an der spanischen Atlantikküste, über Santander, Gijón, Ribadeo und dem Landesinneren von Galizien, zur Kathedrale in Santiago de Compostela und weiter bis zum Cup Finisterre, dem „Ende der Welt“. Seine faszinierenden und berührenden Erlebnisse und Begegnungen auf dieser Pilgerreise schildert er in seiner ihm eigenen lebendigen Art und Weise mittels eindrucksvoller Bilder, liest dabei Ausschnitte aus seinem Tagebuch und lässt Sie teilhaben an seinem Weg körperlicher Herausforderungen, Momenten höchsten Glücks und tiefster Erkenntnisse. Der Jakobsweg ist der bekannteste Pilgerweg der Welt. Seit über tausend Jahren wandern Pilger zum Grab des Apostels Jakobus in der spanischen Stadt Santiago de Compostela. Neben seinen persönlichen Erlebnissen gibt er praktische Tipps zur Vorbereitung einer längeren Pilgerreise wie z.B. einer Packliste, Unterkünften auf dem Weg und erzählt von seinen Erfahrungen des Alleinpilgern versus Pilgern in Gruppen.



Foto: F. J. Bertels

11004 | SALZKOTTEN

Do, 28.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 30

5,00 €

11005 | BAD WÜNNENBERG

Do, 14.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 30

5,00 €

Auto-Bachem

AUTOVERMIETUNG • BUSTOURISTIK

Auto-Bachem GmbH • Geseker Straße 45 • 33154 Salzkotten • Telefon 05258 931 139 • auto-bachem.de

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

GESCHICHTE

12000 | SALZKOTTEN

„Mystische Orte & Mörderische Geschichten - Spurensuche in Ostwestfalen“ (Dokumentarfilm)

Peter Schanz

In ihrer 90-minütigen Filmdokumentation „Mystische Orte - Mörderische Geschichten“ zeigen die Filmemacher Anke und Peter Schanz mystische Geschichten und historische Tatorte in Ostwestfalen. Rätselhafte Geschichten um scheinbar Übersinnliches übten schon immer eine besondere Faszination auf die Menschen aus. In Mythen, Märchen, Sagen und Legenden offenbart sich die geheimnisvolle Seite der Welt unserer Vorfahren. An mystischen Orten öffnen sich Türen zu anderen Welten - zu Traum und Wunsch, Sehnsucht und Märchenreich. Viele dieser Orte liegen sozusagen direkt vor unserer Haustür. Nach der Filmvorführung informieren Anke und Peter Schanz über die Filmproduktion und werden sich gerne den Fragen des Publikums stellen.

Do, 21.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

6,00 €



Foto: P. Schanz

LEBENSKOMPETENZ

14000 | SALZKOTTEN

Erzählcafé am Morgen / Der Traum vom guten Leben

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Gut leben in Deutschland ist uns und der Bundesregierung immer wieder ein wichtiges Anliegen. Angesichts der Kriegs- und Nachkriegserfahrungen mit den zahlreichen persönlichen Einschränkungen ist es verwunderlich, wie schnell uns damals der Wiederaufbau gelang. Der Wunsch nach einem besseren Leben startete ein Wirtschaftswunder in den 50er Jahren mit zahlreichen neuen Produkten, die uns den Alltag in vielen Lebensbereichen versüßten: Autos, Langspielplatten, Taschenbücher, Haushaltsgeräte, Urlaubsreisen und vieles mehr. An welche damaligen Errungenschaften erinnern Sie sich? Welche Träume konnten Sie sich erfüllen? Wie haben Sie dazu beigetragen? Der Traum vom guten Leben mit den neuen persönlichen Freiheiten der 50er Jahre zeigt sich in den Konsumgeschichten unseres Erzählcafés.

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

Mi, 21.08.2019, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Paderborner Str. 2

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14001 | SALZKOTTEN

Erzählcafé am Morgen / Dachböden sind tatsächliche Orte der Erinnerung

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Wenn der Platz in den Wohnräumen nicht mehr reicht, finden sich Ausweichmöglichkeiten für Gegenstände, die vielleicht noch gebraucht werden könnten, auf dem Dachboden oder in der Kellerkammer. Nach Jahren kann man sich diesen Erinnerungstücken wieder nähern und begegnet dann Teilen der eigenen Lebensgeschichte, die verschüttet waren. Eine neue, alte Welt leuchtet auf. Es lohnt sich, einmal auf dem Dachboden oder in der Kellerkammer nach diesen Erinnerungstücken auf Spurensuche zu gehen und nach Gegenständen Ausschau zu halten, die bewusst aufgehoben wurden. In diesem Er-

zählcafé können solche Erinnerungsstücke mit ihrer jeweiligen Geschichte vorgestellt werden. Ein abenteuerliches Thema für ein Erzählcafé.

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

Mi, 18.09.2019, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Paderborner Str. 2

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14002 | SALZKOTTEN

Erzählcafé am Morgen / Meine Farben

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

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

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

Mi, 16.10.2019, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Paderborner Str. 2

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14003 | SALZKOTTEN

Erzählcafé am Morgen / Quellen meiner Kraft

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Woher beziehe ich meine Kraft? Was nährt mich, tankt mich auf? Habe ich genug Kraftquellen? Wie haben sich meine Kraftquellen im Laufe meines Lebens verändert? Spazieren gehen, Kinder, Sport, lesen, Musik hören, meditieren, musizieren, schwimmen, im Chor singen, schreiben, malen...Welchen Kraftquellen sollte ich mich wieder neu zuwenden? Ein Thema für einen lebendigen Austausch im Erzählcafé!

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

Mi, 20.11.2019, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Paderborner Str. 2

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Teilen Sie Ihr Wissen!
Schicken Sie Ihr Kursangebot über:
vhs-vor-ort.de – Über uns -
Unsere Dozenten



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

14004 | GESEKE

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 Anfänger*innen 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, 06.11.-27.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

29,40 € / Ermäßigung möglich

14005 | GESEKE

Wege zur Selbsterkenntnis. Ein Single-Seminar

Karin Nachtigall

Ob ganz neu im Beziehungsstatus Single oder schon eine ganze Weile. Single müssen anders ihre Welt bestreiten und Herausforderungen begegnen als Paare. Um einen neuen und besseren Umgang mit dem Single-Sein zu finden und sich gleichzeitig für die Partnerschaft und Liebe zu öffnen bietet dieses Seminar Wege zur Selbsterkenntnis. Dabei werden folgende Fragen erarbeitet: „Wer bist Du? Welche Stärken und Schwächen hast Du? Worauf legst Du wert?“ Aber auch Fragen wie: „Was suchst Du? Was tut Dir gut? Wieviel Bindung und Nähe suchst Du?“ oder umgekehrt: „Wieviel Distanz hältst Du aus?“ Kaum Theorie, dafür jede Menge praktische Selbsterfahrung durch Coaching Tools.

Fr, 29.11.2019, 16:00-19:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

18,40 € / Ermäßigung möglich

RECHT, FINANZEN UND VORSORGE

.....

15000 | GESEKE

Kündigung und Personalabbau - Meine Rechte als Arbeitnehmer*in

Peter Suminski

Immer wieder werden Unternehmen gezwungen, Personal abzubauen. Befristete Arbeitsverträge werden nicht verlängert, ältere Arbeitnehmer*innen 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*innen 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, 12.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

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.

15001 | BÜREN

Di, 24.09.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum O44

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15002 | GESEKE

Di, 29.10.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

DSGVO im Verein

Ringo Grenz

Der Countdown ist längst abgelaufen. Dennoch herrscht weiter Unsicherheit im Hinblick auf die seit dem 25.05.2018 in Kraft getretene Europäische Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) sowie das neue Bundesdatenschutzgesetz. Die Verordnung hat weltweit Auswirkungen auf alle, die personenbezogene Daten von Personen mit Wohnsitz in der

EU verarbeiten. Unternehmen müssen mit drastischen umsatzabhängigen Strafen rechnen, wenn sie die Vorgaben der DSGVO nicht erfüllen. Die Leidtragenden sind häufig Vereine aber auch kleine und mittelständische Unternehmen und Webseitenbetreiber, die sich keine IT-Rechtsabteilung leisten können. Der Vortrag vermittelt die wichtigsten Inhalte zur Einhaltung der Verordnung, welche Maßnahmen für Vereine daraus resultieren und welche Stolperfallen vermieden werden können.

15003 | DELBRÜCK

Di, 01.10.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15004 | GESEKE

Mi, 04.12.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €



sparkasse-paderborn-detmold.de

Weil die Sparkasse nah ist und auf Geldfragen die richtigen Antworten hat.

 Sparkasse
Paderborn-Detmold

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

15005 | BÜREN

ETF für Einsteiger - Geld anlegen leicht gemacht!

Michael Brockhoff, Dipl.-Kfm.

Exchange Traded Funds (börsengehandelte Indexfonds) erfreuen sich bei Sparern jeden Alters zunehmender Beliebtheit. Mit ihren geringen Kosten, hoher Transparenz und einfachen Handhabung bieten ETF's viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten und werden von Verbraucherschützern und von Finanztest empfohlen. Doch was ist dran an dieser Geldanlageform? Wie ist sie entstanden und wo liegen die Unterschiede zu klassischen Geldanlagen? Wo liegen die Vor- und Nachteile? Die Antworten auf die wichtigsten Fragen bekommen Sie in dem Vortrag.

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

Do, 31.10.2019, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerszahl: min. 10 / max. 15

5,00 €

15006 | BÜREN

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, so dass 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 Geldan-

gelegenheiten 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, 14.11.2019, 18:30-20:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerszahl: min. 10 / max. 15

7,00 €

Sparen für den Nachwuchs -

Die beste Rendite für mein Kind

Michael Brockhoff, Dipl.-Kfm.

Eltern und Großeltern fragen sich oft, wie sie für ein Kind Geld anlegen können, das später ausschließlich dem Kind zugutekommt. Für alle, die über viele Jahre ein kleines Vermögen für den Nachwuchs aufbauen wollen und etwas Risiko nicht scheuen, sind börsengehandelte Indexfonds (ETF's) ideal. Sie sind sogar für Börsenmuffel geeignet, da sie kaum Arbeit machen. ETF -Sparpläne, die auf den globalen Aktienindex MSCI World oder den MSCI All Country World setzen, brachten in der Vergangenheit durchschnittliche Renditen von sechs bis acht Prozent. Sie sind schon ab 25,00 € im Monat zu haben, verursachen nur geringe jährliche Kosten und können jederzeit an der Börse verkauft werden. Doch was sind ETF's, welche Vor- und Nachteile bieten Sie und wie richtet man einen Sparplan ein? Diese Fragen werden in dem Vortrag beantwortet.

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

15007 | DELBRÜCK

Do, 07.11.2019, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102
Teilnehmerszahl: min. 10 / max. 15

7,00 €

15008 | SALZKOTTEN

Do, 21.11.2019, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 210

Teilnehmerszahl: min. 10 / max. 15

7,00 €



Foto: Christian Walker auf Unsplash.com

15009 | GESEKE

Wie aus Geld gutes Geld wird

Margot Bell

Im Rahmen ihres Vortrags für sozial interessierte Menschen stellt die Referentin Möglichkeiten wie z.B. die Oikocredit-Förderkreise vor, um mit seiner Geldanlage global eine sozial gerechte und nachhaltige Entwicklung zu fördern. Nach der Präsentation der Ziele und Projekte stehen die Referentin und die Steuerungsgruppe Faire Trade Town Geseke gerne für eine Diskussion zur Verfügung.

Der Vortrag ist ein gemeinsames Angebot mit der Steuerungsgruppe Faire Trade Town Geseke.

Do, 14.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15010 | HÖVELHOF

Rechtliche Betreuung - eine Aufgabe für Sie!

Barbara Heusipp, Wolfgang Grabe

Aufgaben und Inhalte in der rechtlichen Betreuung sind Thema dieser Veranstaltung. An drei Abenden werden erste Grundlagen und Hilfen für die Ausübung dieses Ehrenamts vermittelt. Zu den angesprochenen Themen gehören die Voraussetzungen der rechtlichen Betreuung, die Betreuungsverfahren, die Aufgabenkreise der rechtlichen Betreuung, die genehmigungspflichtigen Rechtshandlungen, die Informationen zur Haftung und zum Versicherungsschutz und die Begleitungs- und Unterstützungsmöglichkeiten durch Betreuungsvereine. Die Veranstaltung richtet sich an Interessierte, aber auch an bereits tätige ehrenamtliche Betreuer.

Do, 14.11.-28.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

3x, 6 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Gerne bietet die VHS vor Ort Ihrem Unternehmen / Ihrer Einrichtung eine individuell geplante Schulung an.

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

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.

15011 | BAD WÜNNENBERG

Di, 24.09.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15012 | DELBRÜCK

Do, 10.10.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15013 | HÖVELHOF

Di, 29.10.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15014 | BÜREN

Do, 07.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15015 | SALZKOTTEN

Di, 19.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 201
Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15016 | DELBRÜCK

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 Testamentes. 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 Gesetzessituation und unterbreitet Vorschläge, um die persönliche Vorsorge zu gestalten.

Mi, 06.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 25

7,00 €

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

15017 | SALZKOTTEN

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, 27.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20
7,00 €

15018 | HÖVELHOF

Kinder zahlen für ihre Eltern

*Juliane Brauckmann, Rechtsanwältin und
Fachanwältin für Familienrecht*

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, Fachanwältin für Familienrecht, 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, 28.10.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20
7,00 €

Mutterboden
Spielsand
Schotter
Splitt
Sand
Kies

UWE BERNARD
GmbH & Co. KG

- Baustoffhandel
- Transporte

Betriebshof/Disposition
Scharmeder Str. 135 | 33106 Paderborn
Tel.: 05254-940015 | Fax: - 940004
dispo@bernard.gmbh

www.bernard.gmbh

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

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.

15019 | GESEKE

Di, 19.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15020 | SALZKOTTEN

Di, 10.12.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15021 | BÜREN

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, 09.10.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 25

7,00 €

Übertragen und Vererben

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. In diesen Vorträgen werden aktuelle Informationen und praktische Tipps durch die Rechtsanwälte zu diesem Thema gegeben.

15022 | HÖVELHOF

Daniel Radix

Di, 29.10.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.02
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 22

7,00 €

15023 | GESEKE

Ringo Grenz

Mi, 30.10.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15024 | DELBRÜCK

Daniel Radix

Di, 12.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 22

7,00 €

15025 | SALZKOTTEN

Johannes Kröger

Di, 12.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20
7,00 €

Digitaler Nachlass:

Bei Facebook geht das Leben weiter!

Ringo Grenz

Digitale Inhalte gehören zum Alltag. Bisher denkt jedoch kaum jemand daran, was damit nach dem Ableben geschehen soll. Unter dem Stichwort „digitaler Nachlass“ werden die Fragen zusammengefasst, was nach dem Tod einer Person u.a. mit dem E-Mail-Account, der Mitgliedschaft in einem sozialen Netzwerk oder den Daten auf einem Computer passiert. Fast jeder besitzt ein Postfach im Internet, verwendet soziale Medien oder wickelt diverse, alltägliche Transaktionen über das Internet ab. Was aber

passiert, wenn man sich selbst nicht mehr kümmern kann? Erhalten auch Bevollmächtigte oder gesetzlich bestellte Vertreter Zugang zu den Postfächern? Und was geschieht im Erbfall mit diesem „Digitalen Nachlass“? Der Vortrag zeigt den Stand zu diesem hochaktuellen Thema auf und gibt Einblicke in das gesetzliche Erbrecht sowie zu den Themen Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

15026 | BAD WÜNNENBERG

Di, 29.10.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, Raum AE 07
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20
7,00 €

15027 | SALZKOTTEN

Mi, 20.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20
7,00 €

LET'S GET DIGITAL

WÄHLE JETZT EIN GIROKONTO, DAS SO DIGITAL IST WIE DU.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Das Smartphone zeigt ein Menü mit folgenden Optionen: Dashboard, Konten, Digitale Karten, Brokerage, Finanzmanager, Finanzstatus, UnionDepot, Überweisung, Kredit, SparZbank, Termüberweisung, Dauerauftrag.

Erledigen Sie mit Ihrem digitalen Konto Ihre Bankgeschäfte per Online-Banking oder bequem über Ihr Smartphone. www.volksbank-dh.de



**Volksbank
Delbrück-Hövelhof eG**
Ihre Bank vor Ort!

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

WOHNEN UND GARTEN

.....

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.

18000 | BÜREN

Mi, 18.09.-02.10.2019, 19:00-21:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 10

49,50 €

18001 | SALZKOTTEN

Mi, 13.11.-27.11.2019, 19:00-21:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 214
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 10

49,50 €

18002 | 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 Fibril 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 mitzubedenken 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, 16.11.2019, 09:00-12:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €

18003 | HÖVELHOF

Obstbaumschnitt

Matthias Schütz

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

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

Sa, 23.11.2019, 09:00-12:00 Uhr

1x, 4 UStd.

noch nicht bekannt

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €

UMWELT UND TECHNIK

19000 | SALZKOTTEN

KfW-Förderung für Bestandsgebäude

Silvia Helle

Wer eine bestehende Immobilie nach energie-effizienten 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 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. Pader-

born ist, gibt Tipps, wie geplante Maßnahmen qualitativ umgesetzt werden können.

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

Mi, 09.10.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

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

Guter Tipp unter Nachbarn: Unsere Eigenheimfinanzierung.

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-Salzotten eG**



Nutzen Sie unser regionales Know-How!

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

Planungsschritte aus Sicht des Bauherrn

Igor Wispler

In diesem Seminar erklärt Architekt Igor Wispler den Ablauf eines Hausbaus mit seinen Planungsschritten bis hin zur Übergabe des Schlüssels. Es wird aufgezeigt, wann der Bauherr sich mit welchen Themen beschäftigen muss und welche Beteiligten es im Bauprozess gibt. Ziel ist es, eine Orientierung zu erhalten und die Rolle des Bauherrn verstehen zu lernen. Das Seminar ist eine Kooperation mit den Energie-x-perten e.V. in Paderborn und soll im Besonderen das energetische Bauen beleuchten. *Gerne können konkrete Fragen gestellt werden!*

19001 | SALZKOTTEN

Di, 24.09.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Uspunger Str. 65-67, Raum A2 206

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19002 | BÜREN

Di, 17.09.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19003 | BÜREN

Selbst ist die Frau - Mein Auto und ich

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. Jede Teilnehmerin kann ihren eigenen PKW mitbringen, dessen technische Feinheiten und Funktionen wir dann gemeinsam oder individuell erklären.

Do, 07.11.2019, 18:30-20:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Automeister, Büren, Fürstenberger Straße 17

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 10

16,50 €

Motorsägenführerschein - Grundkurs

Jens Fiebig

Dieser Kurs orientiert sich an den Vorgaben der Berufsgenossenschaft und der Waldarbeitssschule 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: Schnitthutzhose und Schnitthutzschuhe gem. UVV-Forsten, Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Warnweste oder Waldarbeitsjacke, Handschuhe sowie Motorsäge (falls vorhanden). Das Mindestalter von 18 Jahren ist zwingende Voraussetzung für die Teilnahme.

19004 | SALZKOTTEN

Fr, 27.09.2019, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 28.09.2019, 09:00-15:30 Uhr

2x, 12 UStd.

Hauptschule Niederntudorf/Wewelsburg,

Im Hagen 16, Seminarraum

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

49,00 €

19005 | SALZKOTTEN

Fr, 04.10.2019, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 05.10.2019, 09:00-15:30 Uhr

2x, 12 UStd.

Hauptschule Niederntudorf/Wewelsburg,

Im Hagen 16, Seminarraum

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

49,00 €

19006 | 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: Schnittschutzhose und Schnittschutzschuhe 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, 11.10.2019, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 12.10.2019, 09:00-15:30 Uhr

2x, 12 UStd.

Hauptschule Niederntudorf/Wewelsburg,

Im Hagen 16, Seminarraum

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 6

79,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!



RALF DITTRICH GEBÄUDETECHNIK

Telefon 05258 - 21666
 Mobil 0163 - 9857566

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

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR 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

Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine

Heinz Hoffmann

Informationen über das deutsche Führerscheinwesen für Sportboote, über die angebotenen Theoriekurse und zusätzlich entstehende Kosten für Lehrmaterial, Prüfungsgebühren, Prüfungsvoraussetzungen (ärztl. Bescheinigung der Sehschärfe, des Hör- und Farbsehvermögens rot/grün) und weitere praktische Ausbildung.

Der Besuch dieser Informationsveranstaltung ist kostenfrei und unverbindlich. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung wird vor der Anmeldung zu einem Sportbootführerscheinkurs dringend empfohlen.

19007 | HÖVELHOF

Mo, 09.09.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19008 | GESEKE

Di, 10.09.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19009 | BÜREN

Mi, 11.09.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19010 | SALZKOTTEN

Do, 12.09.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19011 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 13.09.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, Raum AE 08

Teilnehmendenzahl: 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 Bereichen Gesetzeskunde, Motorenkunde, Segeltheorie, 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.

19012 | BÜREN

Mi, 18.09.-04.12.2019, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 20

73,40 €

19013 | SALZKOTTEN

Do, 19.09.-12.12.2019, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 20

73,40 €



Foto: I. Aulbur

19014 | DELBRÜCK Wandern mit Alpakas

Ingrid Aulbur

Mit einem Alpaka an der Leine spazieren zu gehen, ist spannend, erlebnisreich und wirkt entschleunigend zugleich. Nach einem kurzen „Kennenlernen“ beim Füttern der 4 Alpaka-Jungs, nehmen wir die Tiere an die Leine. Abseits von Lärm und Stress wandern wir durch die Felder Anreppens. Lassen Sie sich dabei von der ruhigen und gemütlichen Art der Alpakas anstecken und vergessen Sie den Alltag. Lernen Sie beim Wechseln der Tiere die unterschiedlichen Charaktere der Alpakas kennen. Genießen Sie die Zeit mit den Tieren in der Natur und entdecken Sie ganz nebenbei Ihre eigene „Führungsstärke“.

Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung und feste Schuhe, Getränk, Voraussetzung: Mindestalter 13 Jahre, gesundheitlich guter Zustand

Do, 26.09.2019, 16:00-17:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Hof Aulbur, Rasenweg 6, 33129 Delbrück

Teilnehmeranzahl: min. 2 / max. 8

22,00 €

19015 | GESEKE

Vorbereitungskurs für zukünftige Hundehalter*in Stefanie Alsters

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die den Wunsch hegen, einen Hund in ihr Leben aufzunehmen. Egal, ob vom Züchter oder aus „zweiter Hand“, die Entscheidung sollte sehr gut durchdacht sein. Erklärungen zu Fragen wie: „Welche Rasse passt zu mir?“ und „Habe ich genug Zeit für einen Hund?“, sind nur ein kleiner, aber wichtiger Teil des Kurses. Neben Beschäftigungsmöglichkeiten, Auswahl der richtigen Hundeschule uvm, werden auch Gesetze bzw. Verordnungen und vor allem die Kommunikation zwischen Hund und Mensch Thema sein.

Mi, 30.10.-27.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

5x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

55,00 €

NIGGEMEYER ■ ■ ■ ■ ■

Treffpunkt Küche



**Wir bringen Sie
zum Kochen!**

☎ 0 52 58 / 940 000
Lange Str. 37 • 33154 Salzkotten
www.kuechen-niggemeyer.de

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

19016 | BÜREN Physik im Alltag

Jürgen Rehm

Physik ist eine Naturwissenschaft, die uns im Alltag auf Schritt und Tritt begegnet, aber Vieles, was uns täglich begegnet, nehmen wir gar nicht wahr. Dabei können uns selbst einfache Gegenstände eine Menge über physikalische Gesetzmäßigkeiten verraten, die in verschiedenen Gebieten der Physik beheimatet sind. Dieser Kurs soll dafür die Sinne schärfen. Der Kurs richtet sich hauptsächlich an interessierte Laien, die mehr über diese spannende Wissenschaft erfahren wollen. Die Teilnehmer untersuchen an einfachen Gebrauchsgegenständen, welche physikalischen Hintergründe und Geheimnisse es zu entdecken gilt und lernen dabei, Phänomene zu verstehen. Die Ergebnisse werden am Ende jeder Unterrichtseinheit kurz zusammengefasst und unbekannte Begriffe werden erläutert. *Mitzubringen sind ein Schreibblock und Stift, sowie ein Gegenstand, hierzu reicht ein Blick in die Tasche oder den Küchenschrank, um fündig zu werden.*

Mo, 28.10.-18.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

29,40 €

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

19017 | GESEKE

Schnupperabend Astronomie: Unser Weltall und seine Beobachtungsmöglichkeiten

Astronomische AG Geseke

Mitglieder der Astronomischen Arbeitsgemeinschaft Geseke informieren an diesem Abend über unser Weltall und seine Beobachtungsmöglichkeiten: vom erdnahen Mond mit seinen Kraterlandschaften über Planeten unseres Sonnensystems bis hin zu fernen Gasnebeln und Galaxien. Bei klarem Wetter werden im Anschluss an die Veranstaltung Beobachtungsmöglichkeiten mit kleinen Fernrohren angeboten.

Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der Astronomischen Arbeitsgemeinschaft Geseke angeboten.



Mi, 06.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

ÜBER DIE ASTRONOMISCHE ARBEITSGEMEINSCHAFT GESEKE

Die Astronomische Arbeitsgemeinschaft ist nach eigener Aussage eine Vereinigung von Sternfreunden im Herzen Westfalens. Gegründet 1969 in Geseke finden sich die Mitglieder im westlichen Kreis Soest und im Hochsauerlandkreis. Neben den Sternwarten und Planetarien in Dortmund, Münster, Bielefeld und Paderborn finden Interessierte an Astronomie und Raumfahrt in der Arbeitsgemeinschaft eine Heimat. Nähere Informationen unter www.astronomie-geseke.de.

Teilen Sie Ihr Wissen!
Schicken Sie Ihr Kursangebot über:
vhs-vor-ort.de – Über uns –
Unsere Dozenten



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

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Kaufmännische Weiterbildung

Mit bundesweit anerkannten Abschlüssen.

Rechnungswesen · Buchhaltung · Bilanzierung · Steuern · Lohnabrechnung
Controlling · Kostenrechnung · Finanzierung · Zahlungsverkehr · Personalwirtschaft



Hier bleibt man nicht zu zweit!

Warum auch?

Wir sind Familienstadt

... mit Bauplätzen zu adäquaten Preisen
& 9 Kitas direkt vor Ort!

www.bad-wuennenberg.de

 **Bad Wünnenberg**
Wir sind da

September - November 2019

Stadthalle

Delbrück





HALLO, GUTES HÖREN - TSCHÜSS WORTSALAT!

KAFFEETRINKEN?

STADTGEFLÜSTER...

HALLO „LEISE TÖNE“
- SEID IHR DA?

- » das Knistern des Milchschaums auf dem Cappuccino?
- » das Prickeln der Kohlensäure im Getränk?
- » das leise Klirren der Eiswürfel im Glas?

IHRE HÖRAKUSTIKER FÜR GUTES HÖREN.
FÜR SIE VOR ORT –
JETZT TERMIN VEREINBAREN!

PADERBORN Riemekestr. 12, 052 51.27480 &
Husener Str. 42 (im MediCo), 052 51.142 36 07
DELBRÜCK Lange Str. 10, 052 50.5 43 27
SALZKOTTEN Lange Str. 52, 052 58.9 9126 30

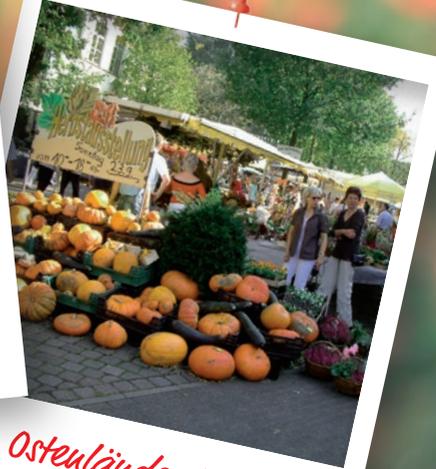
www.hoerakustik-vollbach.de



HÖRAKUSTIK
VOLLBACH



Katharinenmarkt
20.-23.9.2019



Osteuländer Markt
29.9.2019

Veranstaltungen

im Delbrücker Land

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.

Unsere Kurse werden mit der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.

ELTERN WERDEN UND FAMILIE

20000 | SALZKOTTEN

Stillen - mit allen Sinnen genießen

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

Stillen oder Flaschnahrung? 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, 01.10.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 16

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

20001 | SALZKOTTEN

Der Ernährungsabend für Mutter und Kind

Ulla von Rüden, Gesundheits- u. Kinderkrankenschwester, 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 das 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/Paar werden direkt an die Dozentin gezahlt.

Di, 05.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 16

Anmeldung erforderlich

Geborgen und sicher ins Leben getragen (0-24 Monate)

Yvonne Bort

Tragen ist nicht nur der Transport des Kindes, Tragen bedeutet Sicherheit, Geborgenheit und Schutz für das Baby. Eltern erlernen in diesem Tragekurs praktische Anwendungstechniken über das Tragen ihres Säuglings und Kleinkindes im Tragetuch und in der Tragehilfe. Nach einer kleinen theoretischen Einführung in das Thema über die Bindung und Beziehung zwischen Eltern und Kind, die Anatomie eines Säuglings und die Geschichte des Tragens von Kindern, werden gemeinsam Bindeweisen geübt und ausprobiert, sodass für das Tragepaar die richtige und bequemste Trageweise gefunden wird. Es wird ein Einblick in die große Auswahl der Tragehilfen gegeben. Ferner werden offene Fragen geklärt, wie die Kleidung der Babys beim Tragen in den verschiedenen Jahreszeiten oder die korrekte Reinigung und Pflege der Tragetücher und Tragehilfen.

Der Kurs richtet sich an Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern bis zwei Jahre. Es können eigene Tragetücher und -hilfen mitgebracht werden (sofern vorhanden). Eltern, die ihr Kind nicht zum Kurs mitbringen können, erhalten im Kurs eine lebensechte Babypuppe. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Familienzentrum Kuhbusch (Salzkotten) und St. Christophorus (Büren) durchgeführt.



Foto: neslinglibrary auf Pixabay

20002 | SALZKOTTEN

Mo, 23.09.-30.09.2019, 15:00-17:15 Uhr
2x, 6 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Sporthalle
Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 8
33,00 €

20003 | BÜREN

Mo, 28.10.-04.11.2019, 15:00-17:15 Uhr
2x, 6 UStd.

Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen,
Schulstr. 16, Gruppenraum
Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 8
33,00 €

20004 | SALZKOTTEN

Mo, 18.11.-25.11.2019, 15:00-17:15 Uhr
2x, 6 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Sporthalle
Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 8
33,00 €

20005 | SALZKOTTEN

Willkommen - das Kind im ersten Lebensjahr

Ulla von Rüden, Gesundheits- u. Kinderkrankenschwester, Ernährungsbildnerin

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 schreiben, 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.

Di, 03.12.2019, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG
Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 16

Anmeldung erforderlich

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

20006 | SALZKOTTEN

Geschwisterkurs

Resi Knoop

Das Geburtshilfe-Team bereitet werdende Geschwisterkinder liebevoll auf das neue Familienmitglied vor. Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren können anhand einer Puppe den Umgang mit einem Neugeborenen spielerisch einüben. Die kleinen Kursteilnehmer erfahren so schon vor der Geburt des Babys, worauf es ankommt, wie man das Baby hält oder tröstet. Auch lernen sie vieles über die besondere Situation, wenn das Geschwisterchen da ist. Nach Möglichkeit sollte jedes Kind eine Puppe mitbringen.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt. Die Kosten von 5,00 € pro Kind werden direkt an die Dozentin gezahlt.

Di, 10.09.2019, 15:00-16:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten, Station 6

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

Anmeldung erforderlich

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.

20007 | BAD WÜNNENBERG

Di, 10.09.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

20008 | DELBRÜCK

Di, 08.10.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

20009 | GESEKE

Di, 19.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

20010 | DELBRÜCK

Di, 12.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

ERZIEHUNG UND FÖRDERUNG

Goodbye Windel -

wie Kinder trocken und sauber werden

Britta Jeserich

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Ihrem Kind helfen können, trocken und sauber zu werden. Wichtig ist ein liebevoller und sensibler Umgang, der Ihrem Kind den Raum gibt, in seinem individuellen Tempo, spielerisch den Übergang von der Windel zum Töpfchen zu gehen. Wenn Ihr Kind bereits älter ist, freuen Sie sich vielleicht darauf, endlich die Wickelkommode abzubauen und keine Windeln mehr wechseln zu müssen. Oder Sie machen sich Gedanken, weil andere Kinder ähnlichen Alters aus Ihrem Bekanntenkreis bereits aus den Windeln heraus sind. Doch bevor ein Kind ohne Windeln zu rechkommt, muss es körperlich in der Lage sein, seine Blase und seinen Darm zu kontrollieren. Dazu müssen erst viele Körpervorgänge ausgereift sein.

21000 | HÖVELHOF

Di, 29.10.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21001 | GESEKE

Di, 05.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 36,

Seminarraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21002 | BÜREN

Di, 12.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen,

Schulstr. 16, Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21002A | SALZKOTTEN

Di, 03.12.2019, 20:00 - 21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle,

Kirchbreite 3, Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

Mineralöl Abfallentsorgung
Tankstellen 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

21003 | DELBRÜCK

Das kleine Glück im Familienalltag

Britta Jeserich

Familien im 21. Jahrhundert stellen uns oft vor besondere Herausforderungen. Die idyllische Idee von Familie, die dem Kinderwunsch voran geht, prallt mit der Alltagsrealität zusammen. Gerade haben wir noch davon geträumt, mit den Kindern im Gras zu liegen und die Wolken zu beobachten und im nächsten Moment finden wir uns zwischen Babywindeln und Kitaschließtagen, Abgabeterminen und Krabbelgruppen, Meetings und einer Familienlogistik wieder, die jedes mittelständische Unternehmen in den Schatten stellt. Hinzu kommen die eigenen Vorstellungen von Elternrolle und gesellschaftlichen Erwartungen. Kaum haben wir uns gefangen, stecken wir in einem Spagat, von dem wir gar nicht wussten, dass wir ihn können. Wie finde ich trotz aller Anforderungen Raum für das familiäre Glück? Darum dreht sich der Elternabend, der sowohl theoretisches Wissen zu diesem Thema, also auch einen Workshopteil beinhaltet, indem jeder individuell schauen kann, wo sich das kleine Glück im Familienalltag versteckt und wie er es vergrößern kann. Wir müssen unser Glück nicht dem Zufall überlassen, sondern können es selbst in die Hand nehmen.

In Kooperation mit den Delbrücker Familienzentren.

Di, 19.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 30

7,00 €

21004 | HÖVELHOF

Vorlese lust - Mit Kindern die Bücherwelt erobern Eine kleine Einführung in Methoden des Vorlesens

Heike Menne

Auf Entdeckungsreise gehen, die Phantasie spielen lassen, Welten schaffen, unter Steine klettern, mit Drachen zu den Sternen fliegen, Monster kennenlernen, in Schlössern leben ... das alles geht in und mit Büchern, in ganz alten und druckfrischen Erzählungen. Besonders schön ist dieses Eintauchen in Geschichten, wenn Erwachsene und Kinder die Zeit haben, gemeinsam in ein Buch zu springen.

Gelegenheiten gibt es viele: in der Familie, in einer Bibliothek, in Kitas und Schulen - zu jeder Tageszeit. Haben Sie Interesse, Ihrer Vorlese lust zu frönen, begeistert mit Kindern Buchendecker zu sein?

In Kooperation mit der Sennebücherei Hövelhof.

Mo, 02.09.2019, 20:00-21:30 Uhr

Sa, 07.09.2019, 10:00-13:00 Uhr

2x, 6 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

33,00 €



Foto: Joscha Brüning

21005 | DELBRÜCK

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 Stadthalle ist ab 18:30 Uhr. Es besteht freie Platzwahl. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit folgenden Einrichtungen statt: Städtische Familienzentren Purzelbaum, Pustebblume, Westenholz, Kath. Familienzentrum St. Joseph Ostenland, Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist, Kath. Grundschule Westerloh, Stadt Delbrück.

Do, 31.10.2019, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

Teilnehmendenzahl: min. 100 / max. 250

5,00 €



Foto: Joscha Brüning



Foto: Joscha Brüning

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“ Erzieher*innen, Lehrer*innen, Hochschullehrer*innen, Psychologen*innen, Erziehungsberater*innen, Ärzte*innen, Jugendpfleger*innen, Polizist*innen, Streetworker*innen, Pastor*innen und Sozialarbeiter*innen 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.

21006 | GESEKE

Wie unsere Kinder die Welt sehen - Entwicklung des Kindes verstehen und unterstützen „Charakterformung“ 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.

Mi, 02.10.2019, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

21007 | HÖVELHOF

Starke Kinder brauchen Regeln - klare Grenzen - entspannte Familie

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 gesehnt 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.

Di, 08.10.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21008 | DELBRÜCK

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.

In Zusammenarbeit mit allen Delbrücker Familienzentren.

Di, 12.11.2019, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Kath. Kindergarten St. Josef Ostenland, Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21009 | BAD WÜNNENBERG

Machtkämpfe in der Erziehung 1 - Gibt es Alternativen?

Gabriele Sigg-Böttcher

Die meisten Eltern wünschen sich aus ganzem Herzen eine tragfähige und vertrauensvolle Beziehung zu ihren Kindern. Doch aus Hilflosigkeit und Überforderung greifen Eltern im Erziehungsalltag immer wieder zu - meist subtiler - Machtanwendung. Dazu gehören auch Sätze wie „Wenn Du (nicht) machst, dann ...“, die Bestrafung androhen oder Belohnung ankündigen. Macht jedoch belastet die Beziehung und verhindert wirkliche Autorität.

Dieser Vortrag möchte Eltern sensibilisieren für Macht in der Erziehung, auch sehr versteckte, subtile Macht, die Auswirkungen von Macht sowie mögliche Alternativen aufzeigen.

Di, 12.11.2019, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

12,90 €

21010 | BAD WÜNNENBERG

Machtkämpfe in der Erziehung 2 - Wie sprichst Du mit mir?

Gabriele Sigg-Böttcher

Di, 19.11.2019, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

12,90 €

Teilen Sie Ihr Wissen!
Schicken Sie Ihr Kursangebot über:
vhs-vor-ort.de – Über uns –
Unsere Dozenten

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.

21011 | GESEKE

Mi, 04.12.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21012 | SALZKOTTEN

Do, 05.12.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2,
Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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 Kinder-Notfällen 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.

21013 | BAD WÜNNENBERG

Di, 17.09.2019, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 15

Anmeldung erforderlich

21014 | SALZKOTTEN

Mo, 28.10.2019, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle,
Kirchbreite 3, Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 15

Anmeldung erforderlich



aktiv
wohnen
breimann

Oststraße 2-4

33129 Delbrück

Tel.: 05250-50934

Fax: 05250-995856

www.aktivwohnen-breimann.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

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. In Kooperation dem Familienzentrum Kuhbusch und den Delbrücker Familienzentren.

21015 | SALZKOTTEN

Sa, 21.09.-28.09.2019, 10:00-17:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Gruppenraum

Teilnehmerszahl: min. 10 / max. 12

35,20 €

21016 | DELBRÜCK

Sa, 09.11.-16.11.2019, 10:00-17:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15

Teilnehmerszahl: min. 10 / max. 12

35,20 €

21017 | DELBRÜCK

Sa, 23.11.-30.11.2019, 10:00-17:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Kath. Kindergarten St. Joseph Ostenland,
Auf dem Haupte 35

Teilnehmerszahl: min. 10 / max. 12

35,20 €

21018 | SALZKOTTEN

Bereit fürs Babysitting? - Babysittercoaching

Julia Alena Meise, Frances Fortmeier

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. 21019) und findet in Kooperation mit dem Jugendrotkreuz des DRK Ortsvereins Salzkotten e. V. sowie den Familienzentren Almeflöhe (Niederntudorf), 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, 28.09.2019, 09:00-18:00 Uhr

Sa, 29.09.2019, 09:00-14:00 Uhr

2x, 16 UStd.

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

Teilnehmerszahl: min. 3 / max. 16

20,00 €

21019 | SALZKOTTEN

Babysitter-Notfalltraining

Jenny Göhlich, Benjamin Hänsch

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. 21018) und findet in Kooperation mit dem Jugendrotkreuz des DRK Ortsvereins Salzkotten e. V. sowie den Familienzentren Almfleöhe (Niederntudorf), Kuhbusch (Salzkotten) und Kunterbunt (Thüle) statt. Bei Teilnahme an beiden Kursen erhältst du eine Ermäßigung für die 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, 19.10.2019, 09:00-18:00 Uhr

1x, 10 UStd.

DRK Ortsverein Salzkotten e.V.,
Eichfeld 29 (direkt hinter der Feuerwehr)
Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 16

20,00 €

21020 | BAD WÜNNENBERG

Ferienkurs Mathematik leicht gemacht

(ab 15 Jahren)

Volha Schniedermeier

In diesem Kurs werden Schüler*innen von Sekundar- und Realschulen auf den Stoff der Klausuren in Klasse 10 und durch eine Wiederholung des Basiswissens aus den Klassen 5 bis 9 auf die zentrale Abschlussprüfung vorbereitet. Ziel des Kurses ist es, den in der Schule erarbeiteten Stoff zu vertiefen und in zahlreichen Aufgaben anzuwenden. In einer angenehmen Atmosphäre wird individuell auf Probleme eingegangen. Fragen sind willkommen und erwünscht. Inhalte des Kurses sind: Körperberechnungen, quadratische Funktionen, Wachstum und Exponentialfunktion, Trigonometrie.

Mo, 14.10.2019, 10:00-11:30 Uhr

Di, 15.10.2019, 10:00-11:30 Uhr

Mi, 16.10.2019, 10:00-11:30 Uhr

Do, 17.10.2019, 10:00-11:30 Uhr

Fr, 18.10.2019, 10:00-11:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 10

72,00 €

SPRACHEN UND ANDERE LÄNDER

22000 | 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 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, 03.09.-08.10.2019, 15:30-16:15 Uhr

6x, 6 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 10

16,50 €

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

22001 | SALZKOTTEN

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.

Do, 19.09.-28.11.2019, 15:00-15:45 Uhr

8x, 8 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2, Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 8

22,00 €

22002 | HÖVELHOF

Plattdeutsch lernen für Kinder im Grundschulalter

Carsten Tegethoff

Die Kinder lernen alltägliche Ausdrücke in der alten plattdeutschen Sprache unserer Vorfahren sprechen und schreiben. Diese wird seit dem 2. Weltkrieg immer seltener genutzt, viele Großeltern sind jedoch noch damit aufgewachsen. Im Blickpunkt des Kurses stehen Begriffe aus den Bereichen Haus, Tiere und Schule.

Fr, 08.11.-22.11.2019, 16:00-16:45 Uhr

3x, 3 UStd.

Heimatzentrum OWL, Staumühler Str. 70, Hövelhof, Gaststube

Teilnehmendenzahl: min. 2 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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, 22.09.2019, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

13,20 €



Foto: C. Anders

23001 | BAD WÜNNENBERG

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

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, 06.10.2019, 10:00-12:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 6

16,50 €

Reiten für die Kleinsten -

**In Begleitung der Eltern od. Großeltern
(3-5 Jahre)**

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.

23002 | BAD WÜNNENBERG

So, 10.11.2019, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 6

11,00 €

23003 | BAD WÜNNENBERG

So, 24.11.2019, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 6

11,00 €

23004 | BAD WÜNNENBERG

So, 01.12.2019, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 6

11,00 €

23005 | BAD WÜNNENBERG

Mein Partner das Pony -

Erste spielerische Erfahrungen mit und auf dem Pony für Kinder (4-6 Jahre)

Cornelia Anders

Reiten ist nicht nur auf dem Pferd ein Erlebnis. Viele Kinder lieben Pferde. Dieser Kurs ist ideal, um einen ersten Kontakt zu knüpfen. Beim Putzen können die Kinder ihr Voltigierpony kennen lernen. Bei leichten turnerischen Übungen und Spielen auf und neben dem Pferd gewinnen sie Vertrauen zum Partner Pferd. *Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft. Für die Bereitstellung der Pferde und die Hallennutzung wird eine Umlage von 8,00 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.*

Sa, 05.10.-26.10.2019, 10:30-12:00 Uhr

4x, 8 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 4

44,00 €

Teilen Sie Ihr Wissen!
Schicken Sie Ihr Kursangebot über:
vhs-vor-ort.de – Über uns -
Unsere Dozenten

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

Reitkurs für Kindergartenkinder von 3 - 5 Jahren mit Eltern

Cornelia Anders

Bei diesem Kurs steht Bewegung an erster Stelle. Auf dem geführten Pony wird alleine oder zu zweit geritten und geturnt. Viele Bewegungsspiele rund um das Programm auf und neben dem Pony ab.

Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft. Für die Bereitstellung der Pferde und die Hallennutzung wird eine Umlage von 5,50 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

23006 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 04.10.-25.10.2019, 15:30-16:30 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Reiter- und Pferdepenshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 6

29,30 €

23007 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 04.10.-25.10.2019, 16:30-17:30 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Reiter- und Pferdepenshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 6

29,30 €

23008 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 08.11.-29.11.2019, 15:30-16:30 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Reiter- und Pferdepenshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 6

29,30 €

23009 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 08.11.-29.11.2019, 16:30-17:30 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Reiter- und Pferdepenshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 6

29,30 €

Indianer-Tag mit Ausritt in Begleitung von Eltern/ Großeltern (ab 3 Jahren)

Cornelia Anders

Die Ponys werden geputzt und im Anschluss mit Fingerfarbe bemalt - danach gibt es natürlich auch noch einen Ausritt. Alle Kinder erhalten einen passenden Kopfschmuck.

Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft. Für die Bereitstellung der Pferde und die Hallennutzung + Fingerfarbe wird eine Umlage von 4,00 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

23010 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 28.09.2019, 09:30-12:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Reiter- und Pferdepenshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 6

22,00 €

23011 | BAD WÜNNENBERG

So, 20.10.2019, 09:30-12:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Reiter- und Pferdepenshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 6

22,00 €

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



Foto: I. Aulbur

23012 | DELBRÜCK

Ein Nachmittag mit Alpakas für Eltern mit Kindern

Ingrid Aulbur

Lernen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern die 4 Alpaka-Jungs kennen. Beim Füttern der Tiere werden erste Kontakte geknüpft und schnell wird jedem klar, wie sanftmütig, witzig, aber auch schreckhaft Alpakas sind. Gemeinsam werden sie an der Leine auf die Wiese geführt. Dort haben alle die Gelegenheit, den Tieren ganz nah zu kommen, ihr flauschiges Fell zu streicheln und an ihrer Seite über die Wiese zu gehen und viel über ihre sanftmütige Art zu lernen.

Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung und feste Schuhe, Getränk

Do, 10.10.2019, 16:00-17:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Hof Aulbur, Rasenweg 6, 33129 Delbrück

Teilnehmendezahl: min. 2 / max. 10

12,00 €

23013 | GESEKE

Naturentdecker für Kinder von 6-8 Jahren

Isabell Köller, Claudia Kurze

An vier Nachmittagen haben die Kinder die Möglichkeit im Wald zu spielen, zu experimentieren und kreativ zu werden. Wir gehen auf Entdeckungstour in der Umgebung, basteln mit Naturmaterialien und lernen Wald und Wiesen spielend näher kennen.

Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung, evtl. Rucksack mit Wechselwäsche, Materialkosten: 3,50 € sind direkt mit den Dozentinnen abzurechnen.

Do, 05.09.-26.09.2019, 15:30-17:45 Uhr

4x, 12 UStd.

Treffpunkt Landkindergarten Mönninghausen

Teilnehmendezahl: min. 8 / max. 10

54,00 €

Gartenpflege

FREISE

Alles rund um Garten und Grünanlage,
Gartenpflege, Garten- und Landschaftsbau

Alexander Freise Agraringenieur B. Sc. Auf dem Bruche 21 ■ 33154 Salzkotten
Tel.: 0 52 58 - 9 35 30 79 ■ Mobil: 0 151-15 61 31 55 www.gartenpflege-freise.de

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

23014 | BÜREN

Eltern-Kind-Wanderung (ab 6 Jahren)

Waldemar Schlidt

Diese Wanderung zwischen Wald und Feldern richtet sich an Eltern oder Großeltern mit ihren Kindern bzw. Enkeln. Wir werden gemeinsam forschend verschiedene Lebensräume betrachten, uns auf die Suche nach Lebewesen machen und uns mit der Pflanzenwelt auseinandersetzen. Alles angepasst an das Alter der Kinder unter Zuhilfenahme spielerischer Elemente.

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, 21.09.2019, 15:00-17:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen,
Schulstr. 16, Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 10

16,50 €

23015 | SALZKOTTEN

Naturdetektive - Tierspuren und Fährtenkunde für Eltern und Kinder von 4-8 Jahren

Sven Schroeder

Wir alle hinterlassen Spuren, so auch die tierischen Bewohner des Waldes. Egal ob Trittsiegel von Reh, Hase oder Fuchs, die Fraßgänge der Miniermotte oder die hinterlassene Ruffung (Federn) durch einen Habicht. Jedes Tier im Wald hinterlässt seine ganz eigenen Spuren, die mal mehr, mal weniger auffällig sind. Heute machen wir uns gemeinsam auf, diese Spuren zu entdecken und zu schauen, ob wir sie den jeweiligen Tieren zuordnen können. Auch schauen wir, was uns die Spuren über das jeweilige Tier verraten. Eine spannende und erlebnisreiche Suche für kleine und große Walddetektive.

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, 28.09.2019, 13:30-15:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Treffpunkt am Parkplatz, Wald u. WiesenKita,
Gunnweg 27

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 10

16,50 €

23016 | BAD WÜNNENBERG

Wald erfahren, Natur bewahren!

Für Eltern und Kinder von 4 bis 8 Jahren

Sven Schroeder

Wir entdecken den Lebensraum „Ringelsteiner Wald“. Als gemeinsame Entdecker machen sich Eltern und Kinder auf, das Ökosystem Wald genauer „unter die Lupe“ zu nehmen. Wir erfahren einiges über die dort heimischen Tier- und Pflanzenarten. Wir schauen auf die Wechselbeziehungen zwischen Tier- und Pflanzenarten und warum viele Pilze nur in Gemeinschaft mit bestimmten Baumarten vorkommen. Des Weiteren schauen wir, welche Rolle der Mensch in Bezug auf den Wald hat. Bewusste Wahrnehmung und der gezielte Einsatz unserer Sinne spielt hierbei ebenso eine Rolle, wie der achtsame Umgang mit unserer Umgebung.

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. Kooperationsveranstaltung mit dem Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg

Sa, 05.10.2019, 13:30-15:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Treffpunkt ist am Wanderparkplatz Ringelstein,
33142 Büren, Forstweg

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

11,00 €

23017 | SALZKOTTEN

Kunterbunt! Eltern und Kinder von 4-8 Jahren erleben den herbstlichen Wald

Sven Schroeder

Die Tage werden kürzer, die Nächte kälter und der Wald verändert sein Bild. Der Wald bietet uns nun eine atemberaubende Farbkulisse, erste Bäume werfen bereits ihr Laub ab und die Wachstumsperiode neigt sich dem Ende zu. Doch warum passiert all dies? Woher kommen die bunten Farben? Warum werfen einige Bäume ihr Laub ab und andere nicht? Diesen und vielen weiteren Fragen wollen wir bei diesem Kurs auf den Grund gehen. Spannend und interessant für kleine und große Waldentdecker machen wir uns auf den Weg durch den herbstlichen Wald, genießen die tolle Atmosphäre zu dieser Jahreszeit.

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, 12.10.2019, 10:00-12:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Treffpunkt am Parkplatz, Wald u. WiesenKita, Gunneweg 27

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 10

16,50 €

23018 | GESEKE

**Geschenkewerkstatt -
Basteln mit Holz und Naturmaterialien
für Weihnachten für Kinder von 7-9 Jahren**

Isabell Köller, Claudia Kurze

In anregender Atmosphäre der Natur möchten wir den Kindern die Möglichkeit bieten, aus Holz und Naturmaterialien kleine Weihnachtsgeschenke mit Hammer, Säge und Farben selbst anzufertigen.

Mitzubringen sind: „Arbeitsaugliche“ warme und wetterfeste Kleidung, Materialkosten: 6,00 € sind direkt mit den Dozentinnen abzurechnen.

Do, 07.11.-28.11.2019, 15:30-17:45 Uhr

4x, 12 UStd.

Treffpunkt Landkindergarten Mönninghausen

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 10

54,00 €

Natur und Abenteuer auf dem Vauß-Hof erleben

Der Vauß-Hof der Familie Pötting liegt im Salzkotener Ortsteil Scharmede. Auf dem Hof leben zurzeit zwölf Menschen, 80 Kühe mit Nachzucht, drei Pferde, 30 Hühner, zwei Enten, sechs Katzen und Hofhund Carlos.

Seit 2007 lebt der Vauß-Hof bio! Das bedeutet, der landwirtschaftliche Betrieb unterliegt den Richtlinien der organischen, biologischen Ökolandwirtschaft und versucht möglichst nachhaltig zu wirtschaften. Doch die Landwirtschaft versorgt die Welt nicht nur mit Nahrungsmitteln, sondern auch mit Erlebnissen, die zurück zur Natur führen. Der Vauß-Hof ist ein idealer Ort, um Kinder zu stärken und Wissen erfahrbar zu machen, und darüber hinaus ein spannender Spielplatz für Groß und Klein.



Foto: A. Pötting

23019 | SALZKOTTEN

Gärtnerg Glück für Eltern und Kinder (ab 4 Jahren)

Anja Pötting

Ein Eltern-Kind Nachmittag in der Solidarischen Landwirtschaft Vauß-Hof in Scharmede. Gemeinsam wollen wir gärtnern und mehr über unser heimisches Gemüse erfahren.

Es wird ein Mindestalter der Kinder von 4 Jahren empfohlen. In der Kursgebühr sind Kosten für Verbrauchsmaterialien enthalten. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und wird in Zusammenarbeit mit dem Vauß-Hof Scharmede angeboten.

So, 29.09.2019, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Halle d. Solidarischen Landwirtschaft, Scharmeder Str. (gegenüber Nr. 85)

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 10

23,90 €

Unsere Kurse werden mit der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.

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

23020 | SALZKOTTEN

Käfer-Expedition für Eltern und Kinder (ab 3 Jahren)

Anja Pötting

Kinder lieben kleine Tiere: Schnecken und Spinnen, Heuschrecken, Würmer, Krebse und Asseln, Fliegen und Käfer, Bienen, Hummeln und Wespen, Ameisen, Schmetterlinge, Libellen und viele andere kleine Lebewesen begeistern Kinder immer wieder aufs Neue. Die meisten Erwachsenen wissen über diese Tiere nur wenig. Zusammen gehen wir auf eine Kleintier-Expedition und erleben die ganz kleinen Tiere hautnah.

Es wird ein Mindestalter der Kinder von 3 Jahren empfohlen. In der Kursgebühr sind Kosten für Verbrauchsmaterialien enthalten. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und wird in Zusammenarbeit mit dem Vauß-Hof Scharmede angeboten.

So, 29.09.2019, 15:00-17:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Vauß-Hof, Cerisy Platz 2, Scharmede
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 10

18,00 €

23021 | SALZKOTTEN

Gefährliche Kreaturen - Kunstwerke in der Natur (Eltern und Kinder ab 5 Jahren)

Anja Pötting

Gemeinsam gestalten wir in und mit der Natur vergängliche Kunstwerke aus Naturmaterialien. Ein Kurs für alle, die gerne draußen sind und gefährliche Kreaturen erschaffen wollen.

Es wird ein Mindestalter der Kinder von 5 Jahren empfohlen. In der Kursgebühr sind Kosten für Verbrauchsmaterialien enthalten. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte alles für ein gemeinsames Picknick mitbringen. Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Vauß-Hof Scharmede angeboten.

Fr, 04.10.2019, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Treffpunkt Dreihäuser - Ecke Heideweg
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 10

23,90 €

23022 | SALZKOTTEN

Insektenhotel bauen für Eltern mit ihren Kindern ab 5 Jahren

Anja Pötting

Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der Insekten. Um diesen faszinierenden Wesen auch in Ihrem Garten ein neues zu Hause zu geben, wollen wir zusammen ein Insektenhotel aus Naturmaterialien bauen. Es wird gewerkelt, gehämmert und der Kreativität freien Lauf gelassen.

In der Teilnahmegebühr sind Kosten für Verbrauchsmaterialien enthalten. Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Vauß-Hof Scharmede angeboten.

Mo, 14.10.2019, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Vauß-Hof, Cerisy Platz 2, Scharmede
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20
23,90 €

23023 | SALZKOTTEN

Bauernhoftag für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Anja Pötting

Eine erlebnispädagogische Hofführung über den Bio-Betrieb Vauß-Hof in Scharmede. Augen, Ohren, Nase und Mund kommen voll auf ihre Kosten und auch zum Anfassen gibt es einiges.

In der Teilnahmegebühr sind Kosten für Verbrauchsmaterialien enthalten. Der Bauernhoftag findet bei jedem Wetter statt und wird in Zusammenarbeit mit dem Vauß-Hof Scharmede angeboten.

Di, 05.11.2019, 15:00-17:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Treffpunkt am Kuhstall,
Delbrücker Weg - Ecke Triftstr.
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20
18,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

23024 | SALZKOTTEN

Taschenmesser Training für Eltern mit ihren Kindern ab 8 Jahren

Anja Pötting

Schnitzen fasziniert jedes Kind. Sicherlich auch deshalb, weil Messer ein bisschen gefährlich sind. Wir machen es uns gemeinsam am Lagerfeuer gemütlich, lernen die Schnitzregeln und -techniken kennen und fertigen eigene kleine Gegenstände. An die Stöcke, fertig los... Hier werden auch Mama oder Papa, Oma oder Opa, noch viel Neues lernen.

In der Kursgebühr sind Kosten für Verbrauchsmaterialien enthalten, eigene Taschenmesser dürfen gerne mitgebracht werden. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt (warme Kleidung) und wird in Zusammenarbeit mit dem Vauß-Hof Scharmede angeboten.

Fr, 22.11.2019, 16:00-19:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Vauß-Hof, Cerisy Platz 2, Scharmede
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 10
23,90 €

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*

23025 | ÜBERÖRTLICH

Sa, 16.11.2019, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,
Im Goldgrund 6a, Kletterwand
Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 4
15,00 €

23026 | ÜBERÖRTLICH

Sa, 16.11.2019, 12:00-13:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,
Im Goldgrund 6a, Kletterwand
Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 4
15,00 €

23027 | ÜBERÖRTLICH

Sa, 23.11.2019, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,
Im Goldgrund 6a, Kletterwand
Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 4
15,00 €

23028 | ÜBERÖRTLICH

Sa, 23.11.2019, 12:00-13:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,
Im Goldgrund 6a, Kletterwand
Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 4
15,00 €

Klettern für Vater/Mutter und Kind von 5-7 Jahren

Kooperationsveranstaltung mit dem Bildungswerk des KSB Paderborn und dem FZ Rappelkiste Bad Wünnenberg

23029 | ÜBERÖRTLICH

Sa, 30.11.2019, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,
Im Goldgrund 6a, Kletterwand
Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 4
15,00 €

23030 | ÜBERÖRTLICH

Sa, 30.11.2019, 12:00-13:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,
Im Goldgrund 6a, Kletterwand
Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 4
15,00 €

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

KREATIVITÄT UND MUSIK

24000 | 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, 31.10.-07.11.2019, 15:30-17:45 Uhr

2x, 6 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 6

22,00 €

24001 | GESEKE

Malen und Gestalten für Kinder ab 9 Jahren

Petra Lammert

Dieser Kurs bietet Kindern Möglichkeiten, ihrer Kreativität im künstlerischen Bereich freien Lauf zu lassen und neue Erfahrungen mit neuen Gestaltungsmöglichkeiten und Techniken zu sammeln. Bilder mit flüssigen Farben, Ölkreiden sowie andere Gestaltungselemente sollen die Kinder motivieren, eigene Ideen umzusetzen und unter Anleitung weiter zu entwickeln.

Bitte einen Malkittel mitbringen. Im Kurs fallen Materialkosten von ca. 8,00 € an, die direkt bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Mi, 06.11.-27.11.2019, 16:30-18:00 Uhr

4x, 8 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 6

29,30 €

24002 | GESEKE

Malen und Basteln im Advent 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, 05.12.-12.12.2019, 15:30-17:45 Uhr

2x, 6 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 6

22,00 €

24003 | 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 direkt bei den Kursleiterinnen bezahlt werden.

Mi, 30.10.2019, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Hörreweg 8, Geseke-Mönninghausen

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 15

18,00 €



Bild: C. Hofmann

24004 | SALZKOTTEN

Comic Art - Zeichne dein Comic! (8-15 Jahre)

Charlotte Hofmann

Für unsere jungen VHS-Freunde bieten wir in diesem Semester etwas Besonderes; einen zweitägigen Comic-Kurs! Unter der Leitung der Comic-Zeichnerin

Charlotte Hofmann lernen die Teilnehmer*innen die Grundtechniken des Comiczeichnens und sie können ausprobieren, wie man Figuren mittels Gesichtsausdruck und Körperhaltung auf dem Papier Leben einhaucht. Außerdem zeigt Charlotte Hofmann den richtigen Einsatz von Sprechblasen und wie Geräusche ohne Ton klingen. Nach einigen Übungen geht es an die praktische Umsetzung eines Sammelheftes mit Beiträgen aller Workshop-Teilnehmer*innen inklusive Dummyerstellung und Layout. So kann zum Schluss jedes Kind das gemeinsam gestaltete Comicheft mit nach Hause nehmen.

Bitte einen Fineliner, einen Bleistift und ein Radiergummi mitbringen.

Fr, 15.11.2019, 15:00-19:30 Uhr

Sa, 16.11.2019, 10:00-15:30 Uhr

2x, 13 UStd.

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

48,10 €



Vauß-Hof
lebt bio

Familie Pötting

Cerisy Platz 2
33154 Scharmede

Tel.: 05258 - 2109693
info@vausshof.de

www.vausshof.de



Naturpädagogik



SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT
Vauß-Hof eG

Solidarische Landwirtschaft



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

24005 | GESEKE

Kreativ mit LEGO® (von 6-14 Jahren)

Luca Catalano

Für Kinder und Erwachsene hat der Stress heute zugenommen. In Schulen und Beruf sind die Anforderungen hoch. Aktive, kreative Entspannung führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Lassen Sie Ihrer Phantasie keine Grenzen und stellen Sie Ihre Ideen in bunten Steinen dar. Mit einem Elternteil pro Kind wollen wir gemeinsam schöne Kreationen designen, um vom Schul- und Alltagsstress Abstand zu nehmen.

Für im Kurs verwendete Materialien sind vor Ort 5,00 € direkt an den Dozenten zu entrichten.

Do, 19.09.-12.12.2019, 16:30-18:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Haus Catalano, Franz-Stock-Str. 13, Geseke, Kreativraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

73,40 €

24006 | GESEKE

Blockflöte für Anfänger (ab 5 Jahren)

Petra Lammert

Ein Kurs für Kinder, die noch keine Erfahrung im Blockflötenspiel haben.

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

Di, 17.09.-03.12.2019, 16:15-17:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 6

36,70 €

24007 | 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, 17.09.-03.12.2019, 17:00-17:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 6

36,70 €



Der Musikgarten(C)

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

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

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

Die Kurse des Musikgarten werden geleitet von einer zertifizierten Lehrkraft des Institut für elementare Musikerziehung (IfeM). Nähere Informationen zum Konzept Musikgarten erhalten Sie unter www.musikgarten.info.

25000 | SALZKOTTEN

Musikgarten für Babys (bis 15 Monate)

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. Bitte bringen Sie eine weiche Unterlage für ihr Kind mit (z. B. Isomatte oder ähnliches).

Di, 17.09.-03.12.2019, 9:30-10:00 Uhr
10x, 6,67 UStd.
Pfarrzentrum St. Johannes,
Klingelstraße 16, Saal im EG
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 10
64,00 €

SPIEL, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

25001 | SALZKOTTEN

**Wir machen Musik! Musikgarten
für Eltern und Kinder (ab 15 Monaten 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.

Di, 17.09.-03.12.2019, 10:15-11:00 Uhr
10x, 10 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes,
Klingelstraße 16, Saal im EG
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 10
66,00 €

Kleine Hand in großer Hand

Bettina Walljasper

Spielen, Wahrnehmen, Erfahren für Eltern mit ihren Kindern. In diesem Kurs wollen wir uns der Sinnerfahrung der jüngeren Kinder zuwenden. Mit kleinen Fingerspielen, gemeinsamen Singen, Spielen, Bewegungen, Körpererfahrungen sowie der Möglichkeit, die Welt der Töne, der Klänge, der Musik kennenzulernen, wollen wir den Kindern Zugang zum eigenen Erleben ermöglichen.

Bitte Socken oder Pantoffeln mitbringen.

25002 | DELBRÜCK

Kleine Hand in großer Hand (10-18 Monate)

Mi, 18.09.-27.11.2019, 10:15-11:15 Uhr

9x, 12 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

44,00 € / Ermäßigung möglich

25003 | DELBRÜCK

Kleine Hand in großer Hand (18-30 Monate)

Mi, 18.09.-27.11.2019, 09:00-10:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

44,00 € / Ermäßigung möglich

„Rausnehmen, auftauen, füttern.“



- ★ **Qualitativ hochwertiges Fleisch**
- ★ **Ethisch korrekte Aufzucht der Futtertiere**
- ★ **Regionalität und kurze Lieferwege**
- ★ **Eine Eiweißquelle**
- ★ **Für Allergiker geeignet**
- ★ **Ausgewählte wertvolle Kräuter**
- ★ **Mit hochwertigem Lachsöl für eine optimale Omega 3 Versorgung**

frisch
gesund
lecker



www.lieblingstier.com

Pfiffikus GbR | Brüderstr. 13 | 33098 Paderborn | Tel: 05251 760735 | info@lieblingstier.com

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

Eine Reise in das Märchenland (6-8 Jahre)

Bettina Walljasper

Möchtest du gemeinsam mit anderen Kindern eine Reise in das Märchenland unternehmen? Dann bist du herzlich willkommen. Nach einem Kennenlernen werden wir in der Küche märchenhafte Plätzchen backen, die wir am Ende unserer Reise gemeinsam verspeisen werden. Während die Plätzchen aus dem Ofen duften, gehen wir in das geheimnisvolle Märchenland. Dort werden wir viele spannende Dinge hören, sehen und fühlen. Anschließend werden wir die Reise wie im Märchen noch einmal aktiv erleben. Ich freue mich, euch im Märchenland begrüßen zu dürfen. Falls Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien bestehen bitte bei der Anmeldung angeben. *Bitte Turnschuhe und Getränke mitbringen.*

25004 | DELBRÜCK

Sa, 28.09.2019, 14:00-16:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

11,00 €

25005 | DELBRÜCK

Sa, 26.10.2019, 14:00-16:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

11,00 €

25006 | DELBRÜCK

Sa, 09.11.2019, 14:00-16:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

11,00 €

25007 | BÜREN

Sa, 16.11.2019, 14:00-16:15 Uhr

1x, 3 UStd.

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

Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

11,00 €

25008 | BÜREN

Fr, 22.11.2019, 15:00-17:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen,

Schulstr. 16, Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

11,00 €

25009 | SALZKOTTEN

Sa, 23.11.2019, 14:00-16:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

11,00 €

25011 | SALZKOTTEN

**Spiel & Spaß für Kids (Motorikförderung)
ab 4 Jahren**

Lena Mersch

In diesem Kurs werden das Sozialverhalten in einer Gruppe wie auch Bewegung, Gleichgewicht und Koordination seitens der Kinder gefördert. Dieser Kurs bietet einen spielerischen Ausgleich zum Alltag der Kinder, bei dem sie sich zusammen austoben können. Dabei stehen vor allem Bewegungsspiele und Lieder, die zum Laufen, Hüpfen und zum gemeinsamen Spiel anregen, im Vordergrund. Es werden einige wichtige Grundlagen für die motorischen und koordinativen Fähigkeiten gebildet und gefördert.

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, so dass bei Mädchen mit langen Haaren ein Zopf wünschenswert ist. Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Kuhbusch Salzkotten durchgeführt.

Mo, 16.09.-18.11.2019, 15:00-15:45 Uhr

8x, 8 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

22,00 €

25012 | GESEKE

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

Eltern und Kinder haben die Gelegenheit einander kennenzulernen 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.

Mitzubringen sind: ggf. Getränke, Snack für die Kinder

Mo, 16.09.-25.11.2019, 16:00-17:00 Uhr

9x, 12 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 7 / max. 8

44,10 € / Ermäßigung möglich

25013 | GESEKE

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

Mareike Herting

Bei den Krabbelmäusen haben Eltern und Kinder die Gelegenheit, einander kennenzulernen 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.

Di, 01.10.-03.12.2019, 15:30-16:30 Uhr

9x, 12 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 36, Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 7 / max. 10

44,10 € / Ermäßigung möglich

Gerne bietet die VHS vor Ort Ihrem Unternehmen / Ihrer Einrichtung eine individuell geplante Schulung an.

25015 | DELBRÜCK

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

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 bequeme Kleidung tragen und Stoppersocken oder Hallensportschule.

Di, 17.09.-03.12.2019, 16:00-16:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Sporthalle Bentfeld, Mühlenweg 5
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 20

36,70 € / Ermäßigung möglich

25016 | 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, Turnschläppchen o. Stoppersocken und ein Getränk. In Kooperation mit den Delbrücker Familienzentren.

Di, 17.09.-03.12.2019, 17:00-18:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 6

55,00 €

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

25017 | BAD WÜNNENBERG

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.

Mi, 18.09.-27.11.2019, 16:00-17:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Turnhalle

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 30

26,40 € / Ermäßigung möglich

25018 | BAD WÜNNENBERG

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 beim Geräteabbau zu unterstützen.

Mi, 18.09.-27.11.2019, 17:00-18:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Turnhalle

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 30

26,40 € / Ermäßigung möglich

Kinderturnen mit „Karolina Kunterbunt“

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.

25019 | SALZKOTTEN

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

Do, 19.09.-28.11.2019, 15:00-16:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Sporthalle Thüle, Westernstraße 5

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 15

23,50 €

25020 | SALZKOTTEN

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

Do, 19.09.-28.11.2019, 14:00-15:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Sporthalle Thüle, Westernstraße 5

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 15

23,50 €

25021 | GESEKE

Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)

Jennifer Keuchel

Kinder im Alter von ein bis drei Jahren erfahren mit ihren Eltern in diesem Kurs erlebnisreiches Turnen. Ferner geht es um die spielerische Bewegungsfreude, die den Spaß an der gemeinsamen Bewegung und das Kennenlernen neuer und klassischer Spiele fördert.

Bitte Turnzeug für Eltern und Kinder, einen Snack und ein kleines Getränk mitbringen.

Mi, 25.09.-20.11.2019, 15:45-16:30 Uhr
7x, 7 UStd.

Kleine Turnhalle West, Auf den Strickern
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 10

38,50 € / Ermäßigung möglich

25022 | GESEKE

Eltern-Kind-Turnen (3-6 Jahre)

Jennifer Keuchel

Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren erfahren mit ihren Eltern in diesem Kurs erlebnisreiches Turnen mit und ohne Geräte. Ferner geht es um das erste Erfahren von Zahlen, Farben und Formen sowie verschiedenen Bewegungs- und Fortbewegungsmöglichkeiten. Das Angebot fördert den Spaß an der gemeinsamen Bewegung und das Kennenlernen neuer und klassischer Spiele. Gleichzeitig üben sich die Kinder im sozialen Umgang miteinander.

Bitte Turnzeug für Eltern und Kinder, einen Snack und ein kleines Getränk mitbringen.

Fr, 27.09.-29.11.2019, 15:00-15:45 Uhr
7x, 7 UStd.

Doppel-Turnhalle im Schulzentrum West,
Auf den Strickern 30, Kleiner Hallenabschnitt
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 15

38,50 € / Ermäßigung möglich

25023 | SALZKOTTEN

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

Katharina Slotty

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, 29.10.-10.12.2019, 16:15-17:00 Uhr
6x, 6 UStd.

AWO Familienzentrum Salzkotten,
Am Stadtgraben 1, Turnraum
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 8
33,00 € / Ermäßigung möglich

25024 | 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.

Mi, 02.10.-20.11.2019, 10:00-11:30 Uhr
6x, 12 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste,
Am Schloßpark 12, Fürstenberg
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10
44,00 € / Ermäßigung möglich

25025 | GESEKE

Tanzen für Kids von 5-9 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, so dass bei Mädchen mit langen Haaren ein Zopf wünschenswert ist.

Di, 17.09.-19.11.2019, 15:00-15:45 Uhr
8x, 8 UStd.

Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12
22,00 €

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

25026 | GESEKE

Selbstbehauptung für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Michaela Loer

Es ist wichtig, dass Kinder ihre eigene Meinung angemessen vertreten können und ihre Grenzen kennen, benennen und einfordern. Durch verschiedene spielerische Aktionen lernen die Kinder in diesem Kurs, sich selbst zu behaupten und „Nein!“ zu sagen (Prävention, Mobbing).

Bitte etwas zu trinken und Hausschuhe mitbringen.

Sa, 21.09.-05.10.2019, 10:00-11:30 Uhr

3x, 6 UStd.

Familienzentrum Senfkorn,
Stockheimer Str. 24, Gymnastikraum
Teilnehmerszahl: min. 8 / max. 12

16,50 €



Bild: Sanjit Pandey auf Pixabay

LEHRSCHWIMMBECKEN IN GESEKE-STÖRMEDE AUFGRUND UMFASSENDE SANIERUNG GESCHLOSSEN

Nach dem das Lehrschwimmbekken in Störmede auf Grund eines technischen Defektes am Hubboden im April diesen Jahres geschlossen werden musste, hat sich die Stadt Geseke zur Erneuerung des Hubbodens und gleichzeitig zur umfassenden Sanierung des Schwimmbekbens entschieden. Von der vorübergehenden Schließung betroffen sind auch die beliebten Kurse unserer VHS.

Alle VHS-Wasserraten dürfen sich nach Abschluss der notwendigen Arbeiten auf Kurse im runderneuten und kernsanierten Lehrschwimmbekken freuen.

Der Zeitpunkt der Neueröffnung stand zum Redaktionsschluss des vorliegenden Programmheftes

noch nicht fest. Sobald uns nähere Informationen vorliegen, werden die Kurse eingerichtet und es erfolgt eine entsprechende Information über die Tagespresse, die Internetseiten der VHS sowie über alle weiteren uns zur Verfügung stehenden Kanäle.

Nachfolgende Kurse sind von der Schließung des Lehrschwimmbekbens in Störmede betroffen. Auch eine Reservierung von Plätzen in den betreffenden Kursen ist nicht möglich.

Wassergewöhnung für Kinder mit ihren Eltern

Barbara Pintozzi

Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)

Ferienkurs

Ute Wiesehoff, Simon Köthemann

Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)

Barbara Pintozzi, Michael Beklas

Schwimmen für Kinder - Aufbaukurs

Simon Köthemann, Ute Wiesehoff

25031 | HÖVELHOF

Kleinkinderschwimmen mit ihren Eltern von 1-3 Jahren

Catherine Tigges

Durch Wassergewöhnung und Kleinkinderschwimmen (1-3 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 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, 21.09.-14.12.2019, 10:00-10:30 Uhr

9x, 6 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4
Teilnehmerszahl: min. 6 / max. 8

40,50 €

25032 | 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 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, 21.09.-14.12.2019, 10:45-11:15 Uhr

9x, 6 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

40,50 €

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.

25038 | HÖVELHOF

Di, 17.09.-10.12.2019, 16:00-17:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 8

65,00 €

25039 | HÖVELHOF

Do, 19.09.-12.12.2019, 15:00-16:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 8

65,00 €

Wir lernen Schwimmen - Aufbaukurs (ab 5 Jahren)

Catherine Tigges

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.*

25040 | HÖVELHOF

Mi, 18.09.-06.11.2019, 15:00-15:45 Uhr

5x, 5 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 8

36,00 €

25041 | HÖVELHOF

Mi, 13.11.-11.12.2019, 15:00-15:45 Uhr

5x, 5 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 8

36,00 €

Teilen Sie Ihr Wissen!
Schicken Sie Ihr Kursangebot über:
vhs-vor-ort.de – Über uns -
Unsere Dozenten

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

Yoga für Kinder

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, stille Übungen, Phantasie- und Traumreisen.

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

25043 | GESEKE

Yoga für Kinder (3-5 Jahre)

Judith Kallerhoff

Di, 17.09.-10.12.2019, 15:00-16:00 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,
Auf den Strickern 43, Therapieraum
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 8

80,60 €

25044 | HÖVELHOF

Yoga für Kinder (4-6 Jahre)

Milena Petermeier

Mi, 18.09.-09.10.2019, 16:00-17:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 8

29,30 €

25047 | GESEKE

Yoga für Kinder (6-10 Jahre)

Judith Kallerhoff

Di, 17.09.-10.12.2019, 16:15-17:15 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,
Auf den Strickern 43, Therapieraum
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

80,60 €

25048 | HÖVELHOF

Entspannungsstunde

für Eltern und ihre Kinder (5-10 Jahre)

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, 19.09.-31.10.2019, 17:15-18:15 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 6

24,00 €

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

Entspannungsstunde für Eltern und ihre Kinder (6-10 Jahre)

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

25049 | BÜREN

Di, 08.10.2019, 17:00-18:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 6

7,40 €

25050 | SALZKOTTEN

Di, 19.11.2019, 16:30-18:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 6

7,40 €

ERNÄHRUNG

26000 | BÜREN

Rund um den Apfel - Eltern und Kinder erleben den Apfel mit allen Sinnen

Judith Schlidt

Der Apfel ist jedem Kind bekannt und wird häufig von den Eltern als Zwischenmahlzeit angeboten. Über die gesundheitsfördernde Wirkung von Äpfeln wissen Kinder dagegen meist wenig. Die Kinder lernen gemeinsam mit den Eltern unterschiedliche Apfelsorten kennen, erfahren den Apfel als vielseitiges Lebensmittel und entwickeln ein Bewusstsein für seine gesundheitsförderliche Wirkung.

Die Materialkosten betragen 3,00 €/Kind und sind vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Fr, 13.09.2019, 15:00-16:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen, Schulstr. 16, Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

5,00 €

26001 | BÜREN

Ernährung im Säuglings- und Kleinkindsalter

Judith Schlidt

Eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung ist in jeder Lebensphase von großer Bedeutung. Bei Säuglingen und Kleinkindern legen wir als Erwachsene einen wichtigen Grundstein. Wir betrachten unterschiedliche Ernährungsweisen von Babys (Stillen und industrielle Säuglingsmilch). Wie geht es weiter mit der Beikost? Wie beginnt man, vom Tisch mitzuessen? Welche Möglichkeiten habe ich, mein Kind dabei bestmöglich zu unterstützen und Vorlieben für ein vielseitiges Angebot an Nahrung zu entwickeln?

Mi, 09.10.2019, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 20

7,30 €

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

Immer Theater mit dem Essen

Judith Schlidt

Wer kennt die Situationen nicht, in denen die Kinder das Essen verweigern, dieses sogar vor Wut vom Tisch schmeißen, am liebsten nur Süßigkeiten zu sich nehmen oder zeitweise alles in sich hinein stopfen? Machtkämpfe am Esstisch oder „wählerische“ Kinder sind keine Seltenheit. Das Seminar richtet sich an die Mütter, 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 gesunde und abwechslungsreiche Ernährung im Kindesalter tatsächlich aus? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie das Essen gesund und genussvoll für Ihre Familie zusammenstellen können und wie Sie mit den spannungsgeladenen Situationen am besten umgehen können.

26002 | BÜREN

Di, 08.10.2019, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 20

7,30 €

26003 | BAD WÜNNENBERG

Do, 10.10.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 20

7,30 €

26004 | DELBRÜCK

Do, 31.10.2019, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 20

7,30 €

26005 | SALZKOTTEN

Mi, 06.11.2019, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3,

Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 20

7,30 €

Kinderküche - Mit Oma schmeckt's am besten!

Elisabeth Gappa

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 teil/ Kind vor Ort ein Kostenbeitrag von 6,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten.

26006 | BÜREN

Sa, 05.10.2019, 11:30-13:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Kindertagesstätte Steinhausen, Lippstädter Weg 12

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

11,00 €

26007 | SALZKOTTEN

Sa, 16.11.2019, 11:30-13:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Küche

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

11,00 €

Kochen für Vater und Kind (5 - 8 Jahre)

Jetzt wird geschnippelt, gebacken und gekocht - Dieser Kurs bietet den Kindern zusammen mit ihren Vätern die Gelegenheit ein selbstgekochtes leckeres Essen zuzubereiten. Und das Beste kommt zum Schluss, das gemeinsame Essen!

Bitte Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser und Aufbewahrungsbehälter mitbringen. Die Lebensmittellumlage beträgt ca. 6,00 € pro Vater mit Kind und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

26008 | SALZKOTTEN

Elisabeth Gappa

Sa, 12.10.2019, 11:30-13:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Küche

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

11,00 €

26009 | BAD WÜNNENBERG

Mechthild Lappe

Ein Kochkurs in Kooperation mit dem Familienzentrum Rappelkiste.

Sa, 16.11.2019, 11:30-14:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO09, Küche 1

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

14,70 €

EINE PREMIUM-KOMPAKTKLASSE FÜR SICH.



DER VOLVO V40.

Mit seinem klaren skandinavischen Design, serienmäßigem Fußgängerairbag und modernster Euro-6d-TEMP-Abgastechnik ist er das perfekte Fahrzeug für das Leben in der Stadt.

Serienmäßig mit:

RÜCKFAHRKAMERA | WINTER-PAKET | LICHT-PAKET | EINPARKHILFE | BUSINESS-PAKET | KLIMA-KOMFORTPAKET | ICE WHITE

JETZT FÜR

259 €/MONAT¹

Kraftstoffverbrauch Volvo V40 Momentum T2, 90 kW (122 PS), Hubraum 1969 cm³, in l/100 km: innerorts 7,9, außerorts 4,7, kombiniert 5,9, CO₂-Emissionen kombiniert 137 g/km. (gern. vorgeschriebenem Messverfahren).

Die Verbrauchs- und Emissionswerte wurden nach dem WLTP-Prüfverfahren ermittelt und gemäß der gesetzlichen Bestimmung zur besseren Vergleichbarkeit auf NEFZ-Werte umgerechnet. Die Kfz-Steuer wird seit dem 1.9.2018 bereits nach den in der Regel höheren WLTP-Werten berechnet.

¹ Privat-Leasing-Angebot der Volvo Car Financial Services, ein Service der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach – für den Volvo V40 Momentum T2 6-Gang Schaltgetriebe, 90 kW (122 PS). **20.395,06 Euro Anschaffungspreis, 10.000 km Gesamtfahrleistung** pro Jahr, **36 Monate Vertragslaufzeit, 0,00 Euro Leasing Sonderzahlung, monatliche Leasingrate 259,00 Euro, 9.109,80 Euro Gesamtbetrag, 3,98 % effektiver Jahreszins, 3,91 % fester Sollzinssatz p. a., zzgl. 798,32 EUR Überführungs- und Zulassungskosten. Solange der Vorrat reicht.** Repräsentatives Beispiel: Vorstehende Angaben stellen zugleich das Zweidrittelbeispiel gem. § 6a Abs. 4 PAngV dar. Bonität vorausgesetzt. Gültig bis 31.12.2019. Alle Preise wurden auf Basis eines Volvo V40 Momentum T2 gerechnet. Abbildung zeigt Beispielfahrzeug der Baureihe, die dargestellten Ausstattungsmerkmale sind nicht Bestandteil des Angebotes.

**MARTINI-
MARKT
2019**

8.-10. NOVEMBER

15. DEZEMBER
**ADVENTS-
AKTION
2019**

**OPEN
AIR
KINO**
6. SEPTEMBER



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

SALZKOTTEN
MARKETING



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-Sprachzertifikate 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

PLATTDEUTSCH

.....

Wer spricht eigentlich noch Platt? Dem Plattdeutschen auf der Spur!

Nadine Wallmeier

Der Dialektatlas Mittleres Westdeutschland (DMW) ist ein auf 17 Jahre angelegtes Projekt (Start: 2016), das an den Universitäten Bonn, Münster, Paderborn und Siegen durchgeführt wird. Das Forschungsprojekt untersucht erstmals umfassend die Dialekte - und somit auch das Plattdeutsche - in ganz Nordrhein-Westfalen und in angrenzenden Teilen von Rheinland-Pfalz und Niedersachsen. Ziel des Projektes ist es, den noch fassbaren Dialektbestand zu dokumentieren und zu analysieren, auf diese Weise ein Stück Kulturgut dauerhaft zu sichern und in Form eines digitalen, dynamischen, sprechenden Sprachatlas für die Nachwelt zu erhalten. Zu diesem Zweck werden Dialektsprecher als Gewährspersonen in den einzelnen Erhebungsorten interviewt. Im Rahmen des Vortrages soll aus der Arbeit des Paderborner Standortes berichtet werden, dessen Erhebungsgebiet vor allem den Raum Ostwestfalen-Lippe umfasst. Dabei soll auch erläutert werden, was eigentlich einen Plattsprecher, der als Gewährsperson das Projekt unterstützen möchte, erwartet.

30002 | BÜREN

Mo, 28.10.2019, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043
Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 20
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

30003 | SALZKOTTEN

Mi, 30.10.2019, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str.65-67, Raum A2 207
Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 20
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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, 16.09.-04.12.2019, 09:00-10:30 Uhr
20x, 40 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,
Auf den Strickern 43, kleiner Saal
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

110,00 € / Ermäßigung möglich

30051 | BÜREN

Deutsch als Fremdsprache (A1)

Volha Schniedermeier

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.

Mo, 30.09.-02.12.2019, 19:00-20:30 Uhr
8x, 16 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

88,00 € / Ermäßigung möglich

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 12.10.2019. 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, 07.12.2019, 09:00-14:00 Uhr

1x, 6,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmendenzahl: min. 2 / max. 8

150,00 €

31001 | SALZKOTTEN

Englisch für Einsteiger*innen

ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend

Konstantina Kardara

Sie haben sich vorgenommen, Ihre längst in Vergessenheit geratenen Englisch-Kenntnisse wieder aufzufrischen oder die Sprache gänzlich neu zu erlernen? Sie sind sich nicht sicher, ob der VHS-Kurs 31002 „Englisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)“ sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser „Schnupperabend“ genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin, das Lehrbuch und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs. *Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.*

Do, 19.09.2019, 18:15-19:45 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 208
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

31002 | SALZKOTTEN

Englisch für Einsteiger*innen

ohne Vorkenntnisse (A1)

Konstantina Kardara

Ohne Zweifel ist Englisch eine sehr nützliche Sprache. Ob Sie reisen und neue Freunde finden oder Ihre Lieblingsserie im Originalton ansehen möchten. Die englische Sprache hilft Ihnen dabei! In diesem Kurs für Einsteiger*innen lernen wir Englisch gemeinsam anhand bewährter Methoden und haben auch viel Spaß dabei! Wir lernen, wie wir in Englisch kommunizieren und die englische Grammatik anwenden können und begeben uns auf eine wunderbare Reise der Sprache und des Wissens!

*Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen ohne bzw. mit sehr geringen oder (fast) in Vergessenheit geratenen Sprachkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 31001). Das Lehrbuch wird beim Infoabend und am ersten Kursabend vorgestellt.*

Do, 26.09.-05.12.2019, 18:15-19:45 Uhr

8x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 208
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

58,70 € / Ermäßigung möglich

31003 | BAD WÜNNENBERG

Englisch für Einsteiger*innen

mit geringen Vorkenntnissen (A1) - Schnupperabend

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.

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.

Mo, 16.09.2019, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
Raum AE 08

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

31004 | BAD WÜNNENBERG Englisch für Einsteiger*innen 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.

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 31003). Das Lehrbuch wird beim Infoabend und am ersten Kursabend vorgestellt.

Mo, 23.09.-09.12.2019, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
Raum AE 08

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 15
110,00 € / Ermäßigung möglich

31005 | SALZKOTTEN Englisch für die Generation 50+ (Grundkurs A1)

Monika Striewe

Sie hatten bisher wenig Gelegenheit, Englisch zu sprechen und zu lernen? Dieser Kurs bietet Ihnen einen leichten (Wieder-)Einstieg. Sie lernen ein Grundvokabular in einfachen Sätzen anzuwenden und mit vielen spielerischen Übungen wird Ihr Wortschatz gefestigt und kontinuierlich erweitert.

Lehrbuch: Autumn Years 1, ISBN 978-3-938267-32-5
Mo, 16.09.-09.12.2019, 12:30-14:00 Uhr
11x, 22 UStd.

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

80,70 € / Ermäßigung möglich

31006 | HÖVELHOF Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1) - Schnupperabend

Stefanie Wiesemann Lemos

Sie haben sich vorgenommen, Ihre längstst in Vergessenheit geratenen Englischkenntnisse wieder aufzufrischen oder die Sprache gänzlich neu zu erlernen? Sie sind sich nicht sicher, ob der VHS-Kurs 31006A „Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)“ sich wirklich für Sie eignet?

Dann ist dieser „Schnupperabend“ genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin, das Lehrbuch und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs.

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.

Di, 29.10.2019, 18:15-19:45 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31006A | HÖVELHOF Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Stefanie Wiesemann Lemos

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die in angenehmer Lernatmosphäre ihr vor Jahren erworbenes Wissen wieder auffrischen und aktivieren wollen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 31006).

Lehrbuch: wird in der ersten Veranstaltung bekanntgegeben

Di, 05.11.-10.12.2019, 18:30-20:00 Uhr

6x, 12 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

31007 | GESEKE Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1) II

Jana Mersch

In diesem Kurs geht es darum, auf dem einfachsten Niveau (A1) in der englischen Sprache zu kommunizieren. Dieser ist geeignet für Personen, die zunächst einmal anfangen, die Sprache zu lernen. Der Kurs basiert auf drei Säulen: dem Vokabular, der Grammatik und der mündlichen Interaktion. Das heißt, um eine Kommunikation innerhalb des Plenums zu garantieren, spielen sowohl die gewisse Vokabularkenntnis als auch bestimmtes grammatikalisches Wissen eine enorme Rolle. Damit der Unterricht nicht zu trocken wirkt, werden immer

wieder alltagsähnliche Rollenspiele mit eingeführt, welche alltagsrelevante und abwechslungsreiche Themengebiete umfassen. Ziel ist es, so viel wie möglich aus diesem Kurs mitzunehmen und sich im simplen Englisch verständigen zu können, um mögliche Hemmungen im Umgang mit der Fremdsprache zu verlieren.

*Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Er ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Lehrbuch „Great! - Englisch für Erwachsene A1“. ISBN: 978-3-12-5014800*

Do, 19.09.-28.11.2019, 18:30-20:00 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

58,70 € / Ermäßigung möglich

31008 | DELBRÜCK

Englisch für Einsteiger*innen 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, 20.09.-13.12.2019, 11:00-12:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Hauptschule Ostenland, Osterloher Str. 85,

Klassenraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

73,40 € / Ermäßigung möglich

31009 | DELBRÜCK

Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (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 Kurs, um den 1. Schritt zu machen. Hier werden Sie langsam an die englische Sprache herangeführt.

Lehrbuch: Hueber Next A1, Starter - Aktualisierte Ausgabe

Di, 24.09.-03.12.2019, 17:30-19:00 Uhr

9x, 18 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 14

49,50 € / Ermäßigung möglich

31010 | BÜREN

Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1) - Schnupperabend

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.

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.

Di, 08.10.2019, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31011 | BÜREN

Englisch für Einsteiger*innen 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.

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 31010). Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben

Di, 29.10.-10.12.2019, 18:30-20:00 Uhr

7x, 14 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

77,00 € / 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

31012 | 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.

Lehrbuch: Great A1

Do, 19.09.-12.12.2019, 11:00-12:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

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

48,90 € / Ermäßigung möglich

31013 | SALZKOTTEN

Es reist sich leichter mit Englisch (A2)

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.

Lehrbuch: Fairway Refresher A2

Do, 19.09.-12.12.2019, 09:30-11:00 Uhr

10x, 20 UStd.

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

73,40 € / Ermäßigung möglich

31301 | HÖVELHOF

Englisch für Wieder-Einsteiger*innen (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.

*Quer-Einsteiger*innen mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Cornelsen Verlag, „First Choice“ A2*

Di, 17.09.-03.12.2019, 10:15-11:45 Uhr

10x, 20 UStd.

HOT, Sennestr. 36, Mensa

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

73,40 € / Ermäßigung möglich

31302 | SALZKOTTEN

Englisch für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen (A2)

Heribert Kick

Das Sprachverstehen wird kommunikativ und abwechslungsreich an alltäglichen Situationen erweitert.
Lehrbuch: Great A2!, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501482-4

Di, 17.09.-03.12.2019, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 208

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

73,40 € / Ermäßigung möglich

31303 | HÖVELHOF

Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A2)

Christiane Braun

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

Lehrbuch: Cornelsen Verlag, „First Choice“ A2

Mi, 18.09.-04.12.2019, 09:00-10:30 Uhr

10x, 20 UStd.

HOT, Sennestr. 36, Mensa

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

73,40 € / Ermäßigung möglich

31304 | DELBRÜCK

Englisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2/B1) – Konversation

Sylva Zobel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die Freude an der Kommunikation haben. Hier haben Sie die Möglichkeit verschiedene Themen zu diskutieren und somit Ihren Wortschatz zu erweitern. Gelegentlich werden auch Grammatikübungen gemacht.

Lehrbuch: Network Let's Talk Now A2, Basic Conversation in English, Klett Verlag

Mi, 18.09.-04.12.2019, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 14

55,00 € / Ermäßigung möglich

31305 | DELBRÜCK

Englisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Sylva Zobel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, 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, 19.09.-05.12.2019, 18:00-19:30 Uhr
9x, 18 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 14

49,50 € / Ermäßigung möglich

31306 | GESEKE

Englisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2) II

Jana Mersch

Dieser Kurs basiert auf einem weiterführenden Niveau (A2) der englischen Sprache. Dies bedeutet, die Lernenden haben bereits erste und grundlegende Erfahrungen mit der Fremdsprache gemacht. Drei Säulen stehen bei diesem Kurs im Fokus: Das Vokabular, die Grammatik und die mündliche Interaktion. Bisheriges Wissen wird weiter ausgebaut, neue Themenblöcke kommen hinzu und die sprachlichen Fähigkeiten werden verbessert ausgearbeitet. Ziel ist es, so viel wie möglich aus diesem Kurs mitzunehmen und sich im grundlegenden Englisch verständigen zu können, um weiterhin mögliche Hemmungen im Umgang mit der Fremdsprache zu verlieren.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen der englischen Sprache. Er ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Lehrbuch „Great! - Englisch für Erwachsene A2“: ISBN: 978-3-12-501482-4

Do, 19.09.-28.11.2019, 20:00-21:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

58,70 € / Ermäßigung möglich

31501 | 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 Teilnehmer*innen sind immer herzlich willkommen. Lehrbuch: Autumn Years 3, ISBN Nr. 978-3-938267-34-9*

Mo, 16.09.-09.12.2019, 09:00-10:30 Uhr

11x, 22 UStd.

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

80,70 € / Ermäßigung möglich

31502 | SALZKOTTEN

Englisch für die Generation 50+ Wieder-Einsteiger*innen (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 Teilnehmer*innen sind immer herzlich willkommen. Lehrbuch: Autumn Years Discoveries ISBN: 978-3-93826788-2*

Mo, 16.09.-09.12.2019, 10:30-12:00 Uhr

11x, 22 UStd.

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

80,70 € / 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

31503 | DELBRÜCK

Englisch für Fortgeschrittene und Wieder-Einsteiger*innen (B1)

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!

Ausgewählte Texte und aktuelle Artikel

Mi, 18.09.-04.12.2019, 10:00-11:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Seminarraum
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

55,00 € / Ermäßigung möglich

31504 | SALZKOTTEN

Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene und Wieder-Einsteiger*innen (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.

*Lehrbuch: English network3, new edition, Klett-Verlag
ISBN 978-3-12-606549-8;*

Fr, 20.09.-13.12.2019, 11:00-12:30 Uhr

8x, 16 UStd.

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

88,00 € / Ermäßigung möglich

31505 | SALZKOTTEN

Englisch Conversation (B1) - Schnupperabend

Konstantina Kardara

Sie sind sich nicht sicher, ob der VHS-Kurs 31506 „Englisch Conversation (B1)“ sich wirklich für Sie eignet, um englischsprachige Konversation zu betreiben und Ihre vorhandenen Kenntnisse zu vertiefen? Dann ist dieser „Schnupperabend“ genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin und weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs.

*Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.*

Mi, 18.09.2019, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 210

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31506 | SALZKOTTEN

Englisch Conversation (B1)

Konstantina Kardara

Möchten Sie lernen, Englisch wirklich zu sprechen und ein „Experte“ in der englischsprachigen Konversation zu werden? Dieser Kurs garantiert Ihnen genau das! Fehler und Missgeschicke im Sprachgebrauch sind ausdrücklich erwünscht, damit wir gemeinsam lernen können, wie man fließend und korrekt Englisch spricht! Lernen Sie, wie man in einer Vielzahl aktueller Situationen spricht und kommuniziert. Das Motto lautet: Perfektionieren Sie Ihr Englisch, indem Sie sprechen!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Englisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse der englischen Konversation vertiefen möchten. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 31505). Im Kurs verwendete Literatur oder Texte werden am ersten Kursabend bzw. am Schnupperabend besprochen.

Mi, 25.09.-27.11.2019, 20:00-21:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 210

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

58,70 € / Ermäßigung möglich

31507 | GESEKE

Mein Lieblingslied auf Englisch

Jutta Friederizi

Haben Sie Lust mit viel Melodie, Rhythmus und vor allem guter Laune Englisch zu lernen? Lieder sind ein gutes Mittel um eine fremde Sprache zu lernen, da sich so Aussprache und Vokabular gut verfestigen können. In diesem Kurs singen wir im Chor mit Klavierbegleitung ausgesuchte Gute-Laune-Lieder auf Englisch. Die einzelnen Lieder werden dann hinsichtlich des Vokabulars und der Grammatik genauer untersucht. Jedoch sollte vor allem die Freude am Singen im Vordergrund stehen.

Vorkenntnisse in der englischen Sprache sind von Vorteil. Besondere gesangliche Talente sind nicht notwendig.

Di, 17.09.-05.11.2019, 08:00-09:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

36,00 € / Ermäßigung möglich

31601 | GESEKE

English Conversation (B1) - Schnupperabend

Konstantina Kardara

Sie sind sich nicht sicher, ob der VHS-Kurs 31602 „English Conversation (B1)“ sich wirklich für Sie eignet, um englischsprachige Konversation zu betreiben und Ihre vorhandenen Kenntnisse zu vertiefen? Dann ist dieser „Schnupperabend“ genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin und weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs.

*Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.*

Do, 19.09.2019, 20:15-21:45 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31602 | GESEKE

English Conversation (B1)

Konstantina Kardara

Möchten Sie lernen, Englisch wirklich zu sprechen und ein „Experte“ in der englischsprachigen Konversation zu werden? Dieser Kurs garantiert Ihnen genau das! Fehler und Missgeschicke im Sprachgebrauch sind ausdrücklich erwünscht, damit wir gemeinsam lernen können, wie man fließend und korrekt Englisch spricht! Lernen Sie, wie man in einer Vielzahl aktueller Situationen spricht und kommuniziert. Das Motto lautet: Perfektionieren Sie Ihr Englisch, indem Sie sprechen!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Englisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse der englischen Konversation vertiefen möchten. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 31601). Im Kurs verwendete Literatur oder Texte werden am ersten Kursabend bzw. am Schnupperabend besprochen.

Do, 26.09.-05.12.2019, 20:15-21:45 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

58,70 € / Ermäßigung möglich

31603 | 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, 18.09.-04.12.2019, 10:30-12:00 Uhr

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

55,00 € / Ermäßigung möglich

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

Wirtschaftsenglisch / Business English für Einsteiger*innen

Volha Schniedermeier

Dieses praxisorientierte Kompaktseminar eignet sich für Teilnehmer*innen, die vor ihrem beruflichen Hintergrund einen Einstieg ins Wirtschaftsenglisch benötigen. Es ist jedoch auch sinnvoll für Teilnehmer*innen, die bereits vorhandene Kenntnisse festigen möchten, um mehr sprachliche Kompetenz zu erlangen.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

31604 | BÜREN

Sa, 09.11.-30.11.2019, 10:00-11:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum O45

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

31605 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 09.11.-30.11.2019, 13:00-14:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
Raum AE 07

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

Unsere Kurse werden mit der
ausgeschriebenen Mindest-
teilnehmerzahl durchgeführt.

SPANISCH



Foto Peter H auf Pixabay

11003 | DELBRÜCK

**Andalucía, la tierra del flamenco -
Ein Vortragsabend auf Spanisch.**

Franco Gualterio Tous

Andalucía, una de las 17 Comunidades Autónomas de España, nos invita a imaginarnos vacaciones de playa y sol. Pero Andalucía es mucho más. Andalucía cuenta con muchas ciudades famosas, como por ejemplo su capital, Sevilla, pero además Granada, Córdoba, Málaga, Almería... Estas ciudades son muy famosas por albergar gran parte de la cultura y de la tradición tanto andaluzas como también españolas. Con esta presentación queremos invitarlos a descubrir muchos de los secretos que Andalucía tiene para ofrecer a sus visitantes. Entre otros sus playas, su música, su cultura, su tradición, su flamenco; sin olvidar tampoco los desafíos actuales, como por ejemplo la desocupación, la inmigración, los gitanos... ¡Los esperamos a todos! Andalusien lädt uns ein, nicht nur Sonne und Strände zu genießen, sondern auch schöne, weltbekannte, kulturreiche und traditionsgeprägte Städte kennenzulernen, wie z.B. Granada, Córdoba, Málaga oder Sevilla. An diesem Abend möchten wir Sie in den schönen spanischen Süden begleiten, um Ihnen die Landschaft, die Musik, die Kultur, die Tradition, sowie aktuelle Herausforderungen des Landes zu präsentieren.

*Der Vortrag selbst dauert ca. 60 Minuten und wird mit Bildern und Videos untermauert. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Gespräch mit dem Referenten (wahlweise auf Spanisch oder Deutsch). Wir empfehlen Spanisch-Kenntnisse der Niveaustufe A2, um dem Vortrag inhaltlich gut folgen zu können. Selbstverständlich sind auch Einsteiger*innen bei Interesse sehr herzlich willkommen.*

Di, 19.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

Schulgebäude, Schulstr. 4, Raum R102

1x, 2 UStd.

Teilnehmendenzahl: min. 15 / max. 30

3,00 € / Teilnehmende eines Spanischkurses unserer VHS sind von der Gebühr befreit

32001 | GESEKE

Spanisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend

Jasmin Deppe

Sie haben sich vorgenommen, Ihre längst in Vergessenheit geratenen Spanisch-Kenntnisse wieder aufzufrischen oder die Sprache gänzlich neu zu erlernen? Sie sind sich nicht sicher, ob der VHS-Kurs 32002 „Spanisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)“ sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser „Schnupperabend“ genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin, das Lehrbuch und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs. Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen. Lehrbuch; Con gusto, ISBN-13: 9783125149809

Di, 17.09.2019, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 20
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32002 | GESEKE

Spanisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Jasmin Deppe

¡Hola amigos! Spanisch lernen von Anfang an! Der Kurs richtet sich an echte Anfänger*innen 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 richtet sich an Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32001).

Lehrbuch; Con gusto, ISBN-13: 9783125149809
Di, 24.09.-26.11.2019, 18:30-20:00 Uhr
8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 20
88,00 € / Ermäßigung möglich

32003 | SALZKOTTEN

Spanisch für Teilnehmer*innen mit/ohne Vorkenntnisse (A1/A2/C1) - Schnupperabend

Konstantina Kardara

Sie haben sich vorgenommen, Ihre Spanisch-Kenntnisse wieder aufzufrischen oder zu vertiefen? Oder Sie möchten die Sprache gänzlich neu erlernen? Sie sind sich nicht sicher, ob die VHS-Spanischkurse unter der Leitung von Frau Kardara „Spanisch für Einsteiger*innen ohne (Kurs-Nr. 32012) oder mit Vorkenntnissen (Kurs-Nr. 32017) oder der Konversationskurs (Kurs-Nr. 32024) sich wirklich für Sie eignen? Dann ist dieser „Schnupperabend“ genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über die Kurse zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin, das jeweilige Lehrbuch und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um die Kurse.

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für einen der Kurse entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.

Mi, 18.09.2019, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 210
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

32004 | GESEKE

Spanisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend

Jana Mersch

Sie haben sich vorgenommen, Ihre längst in Vergessenheit geratenen Spanisch-Kenntnisse wieder aufzufrischen oder die Sprache gänzlich neu zu erlernen? Sie sind sich nicht sicher, ob der VHS-Kurs 32005 „Spanisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)“ sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser „Schnupperabend“ genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin, das Lehrbuch und weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs. *Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.*

Mi, 18.09.2019, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32005 | GESEKE

Spanisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Jana Mersch

In diesem Kurs geht es darum, auf dem einfachsten Niveau (A1) in der spanischen Sprache zu kommunizieren. Dieser ist geeignet für Personen, die zunächst einmal anfangen, die Sprache zu lernen. Der Kurs basiert auf drei Säulen: dem Vokabular, der Grammatik und der mündlichen Interaktion. Das heißt, um eine Kommunikation innerhalb des Plenums zu garantieren, spielen sowohl die gewisse Vokabularkenntnis als auch bestimmtes grammatikalisches Wissen eine enorme Rolle. Damit der Unterricht nicht zu trocken wirkt, werden immer wieder alltagsähnliche Rollenspiele mit eingeführt, welche alltagsrelevante und abwechslungsreiche Themengebiete umfassen. Ziel ist es, so viel wie möglich aus diesem Kurs mitzunehmen und sich im simplen Englisch verständigen zu können, um mögliche Hemmungen im Umgang mit der Fremdsprache zu verlieren.

*Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen un-*

verbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32004). Das Lehrbuch wird sowohl am Schnupperabend als auch am ersten Kursabend vorgestellt.

Mi, 25.09.-27.11.2019, 18:30-20:00 Uhr
8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

58,70 € / Ermäßigung möglich

32006 | BAD WÜNNENBERG

Buen viaje - Spanisch für den Urlaub (A1) - Schnupperabend

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.

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.

Mi, 18.09.2019, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
Raum AE 08

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32007 | BAD WÜNNENBERG

Buen viaje - Spanisch für den Urlaub (A1)

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.

*Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen ohne bzw. mit sehr geringen oder (fast) in Vergessenheit geratenen Sprachkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32006). Das Lehrbuch wird beim*

Infoabend und am ersten Kursabend vorgestellt.

Mi, 25.09.-13.11.2019, 18:30-20:00 Uhr
6x, 12 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
Raum AE 08

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 20

66,00 € / Ermäßigung möglich

32008 | GESEKE

**Buen viaje - Spanisch für den Urlaub - für
Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)**

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.

*Der Kurs ist eine Fortsetzung des letzten Semesters und eignet sich auch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto, ISBN-13: 9783125149809, ab Unidad 4*

Do, 26.09.-05.12.2019, 18:30-20:00 Uhr
8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 20

88,00 € / Ermäßigung möglich

32009 | DELBRÜCK

**Spanisch für Einsteiger*innen
ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend**

Cristina Ferraro

Der Schnupperabend dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 32010 „Spanisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse“. Auch Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen.

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Mo, 23.09.2019, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32010 | DELBRÜCK

**Spanisch für Einsteiger*innen
ohne Vorkenntnisse (A1)**

Cristina Ferraro

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32009).

Das Lehrbuch wird beim Infoabend und am ersten Kursabend vorgestellt.

Mo, 30.09.-09.12.2019, 18:00-19:30 Uhr
9x, 18 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

99,00 € / Ermäßigung möglich

32011 | HÖVELHOF

**Spanisch für Einsteiger*innen (A1) -
Schnupperabend**

Stefanie Wiesemann Lemos

Sie haben sich vorgenommen, Ihre längst in Vergessenheit geratenen Spanisch-Kenntnisse wieder aufzufrischen oder die Sprache gänzlich neu zu erlernen? Sie sind sich nicht sicher, ob der VHS-Kurs 32011A „Spanisch für Einsteiger*innen (A1)“ sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser „Schnupperabend“ genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin, das Lehrbuch und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs.

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.

Di, 29.10.2019, 20:00-21:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

32011A | HÖVELHOF

Spanisch für Einsteiger*innen (A1)

Stefanie Wiesemann Lemos

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer Spanisch lernen wollten. Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Umgebung ohne Leistungsdruck. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32011).

Das Lehrbuch wird in der ersten Veranstaltung bekanntgegeben.

Di, 05.11.-10.12.2019, 20:00-21:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

32012 | SALZKOTTEN

Spanisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Konstantina Kardara

¡Bienvenidos al curso de español! Willkommen zum Spanischkurs! Nehmen Sie teil und beginnen Sie ein Wissensabenteuer, indem Sie eine der poetischsten und schönsten Sprachen der Welt erlernen! Spanisch ist die am zweithäufigsten verwendete Sprache! In diesem Kurs lernen Sie schnell und einfach alle notwendigen Vokabeln und Grammatik, so dass Sie nach Spanien oder Lateinamerika reisen, Ihre spanische Lieblingsserie im Originalton ansehen können oder einfach nur Spaß haben!

*Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen mit geringen Sprachkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kurs-Nr. 32003). Lehrbuch: Spanisch mit System A1 - B1, ISBN 938-3-468804861.*

Di, 24.09.-26.11.2019, 18:30-20:00 Uhr

8x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 210

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

58,70 € / Ermäßigung möglich

32013 | BÜREN

Spanisch für Einsteiger*innen (A1) - Schnupperabend

Konstantina Kardara

¡Bienvenidos al curso de español! Willkommen zum Spanischkurs! Nehmen Sie teil und beginnen Sie ein Wissensabenteuer, indem Sie eine der poetischsten und schönsten Sprachen der Welt erlernen! Spanisch ist die am zweithäufigsten verwendete Sprache! In diesem Kurs lernen Sie schnell und einfach alle notwendigen Vokabeln und Grammatik, so dass Sie nach Spanien oder Lateinamerika reisen, Ihre spanische Lieblingsserie im Originalton ansehen können oder einfach nur Spaß haben!

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.

Fr, 20.09.2019, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32014 | BÜREN

Spanisch für Einsteiger*innen (A1)

Konstantina Kardara

¡Bienvenidos al curso de español! Willkommen zum Spanischkurs! Nehmen Sie teil und beginnen Sie ein Wissensabenteuer, indem Sie eine der poetischsten und schönsten Sprachen der Welt erlernen! Spanisch ist die am zweithäufigsten verwendete Sprache! In diesem Kurs lernen Sie schnell und einfach alle notwendigen Vokabeln und Grammatik, so dass Sie nach Spanien oder Lateinamerika reisen, Ihre spanische Lieblingsserie im Originalton ansehen können oder einfach nur Spaß haben!

*Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen ohne bzw. mit sehr geringen oder (fast) in Vergessenheit geratenen Sprachkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32013). Das Lehrbuch wird beim Infoabend und am ersten Kursabend vorgestellt.*

Fr, 27.09.-06.12.2019, 18:30-20:00 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

58,70 € / Ermäßigung möglich

32015 | DELBRÜCK

Spanisch für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen (A1)

José Serrano

Wieder-Einsteiger*innen sind herzlich willkommen.
Das Lehrbuch wird in der 1. Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Mo, 16.09.-02.12.2019, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 14

110,00 € / Ermäßigung möglich

32016 | SALZKOTTEN

Spanisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Olga Yanez De Bannenber

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse der spanischen Sprache erlernt und angewendet. Auch Wieder-Einsteiger*innen, 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 8

Di, 17.09.-10.12.2019, 10:30-12:00 Uhr

11x, 22 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

121,00 € / Ermäßigung möglich

32017 | SALZKOTTEN

Spanisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Konstantina Kardara

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen der spanischen Sprache. Sie konzentrieren sich auf die richtige Anwendung des Vokabulars, der Ausdrücke, der Grammatik und der Sprechpraxis. Aber vor allem vertiefen Sie Ihre Kenntnisse über eine der schönsten Sprachen der Welt! Auch Wieder-Einsteiger*innen sind selbstverständlich sehr herzlich willkommen!

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit vorhandenen Sprachkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32003). Das Lehrbuch wird beim Infolabend und am ersten Kursabend vorgestellt.

Di, 17.09.-19.11.2019, 20:00-21:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 210

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

58,70 € / Ermäßigung möglich

32018 | DELBRÜCK

Spanisch für Fortgeschrittene (A2) - Schnuppertermin

Cristina Ferraro

Der Schnupperkurs dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 32019 „Spanisch für Fortgeschrittene“. Auch Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen.

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Di, 24.09.2019, 08:45-10:15 Uhr

1x, 2 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Seminarraum

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32019 | DELBRÜCK

Spanisch für Fortgeschrittene (A2)

Cristina Ferraro

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse der spanischen Sprache erlernt und angewendet. Auch Wieder-Einsteiger*innen, die vorhandene Kenntnisse wieder auffrischen möchten, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnuppertermin zu besuchen (s. Kursnr. 32018).

Das Lehrbuch wird beim Infotermin und am ersten Kurstermin vorgestellt.

Di, 01.10.-10.12.2019, 08:45-10:15 Uhr

9x, 18 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Seminarraum

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

99,00 € / 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

32020 | GESEKE

Spanisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen/Konversationskurs (A2-B1)

Jasmin Deppe

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

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

Mo, 16.09.-02.12.2019, 18:15-19:45 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 20

110,00 € / Ermäßigung möglich

32021 | BÜREN

Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

Olga Yanez De Bannenberg

Wieder-Einsteiger*innen sind herzlich willkommen.

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

Di, 17.09.-10.12.2019, 08:30-10:00 Uhr

11x, 22 UStd.

Jugendtreff, Bahnhofstr. 34

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 12

121,00 € / Ermäßigung möglich

32022 | GESEKE

Spanisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2) - Schnupperabend

Jana Mersch

Sie haben sich vorgenommen, Ihre längst in Vergessenheit geratenen Spanisch-Kenntnisse wieder aufzufrischen oder die Sprache gänzlich neu zu erlernen? Sie sind sich nicht sicher, ob der VHS-Kurs 32023 „Spanisch für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen (A2)“ sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser „Schnupperabend“ genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin, das Lehrbuch und weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs.

*Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmer*innen, die sich*

bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.

Mi, 18.09.2019, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32023 | GESEKE

Spanisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Jana Mersch

Dieser Kurs basiert auf einem weiterführenden Niveau (A2) der spanischen Sprache. Dies bedeutet, die Lernenden haben bereits erste und grundlegende Erfahrungen mit der Fremdsprache gemacht. Drei Säulen stehen bei diesem Kurs im Fokus: Das Vokabular, die Grammatik und die mündliche Interaktion. Bisheriges Wissen wird weiter ausgebaut, neue Themenblöcke kommen hinzu und die sprachlichen Fähigkeiten werden verbessert ausgearbeitet. Ziel ist es, so viel wie möglich aus diesem Kurs mitzunehmen und sich im grundlegenden Englisch verständigen zu können, um weiterhin mögliche Hemmungen im Umgang mit der Fremdsprache zu verlieren.

*Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen der spanischen Sprache. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32022). Das Lehrbuch wird sowohl am Schnupperabend als auch am ersten Kursabend vorgestellt.*

Mi, 25.09.-27.11.2019, 20:00-21:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

58,70 € / Ermäßigung möglich

32024 | SALZKOTTEN

Spanisch Konversation (C1)

Konstantina Kardara

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen der spanischen Sprache. Wenn Sie nach Spanien reisen, mit spanischsprachigen Menschen auf der ganzen Welt kommunizieren, die Sprache als ambitioniertes Hobby betreiben oder sogar in Spanien arbeiten oder studieren möchten, dann ist dies genau der richtige Kurs für Sie! Schlie-

ßen Sie sich uns an und lernen Sie zu sprechen wie ein Spanier!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Spanisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse der spanischen Konversation vertiefen möchten. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32003).

Mi, 25.09.-27.11.2019, 18:30-20:00 Uhr

8x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 210

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

58,70 € / Ermäßigung möglich

32025 | GESEKE

Mein Lieblingslied auf Spanisch

Jutta Friederizi

Haben Sie Lust mit viel Melodie, Rhythmus und vor allem guter Laune Spanisch zu lernen? Lieder sind ein gutes Mittel um eine fremde Sprache zu lernen, da sich so Aussprache und Vokabular gut verfestigen können. In diesem Kurs singen wir im Chor mit Klavierbegleitung ausgesuchte Gute-Laune-Lieder auf Spanisch. Die einzelnen Lieder werden dann hinsichtlich des Vokabulars und der Grammatik genauer untersucht. Jedoch sollte vor allem die Freude am Singen im Vordergrund stehen.

Vorkenntnisse in der spanischen Sprache sind nicht zwingend erforderlich, aber von Vorteil. Besondere gesangliche Talente sind nicht notwendig.

Di, 17.09.-05.11.2019, 09:45-11:15 Uhr

6x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

Seminarraum der VHS

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

36,00 € / Ermäßigung möglich

ITALIENISCH

33001 | SALZKOTTEN

Italienisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend

Valentina Marchiani

Sie haben sich vorgenommen, die italienische 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 „Italienisch für Einsteiger*innen“ (A1) zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin und weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie bei Bedarf Fragen rund um den Kurs.

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

Di, 10.09.2019, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

33002 | SALZKOTTEN Italienisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Valentina Marchiani

Benvenuto! Dieser Einsteiger*innenkurs soll in Ihnen die Lust auf ein kleines Abenteuer in die italienische 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!

Zur besseren Orientierung besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 33001). Lehrbuch: „Chiaro A1“ (Hueber, ISBN: 978-3190754274).

Di, 17.09.-03.12.2019, 18:30-20:00 Uhr
8x, 16 UStd.

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

58,70 € / Ermäßigung möglich

33003 | DELBRÜCK Italienisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse - Schnuppertermin

Cristina Ferraro

Der Schnupperkurs dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 33004 „Italienisch für Einsteiger*innen“. Auch Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen.

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Mo, 23.09.2019, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

33004 | DELBRÜCK Italienisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse

Cristina Ferraro

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 33003). Das Lehrbuch wird beim Infoabend und am ersten Kursabend vorgestellt.

Mo, 30.09.-09.12.2019, 19:30-21:00 Uhr
9x, 18 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

99,00 € / Ermäßigung möglich

33005 | GESEKE Italienisch für Teilnehmer*innen mit (geringen) Vorkenntnissen (A1-B1) - Schnupperabend

Walter Christoph Franz

Sie haben sich vorgenommen, Ihre Italienisch-Kenntnisse wieder aufzufrischen oder weiter zu vertiefen? Sie sind sich nicht sicher, ob die Italienisch-Kurse unter der Leitung von Walter Christoph Franz „Italienisch für Einsteiger*innen mit (geringen) Vorkenntnissen“ oder der Konversationskurs sich wirklich für Sie eignen? Dann ist dieser „Schnupperabend“ genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über die Kurse zu informieren. Lernen Sie den Kursleiter, das jeweilige Lehrbuch und weitere potenzielle Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um die Kurse.

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für einen der genannten Kurse entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.

Mi, 11.09.2019, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

33006 | GESEKE

Italienisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen A1

Walter Christoph Franz

Sie erwerben Sprachkenntnisse für Alltag und Urlaub und lernen, sich mit einfachen Sätzen zu verständigen. *Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester und eignet sich für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Chiaro! A1 ab Lektion 3*

Di, 17.09.-03.12.2019, 19:30-21:00 Uhr
10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 15
110,00 € / Ermäßigung möglich

33007 | SALZKOTTEN

Italienisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (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 ist eine Fortsetzung des Kurses des letzten Semesters und eignet sich für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Chiaro A1“ ab Kapitel 3 (Hueber, ISBN: 978-3190754274).*

Fr, 20.09.-13.12.2019, 09:20-10:50 Uhr
10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12
73,40 € / Ermäßigung möglich

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

33008 | GESEKE

Italienisch für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Walter Christoph Franz

Sie erwerben Sprachkenntnisse für Alltag und Urlaub und lernen, sich mit einfachen Sätzen zu verständigen. *Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester und eignet sich für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 9*

Di, 24.09.-10.12.2019, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 15
110,00 € / Ermäßigung möglich

33009 | SALZKOTTEN

Conversazione nel fine settimana (A2) - Schnuppertermin

Valentina Marchiani

Conosci già un po' d'italiano e hai voglia di conversare in italiano? Allora, sei nel posto giusto! Il corso ti aiuta a conversare in italiano ascoltando dialoghi, consultando materiale di apprendimento, guardando video, facendo giochi di conversazione e parlando in gruppo su argomenti diversi, legati alla vita quotidiana, al viaggio e alle vacanze. Il corso è tenuto da un'insegnante madrelingua italiana. Il materiale di studio viene fornito all'insegnante. Non smettere di essere curioso e di viaggiare all'interno dell'italiano. Ti aspettiamo!

*Der Schnuppertermin dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 33010 „Conversazione“. Auch Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist jedoch erforderlich.*

Sa, 14.09.2019, 10:00-11:30 Uhr
1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

33010 | SALZKOTTEN

Conversazione nel fine settimana (ab A2)

Valentina Marchiani

Conosci già un po' d'italiano e hai voglia di conversare in italiano? Allora, sei nel posto giusto! Il corso ti aiuta a conversare in italiano ascoltando dialoghi, consultando materiale di apprendimento, guardando video, facendo giochi di conversazione e parlando in gruppo su argomenti diversi, legati alla vita quotidiana, al viaggio e alle vacanze. Il corso è tenuto da un'insegnante madrelingua italiana. Il materiale di studio viene fornito all'insegnante.

Non smettere di essere curioso e di viaggiare all'interno dell'italiano. Ti aspettiamo!

Zur besseren Orientierung besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 33009). Am Sa, 02.11. findet kein Unterricht statt!

Sa, 21.09.-16.11.2019, 10:00-12:15 Uhr

5x, 15 UStd.

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

55,10 € / Ermäßigung möglich

33011 | 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, 18.09.2019, 18:00-19:30 Uhr

Mi, 09.10.2019, 18:00-19:30 Uhr

Mi, 06.11.2019, 18:00-19:30 Uhr

Mi, 11.12.2019, 18:00-19:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

FRANZÖSISCH

34001 | DELBRÜCK

Französisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse - Schnupperabend

Cristina Ferraro

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.

Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Do, 26.09.2019, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

34002 | DELBRÜCK

Französisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse

Cristina Ferraro

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 34001). Das Lehrbuch wird beim Infoabend und am ersten Kursabend vorgestellt.

Do, 10.10.-12.12.2019, 20:00-21:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

58,70 € / Ermäßigung möglich

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

34003 | SALZKOTTEN

Französisch für Anfänger*innen und Wieder-Einsteiger*innen (A1)

Ingrid Kuhl

Courage! Nur Mut! In diesem Kurs können Sie mit dem Erlernen der französischen Sprache beginnen. Wenn in Ihnen bereits ein verborgener Wortschatz ruht, sind Sie ebenfalls sehr herzlich eingeladen, diesen neu zu entdecken.

Lehrbuch: Voyages Neu A1, Klett ISBN 978-3-12-529412-7

Mo, 16.09.-02.12.2019, 17:45-18:45 Uhr

10x, 13,33 UStd.

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

48,90 € / Ermäßigung möglich

34004 | GESEKE

Französisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Ingrid Kuhl

Courage! Nur Mut! In diesem Kurs können Sie das Erlernen der französischen Sprache fortsetzen. Wenn in Ihnen bereits ein verborgener Wortschatz ruht, sind Sie ebenfalls sehr herzlich eingeladen, diesen neu zu entdecken.

Lehrbuch: Voyages Neu A1, Klett ISBN 978-3-12-529412-7

Di, 17.09.-03.12.2019, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A015
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

73,30 € / Ermäßigung möglich

34005 | SALZKOTTEN

Französisch für Teilnehmer*innen 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, 18.09.-04.12.2019, 10:30-12:00 Uhr

10x, 20 UStd.

JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23,
Seminarraum 2. OG

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

73,40 € / Ermäßigung möglich

34006 | SALZKOTTEN

Französisch für Fortgeschrittene (B1)

Ingrid Kuhl

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

Das Lehrmaterial wird im Unterricht besprochen.

Mo, 16.09.-02.12.2019, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

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

73,40 € / Ermäßigung möglich

34007 | SALZKOTTEN

Französisch für Fortgeschrittene (B2)

Ingrid Kuhl

„Ici on parle francais“: 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 joindre: inscrivez-vous.

Mi, 18.09.-04.12.2019, 08:45-10:15 Uhr

10x, 20 UStd.

JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23,
Seminarraum 2. OG

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

73,40 € / 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

PORTUGIESISCH

.....

35001 | GESEKE

Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger*innen - 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*innen (A1)“ zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin und weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie bei Bedarf Fragen rund um den Kurs.

*Der Schnupperabend dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 35002 „Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger*innen (A1)“. Auch Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.*

Mi, 18.09.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A015

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

*Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird am ersten Veranstaltungsabend mit den Teilnehmer*innen besprochen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 35001).*

Mi, 25.09.-20.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

7x, 14 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A015

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

51,40 € / Ermäßigung möglich

35003 | GESEKE

Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen (A1) IV

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

Mo, 16.09.-02.12.2019, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A015

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

73,40 € / Ermäßigung möglich

RUSSISCH

.....

35004 | SALZKOTTEN

Russisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse - Schnupperabend

Andreas Prieb

Sie möchten sich mit den 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 die Kurse 35005 „Russisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)“ und 35006 „Russisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen“. Auch Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.*

Do, 19.09.2019, 20:00-21:30 Uhr
 1x, 2 UStd.
 Gesamtschule Salzkotten,
 Upsprunger Str.65-67, Raum A2 207
 Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35005 | SALZKOTTEN
Russisch für Einsteiger*innen
ohne Vorkenntnisse (A1)

Andreas Prieb
 Der Kurs eignet sich für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 35004). Lehrbuch: MOCT ISBN: 978-3-12-527640-6

Do, 26.09.-19.12.2019, 19:30-21:00 Uhr
 10x, 20 UStd.
 Gesamtschule Salzkotten,
 Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 207
 Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12
73,40 € / Ermäßigung möglich

35006 | SALZKOTTEN
Russisch für Einsteiger*innen
mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Andreas Prieb
 Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 35004). Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen und ist auch ggf. für Wieder-Einsteiger*innen geeignet und ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Der Wortschatz wird erweitert und die Kenntnisse der Grammatik und das Sprachgefühl vertieft. Die Teilnehmer*innen gestalten kleine Dialoge zu Alltagssituationen. Darüber hinaus lernen sie Aspekte der russischen Kultur kennen.

Lehrbuch: MOCT ISBN 978-3-12-527640-6
Do, 26.09.-19.12.2019, 18:00-19:30 Uhr
 10x, 20 UStd.
 Gesamtschule Salzkotten,
 Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 207
 Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12
73,40 € / Ermäßigung möglich

35007 | BÜREN
Russisch für Einsteiger*innen
ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend

Volha Schniedermeier
 Sie möchten sich mit den 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 Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.

Di, 17.09.2019, 19:00-20:30 Uhr
 1x, 2 UStd.
 Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043
 Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35008 | BÜREN
Russisch für Einsteiger*innen
ohne Vorkenntnisse (A1)

Volha Schniedermeier
 Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen ohne bzw. mit sehr geringen oder (fast) in Vergessenheit geratenen Sprachkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 35007). Das Lehrbuch wird beim Infoabend und am ersten Kursabend vorgestellt.

Di, 24.09.-26.11.2019, 19:00-20:30 Uhr
 8x, 16 UStd.
 Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043
 Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12
58,70 € / Ermäßigung möglich

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

35009 | GESEKE

Russisch für Alltag und Beruf (A1) - Schnupperabend

Olena Kalinina

Sie haben sich vorgenommen, die russische Sprache neu zu erlernen oder längst verlorene Kenntnisse wieder aufzufrischen? Sie sind sich nicht sicher, ob die VHS-Kurse 35010 „Russisch für den Beruf (A1)“ oder 35011 „Entspannt Russisch lernen (A1)“ sich wirklich für Sie eignen? Dann ist dieser „Schnupperabend“ genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über die Kurse zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin, das Lehrbuch und weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs. *Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für die Kurse entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.*

Mo, 16.09.2019, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35010 | GESEKE

Russisch für den Beruf (A1)

Olena Kalinina

Der Kurs ist geeignet für Arbeitnehmer*innen, die in Osteuropa Geschäftskontakte unterhalten sowie für Mitarbeiter*innen der Verwaltung (öffentlicher Dienst), die regelmäßig Kontakt zu russisch-sprechenden Menschen haben. Ziel des Kurses ist die behutsame Einführung in das kyrillische Alphabet, das Erlernen des Grundwortschatzes für Alltag und insbesondere Beruf (z. B. Vorstellung vor den Kolleg*innen, Geschäftspartner*innen, offizielle Gesprächseröffnung, Ausfüllen unterschiedlicher Formulare etc.) sowie die Förderung schriftlicher Kommunikation (kurze E-Mail, SMS und Texte). Der Kurs wird durch unterschiedliche sprachliche Aktivitäten, die auf landeskundliche und kulturelle Informationen eingehen, ergänzt.

*Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbücher: „Jasno! A1-A2“; ISBN: 978-3-12-527590-4 (Kursbuch) und ISBN: 978-3-12-527591-1 (Arbeitsbuch).*

Mo, 23.09.-09.12.2019, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

73,40 € / Ermäßigung möglich

35011 | GESEKE

Entspannt Russisch lernen (A1)

Olena Kalinina

Der Kurs ist geeignet für Lernende, die die russische Sprache und Kultur mit ganzem Herzen und ganzer Seele erleben wollen. Ziel des Kurses ist die behutsame Einführung in das kyrillische Alphabet, Erlernen des Grundwortschatzes für die Kommunikation im Alltag anhand Dialoge, unterschiedlicher Textsorten, verschiedener Sprechaktivitäten, Lieder, Zeichentrickfilme und ein leichter Einstieg in die Grammatik mit dem kommunikativen Schwerpunkt. Facettenreiche Aktivitäten, die kulturelle Einblicke in die russische Kultur ermöglichen, tragen zur sicheren Kommunikation im Alltag bei und helfen einige Vorurteile über die russische Kultur abzubauen.

*Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbücher: „Jasno! A1-A2“; ISBN: 978-3-12-527590-4 (Kursbuch) und ISBN: 978-3-12-527591-1 (Arbeitsbuch).*

Mo, 23.09.-09.12.2019, 20:00-21:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

73,40 € / Ermäßigung möglich

SCHWEDISCH



35012 | SALZKOTTEN

Schwedisch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend

Martina Stulken Schlune

Sie haben sich vorgenommen, die schwedische Sprache 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 „Schwedisch für Teilnehmer*innen

ohne Vorkenntnisse (A1)“ zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin und weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs.

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist jedoch erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.

Di, 17.09.2019, 18:00-19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 207

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35013 | SALZKOTTEN

Schwedisch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Martina Stulken Schlune

Hej! In entspannter Atmosphäre erlernen Sie in diesem Kurs die ersten Grundlagen der schwedischen Sprache. Am Ende des Semesters können Sie auf Schwedisch grüßen und bereits einfache Gespräche führen. Da die Kursleiterin Schwedisch als Muttersprache spricht, ist ein hoher Lernerfolg garantiert. Välkommen!

*Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse. Lehr- und Arbeitsbücher: Välkomna! neu A1-A2, Lehrbuch (Klett, ISBN: 978-3-12-527951-3) sowie Välkomna! neu A1-A2, Arbeitsbuch (Klett, ISBN: 978-3-12-527952-0).*

Di, 24.09. - 10.12.2019, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 207

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

73,40 € / Ermäßigung möglich

GRIECHISCH

35014 | SALZKOTTEN

Griechisch für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Konstantina Kardara

Möchten Sie Moussaka, Souvlaki oder Ouzo in einem griechischen Restaurant während Ihres Urlaubs in Griechenland bequem bestellen? Sind Sie an dem herrlichen griechischen Nachtleben oder den Ge-

sprächen mit den freundlichen Griechen interessiert? Wenn Ihre Antworten hierauf „Ja“ lauten, dann ist dies genau der richtige Kurs für Sie! Gemeinsam mit unserer griechischen Kursleiterin Konstantina Kardara lernen wir die griechische Sprache und einiges über die reiche Kultur, das Essen und die Gewohnheiten der Griechen kennen. Wir konzentrieren uns auf die Sprachkenntnisse für Alltag und Urlaub. Wir arbeiten anhand eines Kursbuches, das sich durch eine einfache Struktur und Organisation auszeichnet und von der Kursleiterin speziell für diesen Kurs ausgewählt worden ist.

*Der Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Sprachkurs Griechisch: Schnell & intensiv, ISBN 978-3192052729.*

Mo, 16.09.-18.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

8x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 210

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 12

88,00 € / Ermäßigung möglich

ARABISCH

36001 | SALZKOTTEN

Arabisch für Einsteiger*innen (A1) – Schnupperabend

Fadhil Shubbbar

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*innen (A1)“ zu informieren. Lernen Sie den Kursleiter und weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie bei Bedarf Fragen rund um den Kurs.

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

Di, 17.09.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 214

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

36002 | SALZKOTTEN Arabisch für Einsteiger*innen (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*innen 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*innen zugeschnittenen Lernsystems, das sich durch seinen großen Abwechslungsreichtum auszeichnet.

*Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Neulinge als auch an Teilnehmer*innen 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, 24.09.-10.12.2019, 19:00-20:30 Uhr
10x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 214
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 15
110,00 € / Ermäßigung möglich

JAPANISCH

36003 | SALZKOTTEN Japanisch für Anfänger*innen am Vormittag - Schnuppertermin

Kanako Watanabe-Bussmann

Sie haben sich vorgenommen, die japanische 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 Infotermin genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Japanisch für Anfänger*innen am Vormittag (A1)“ zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin und

weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie bei Bedarf Fragen rund um den Kurs.

*Auch Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.*

Di, 17.09.2019, 09:00-10:30 Uhr
1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

36004 | SALZKOTTEN Japanisch für Anfänger*innen am Vormittag (A1) Kanako Watanabe-Bussmann

Interessieren Sie sich für die japanische Kultur und Sprache? Dann ist dieser Vormittagskurs genau richtig für Sie! Es gibt viele Dinge wie landestypische Speisen (Sushi, Ramen etc.), Sportarten (Sumo, Judo, Karate), J-Pop (Musik) und viele andere Dinge, die heute weit über die Grenzen Japans bekannt sind. Sprache und Schrift sind für manche jedoch ein Mysterium. In diesem Kurs werden Ihnen in einem angemessenen Tempo die Sprache und Schrift erklärt, so dass alle Teilnehmenden dem Unterricht problemlos folgen können.

*Der Kurs eignet sich für Einsteiger*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, vorab den unverbindlichen und gebührenfreien Schnuppertermin zu besuchen. Lehrbuch: Japanisch, bitte! neu, Kursbuch (ISBN 978-3-12-606971-7) und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-606972-4).*

Di, 24.09.-10.12.2019, 09:00-10:30 Uhr
10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10
73,40 € / Ermäßigung möglich

36005 | SALZKOTTEN

Japanisch für Anfänger*innen (A1) - Schnupperabend

Kanako Watanabe-Bussmann

Sie haben sich vorgenommen, die japanische 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 „Japanisch für Anfänger*innen (A1)“ zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin und weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie bei Bedarf Fragen rund um den Kurs.

*Auch Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.*

Mi, 18.09.2019, 18:00-19:15 Uhr

1x, 1,67 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 208

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

36006 | SALZKOTTEN

Japanisch für Anfänger*innen (A1)

Kanako Watanabe-Bussmann

Interessieren Sie sich für die japanische Kultur und Sprache? Dann ist der Kurs genau richtig für Sie! Es gibt viele Dinge wie landestypische Speisen (Sushi, Ramen etc.), Sportarten (Sumo, Judo, Karate), J-Pop (Musik) und viele andere Dinge, die heute weit über die Grenzen Japans bekannt sind. Sprache und Schrift sind für manche jedoch ein Mysterium. In diesem Kurs werden Ihnen in einem angemessenen Tempo die Sprache und Schrift erklärt, so dass alle Teilnehmenden dem Unterricht problemlos folgen können.

*Lehrbuch: Japanisch, bitte! neu, Kursbuch (ISBN 978-3-12-606971-7) und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-606972-4). Der Kurs eignet sich für Einsteiger*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, vorab den unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen*

Mi, 25.09.-11.12.2019, 18:00-19:15 Uhr

10x, 16,67 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 208

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

61,20 € / Ermäßigung möglich

36007 | SALZKOTTEN

Japanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Kanako Watanabe-Bussmann

Sie haben – möglicherweise durch den Besuch des VHS-Kurses im letzten Semester – erste Kenntnisse der japanischen Sprache erworben. Erweitern und vertiefen Sie in diesem Kurs Ihre vorhandenen Kenntnisse und lernen Sie u. a. japanische Zeichen (Hiragana und Katakana) zu lesen und zu zählen.

*Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sind sehr herzlich willkommen. Lehrbuch: Japanisch, bitte! Neu (ab Lektion 5), Kursbuch (ISBN 978-3-12-606971-7) und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-606972-4).*

Mi, 25.09.-11.12.2019, 19:30-20:45 Uhr

10x, 16,67 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 208

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

61,20 € / Ermäßigung möglich

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



Veranstaltungen

September bis Dezember 2019

Hexenstadtfest	27. September bis 29. September
Weihnachtsmarkt	29. November bis 01. Dezember

Kulturverein Geseke

NightWash Live	08. September	19.00 Uhr
Thomas Rottschäfer	21. September	20.00 Uhr
Markus Maria Profitlich Comedy	02. November	20.00 Uhr

Stadtführungen

Geseke langsam zu Fuß entdecken	08. September
Auf den Spuren des Barock in Geseke	14. September
Stiftsdamen	20. September
Sonntags-Spaziergang Mythos Stein	22. September
Enkel-Großeltern: Stadterkundung für Kinder	25. September
Marienkirche	12. Oktober
Hellweg– Museum	27. Oktober
Jüdische Familien und Kaufleute in Geseke	09. November
Ev. Kirche	16. November
Dochtlampen Wanderung	30. November

www.geseke.de

Kultur & Kulinarisches

Verein der Kulturfreunde e.V.

59590 Geseke, Auf dem Stifte 9



KLASSIK | REZITATION | OPERNFahrTEN | MUSICAL UND JAZZ | KINDERtheATER

- 24.08.19 Boogie Woogie & Blues** | Axel Zwingenberger
Sparkassen-Kulturforum — Altes Rathaus Geseke
- 08.09.19 Meisterwerke der Klaviermusik** | X. Wang & F. Koltun
Mozart, Schubert, Beethoven, Brahms | Rittergut Störmede
- 04.10.19 Verdi: Ein Maskenball—Opernfahrt nach Münster**
Anmeldeschluss: 18.09.2019
- 26.10.19 „Mein blaues Klavier“ - E. Lasker-Schüler und ihre Zeit** |
H. Knapp (Rezitation) & Jutta Rieping (Klavier) | Rittergut Störmede
- 10.11.19 Italienischer Abend (Opern-Arien / Neapolitanische Lieder)** |
Viktor Rud (Bariton) & Christian Hornef (Klavier) | Rittergut Störmede
- 30.11.19 Meisterwerke der Klaviermusik** | Aleksandra Mikulska
Beethoven und Chopin | Rittergut Störmede
- 14.12.19 Venedig—eine literarisch-musikalische Reise** |
W. Kirsten (Rezitation) & U. Moorgat-Pick (Klavier) |
Altes Rathaus Geseke
- 04.01.20 Kammerkonzert im Rittergut** | Notos Quartett
Mahler, Beethoven, Brahms | Rittergut Störmede

Freier Eintritt (außer bei Opernfahrt) für Besucher unter 20 Jahren.

Informationen und Tickets: Sparkasse Geseke, Tel. 0 29 42 - 50 90

www.kundk-geseke.de

WDR 5

RADIO *MIT TIEFGANG*

**JETZT WDR 5
EINSCHALTEN**



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*innen, Wiedereinsteiger*innen oder Anwender*innen 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. 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 Fördervoraussetzungen 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 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. 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.



BILDUNGSSCH[€]CK
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT



In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter*innen-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 (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft		
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling	
Finanzbuchführung (1)	●	●							●	
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●	
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●	
Bilanzierung			●		● <small>alternativ</small>		● <small>alternativ</small>	●	●	
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●	
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●	
Controlling		●						●	●	
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●	
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●	
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●	●	●	
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●	●	●	
Personalwirtschaft						●			●	
Einnahmen-Überschussrechnung										
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen									●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

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 Teilnahmegebühren 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.

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*der ersten Teilnehmer*in 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.

Do, 10.10.2019, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmendenzahl: 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. 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.

Sa, 29.02.2020, 09:00-12:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum

Teilnehmendenzahl: min. 1 / max. 10

Anmeldeschluss: Freitag, 31. Januar 2020

80,00 €**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*innen, es werden daher keinerlei Kenntnisse der Finanzbuchführung vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.*

Di und Do, 05.11.-23.01.2020, 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.

Teilnehmendenzahl: min. 1 / max. 20

239,00 €

Gerne bietet die VHS vor Ort Ihrem Unternehmen / Ihrer Einrichtung eine individuell geplante Schulung 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

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, 05.11.-23.01.2020, 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. Teilnehmendenzahl: 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 Kursmate-

rialien 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, 19.11.-23.01.2020, 18:30-20:30 Uhr
16x, 53,33 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: 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 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, 05.11.-23.01.2020, 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.

Teilnehmendenzahl: 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 Arbeitnehmer*innen sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmer*innengruppen ein. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

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, 05.11.-23.01.2020, 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. Teilnehmendenzahl: 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, 19.11.-23.01.2020, 18:30-20:30 Uhr
16x, 53,33 UStd.

Das Kursmodul findet als Xpert Business Live-Webinar statt, an dem Sie von zu Hause aus teilnehmen. Teilnehmendenzahl: 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, 05.11.-10.12.2019, 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. Teilnehmendenzahl: min. 1 / max. 20

179,00 €

Einfach für Sie – Online-Anmeldung!

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 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, 05.11.-23.01.2020, 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. Teilnehmendenzahl: min. 1 / max. 20

239,00 €

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, 05.11.-23.01.2020, 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.

Teilnehmendenzahl: 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 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, 05.11.-23.01.2020, 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.

Teilnehmendenzahl: min. 1 / max. 20

239,00 €

Unsere Kurse werden mit der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.

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, 05.11.-23.01.2020, 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. Teilnehmendenzahl: 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 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, 05.11.-23.01.2020, 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. Teilnehmendenzahl: min. 1 / max. 20

239,00 €

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 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, 05.11.-23.01.2020, 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. Teilnehmendenzahl: min. 1 / max. 20

239,00 €

BERUFLICHE PRAXIS UND SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN

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“.

40101 | GESEKE

Fr, 08.11.2019, 18:00-21:15 Uhr

Sa, 09.11.2019, 09:00-16:00 Uhr

2x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

66,00 € / Ermäßigung möglich

40102 | DELBRÜCK

Fr, 15.11.2019, 18:00-21:15 Uhr

Sa, 16.11.2019, 09:00-16:00 Uhr

2x, 12 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

66,00 € / Ermäßigung möglich

40103 | BÜREN

Fr, 22.11.2019, 18:00-21:15 Uhr

Sa, 23.11.2019, 09:00-16:00 Uhr

2x, 12 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

66,00 € / Ermäßigung möglich

40104 | 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, 29.11.2019, 18:00-21:15 Uhr

Sa, 30.11.2019, 09:00-16:00 Uhr

2x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 210

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

66,00 € / Ermäßigung möglich

40105 | DELBRÜCK

Einnahmenüberschussrechnung - Gewinnermittlung nach §4 Abs. 3 EStG

Maria-Elisabeth Mertensmeier

Diese vereinfachte Gewinnermittlungsart kann von freiberuflich Tätigen und kleinen Gewerbetreibenden wie beispielsweise Betreiber von Photovoltaikanlagen angewendet werden. Dieser Kurs ist auch vor der Entscheidung für eine Existenzgründung oder Selbstständigkeit empfehlenswert. Es werden folgende Themenbereiche behandelt: Zu- und Abflusprinzip, Anlagenbuchhaltung bzw. Zu- und Abgänge sowie die Abschreibung, Unterscheidung von geringwertigen Wirtschaftsgütern und Sammelposten, Inventur und Inventurdurchführung, umsatzsteuerliche Gesichtspunkte. Ferner werden verschiedene EDV-Programme vorgestellt und durch Praxisbeispiele verständlich gemacht. Der Kurs ersetzt nicht den Steuerberater. Vielmehr wird der*die Teilnehmer*in in die Lage versetzt, Entscheidungen gemeinsam mit dem Steuerberater zu treffen.

Mo, 11.11.2019, 18:00-21:00 Uhr

Mi, 13.11.2019, 18:00-21:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

40106 | SALZKOTTEN**Prüfungsvorbereitung für kaufmännische Auszubildende**

Maria-Elisabeth Mertensmeier

Sie stehen kurz vor dem Abschluss Ihrer Ausbildung? Sie haben in Rechnungswesen den Lernstoff inhaltlich verstanden, aber noch einige spezielle Fragen? Dann bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich im Einzelgespräch mit unserer langjährigen Dozentin aus diesem Bereich auszutauschen und Ihre Fragen zu besprechen. Eine Anmerkung an dieser Stelle: Sollten Sie mit dem Fach Rechnungswesen/Steuerung größere Schwierigkeiten haben, ist es durchaus ratsam, die VHS-Kurse Grundlagen der Buchführung I und II während Ihrer Ausbildung zu belegen.

Das Angebot richtet sich an kaufmännische Auszubildende und findet als Einzelunterricht statt. Sie können im angegebenen Zeitraum von 16:00 bis 20:30 Uhr Unterrichtseinheiten (UE) zu je 45 Minuten buchen. Die Gebühr je UE beträgt 23,50 €. Bitte teilen Sie uns zur Vorbereitung Ihrer Sprechstunde(n) rechtzeitig im Vorfeld Ihre Fragen oder Themenwünsche unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-0 oder der E-Mail-Adresse info@vhs-vor-ort.de mit.

Fr, 27.09.2019, 16:00-20:30 Uhr

1x, 6 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmendenzahl: min. 1 / max. 6**23,50 €****40107 | BÜREN****Auch Eltern Grenzen setzen!
Umgang mit „schwierigen“ Eltern**

Karl-Heinz Schmidt

Die Beziehung zwischen Erzieher*innen 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 Verhaltensweisen und Erwartungen von Eltern überschreiten den Rahmen dessen, was Erzieher*innen 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 Erzieher*in bzw. Tagespflegeperson?

Di, 05.11.2019, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum St. Christophorus Steinhausen,
Schulstr. 16, Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 20 / max. 30

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

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

Von der richtigen Bewerbung bis zum überzeugenden Vorstellungsgespräch

Das Leben ist geprägt von Veränderung. So kann es sein, dass nach einigen Jahren im Berufsleben die Arbeit nicht mehr ausfüllt. Das kann z. B. am aktuellen Arbeitgeber oder auch am ausgeübten Beruf selbst liegen. Während manche durchhalten und irgendwie die Jahre bis zur Rente oder Pension einfach weiter machen, stellen Sie sich die Frage: „Gibt es auch noch etwas anderes für mich?“ Das kann ein Karrieresprung, eine Weiterbildung oder ein Arbeitgeberwechsel sein. Machen Sie jetzt den ersten Schritt...



Foto: loufre auf Pixabay

40201 | GESEKE Die richtige Berufswahl oder berufliche Veränderung

Karin Nachtigall

In diesem Seminar erarbeiten Sie anhand eines Profiling-Fähigkeiten, Stärken, Schwächen, Persönlichkeit, Werte und Bedürfnisse sowie Fremd- und Selbstbild. Das ist hilfreich, um herauszufinden, in welche berufliche Richtung Ihre Interessen, Stärken etc. gehen. Dabei erarbeiten Sie auch Ihre Softskills, die Sie in das Berufsleben wie auch in den Bewerbungsprozess - hier insbesondere das Vorstellungsgespräch - mit einbinden.

*Das Seminar richtet sich sowohl an Schulabsolventen*innen als auch an Personen, die über eine berufliche Veränderung nachdenken oder diese anstreben.*

Fr, 27.09.2019, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

18,40 € / Ermäßigung möglich

40202 | DELBRÜCK

Eine Einführung in die Welt der Bewerbungen

Karin Nachtigall

In diesem Einführungsseminar erhalten Sie grundlegende Informationen, Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Bewerbung aussagefähig gestalten können. Außerdem erhalten Sie Antworten auf die wichtigsten Fragen, die Sie sich bei der Erstellung Ihrer persönlichen Bewerbungsmappe unbedingt stellen sollten.

*Das Einführungsseminar wird in Kooperation mit den Delbrücker Familienzentren durchgeführt und richtet sich sowohl an Schulabsolventen*innen als auch an Personen, die über eine berufliche Veränderung nachdenken oder diese anstreben. Gerne können Sie Ihren aktuellen Lebenslauf mitbringen, um Ihre Fragen zu konkretisieren.*

Do, 05.09.2019, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Purzelbaum, Kettelerstraße 11
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

40203 | GESEKE

Erfolgreich Bewerbungen schreiben (Praxisseminar)

Karin Nachtigall

Durchschnittlich nimmt sich ein*e Personaler*in 20 Sekunden Zeit, um zu entscheiden, ob eine Bewerbung gelesen oder abgelehnt wird. Vom aussagefähigen Bewerbungsanschreiben bis zum informativen und übersichtlichen Lebenslauf: Erreichen Sie, dass Ihre Bewerbung garantiert gelesen wird!

*Das Seminar richtet sich sowohl an Schulabsolventen*innen als auch an Personen, die über eine berufliche Veränderung nachdenken oder diese anstreben. Bitte bringen Sie Ihren aktuellen Lebenslauf mit. Solide Kenntnisse in der Textverarbeitung unter WORD sind vorteilhaft. Über die vhs.cloud werden Ihnen Kursunterlagen zur Verfügung gestellt (s. S. 10).*

Fr, 08.11.2019, 18:00-20:30 Uhr

Sa, 09.11.2019, 09:00-12:00 Uhr

2x, 7 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Raum A13 (Info 3)

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

25,70 € / Ermäßigung möglich

**Nähere Informationen finden Sie unter:
www.vhs.cloud**

40204 | GESEKE**Vorstellungsgespräche souverän und erfolgreich führen***Karin Nachtigall*

Nach der erfolgreichen Bewerbung steht das Vorstellungsgespräch an. In diesem Seminar erlernen Sie, sich optimal auf ein Vorstellungsgespräch vorzubereiten und den künftigen Arbeitgeber zu überzeugen. Sie bereiten sich auf kritische Fragen vor und arbeiten gleichermaßen an Ihrer körperlichen Ausstrahlung, Ihrer Stimme und Sprache sowie an Ihren Softskills.

*Das Seminar richtet sich sowohl an Schulabsolvent*innen als auch an Personen, die über eine berufliche Veränderung nachdenken oder diese anstreben.*

Fr, 15.11.2019, 18:00-20:30 Uhr**Sa, 16.11.2019, 09:00-11:30 Uhr**

2x, 6 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

22,00 € / Ermäßigung möglich**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.

40205 | BÜREN**Fr, 08.11.2019, 18:00-21:45 Uhr**

1x, 5 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12**27,50 € / Ermäßigung möglich****40206 | SALZKOTTEN****Fr, 06.12.2019, 18:00-21:45 Uhr**

1x, 5 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12**27,50 € / Ermäßigung möglich****40207 | 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, 09.11.2019, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €**40208 | 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, 23.11.2019, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €

Teilen Sie Ihr Wissen!
Schicken Sie Ihr Kursangebot über:
vhs-vor-ort.de – Über uns -
Unsere Dozenten

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

40209 | DELBRÜCK

Rhetorik mit Durchsetzungskraft

Sören Döhlinger

Nicht selten erleben wir es im Alltag oder im Beruf: wir werden kommunikativ in die Defensive gedrängt und müssen ggf. den unliebsamen Rückzug antreten bzw. die eigene schlechte Ausgangssituation in Kauf nehmen! Wie kann ich mich aber effektiv gegen aggressive Formen einer „Kampf-Rhetorik“ wehren und am Ende einer Auseinandersetzung eben nicht als Verlierer dastehen? Dieses Seminar gibt Ihnen vielfältige praxisnahe Tipps zur Abwehr von aggressiven Wortführern und bietet Ihnen einen detaillierten Maßnahmen-Katalog in Bezug auf überlegene Formen der überzeugenden Gesprächsführung!

Sa, 30.11.2019, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €

40210 | GESEKE

Moderationsseminar - Überzeugen durch Persönlichkeit

Jörg Henne

In vielen Situationen ist man „Moderator*in“. 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*innen durch Ihre persönliche Art zu moderieren. *Bitte Schreibmaterial für persönliche Aufzeichnungen mitbringen.*

Di, 05.11.2019, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

22,00 € / Ermäßigung möglich

40211 | DELBRÜCK

Profiling: Mitarbeiter*innen und Kollegen*innen besser verstehen

Karin Nachtigall

Dieser Workshop richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die sich selbst besser kennen lernen und weiterentwickeln möchten sowie eine nachhaltige Verbesserung der Beziehung zu Mitarbeitern*innen, Kollegen*innen, Kunden und Partnern anstreben. Sie erhalten eine grundlegende Einführung in Methoden des Profiling auf psychologischer Basis (z. B. Persönlichkeitstypen nach Riemann), Coaching-Tools und Resilienz-Faktoren. Sie erarbeiten Ihre eigene Persönlichkeit mit Werten und Bedürfnissen und bekommen ein Verständnis dafür, wo Ihre Stärken sind. Profiling hilft Ihnen aber auch, die Zusammenarbeit mit anderen zu verbessern. Ein Profiling dient zur gründlichen Analyse der aktuellen eigenen Situation und aller Facetten der Persönlichkeit. Wenn Sie selbst wissen, wo Sie im Leben oder beruflich stehen, wo es hin soll und was für ein Typ Sie sind, welche Werte Sie haben und woher Sie Ihre Kraft bekommen, gehen Sie selbstbestimmt und sicher durchs Leben. Inhalte: Persönlichkeitstyp nach Carl Riemann (DISC oder TMP), Wertearbeit, Fähigkeiten, innere Antrieber/Motivatoren, Selbst-/Fremdbild, Ziele visualisieren/formulieren/klären, Entscheidungen sicher treffen

Fr, 22.11.2019, 16:30-20:30 Uhr

Sa, 23.11.2019, 09:00-13:00 Uhr

2x, 10 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 10

55,00 € / Ermäßigung möglich

40212 | 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 Teilnehmenden.

Fr, 22.11.2019, 18:00-21:15 Uhr
1x, 4 UStd.

Institut für Kommunikation und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, Paderborner Straße 25
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15 JAHRE INSTITUT FÜR KOMMUNIKATION UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Anlässlich des Jubiläumsjahres wird am „Infoabend NLP“ auch ein Aus- und Überblick auf Wochenend-Seminare gegeben, die in Zusammenarbeit mit der VHS vor Ort in 2020 durchgeführt werden sollen. Die Palette der Themen umfasst: Körpersprache, Konfliktmanagement, Führungskräfte-Training (Leadership), Gruppen-Dynamik, Aufstellungsarbeit im Einzel-Coaching, Entspannungs- und Achtsamkeits-Training, einen Out-Door-Block (Erlebnis-Pädagogik), ein Wochenende zum Kinder- und Jugend-Coach, eine Einführung in den systemischen Ansatz, das Soziale Panorama (mit seinem Entwickler Lucas Derks). Das Institut für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung und die VHS vor Ort freuen sich gemeinsam auf spannende Begegnungen und weiterbringende Erfahrungen im Jubiläumsjahr 2020.

J.O.Y. - Just optimize yourself

Artur Sommer

Seien Sie ehrlich, wann haben Sie das letzte Mal ein tiefes Gespräch geführt? Wann waren Sie das letzte Mal wirklich motiviert? Wann haben Sie sich das letzte Mal gewünscht, dass ein Moment niemals enden wird? Oder einfacher gefragt: Wann haben Sie sich das letzte Mal wirklich lebendig gefühlt? Es spielt keine Rolle, ob Sie Führungskraft, Handwerker*in, Student*in oder auf der Suche nach einem neuen Job sind. Dieses Seminar ist für jeden von Belang, der seine Lebenserfahrungen optimieren möchte. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihre Körpersprache gezielt verbessern und diese bei anderen Menschen deuten. Sie lernen angemessen mit anderen Menschen zu kommunizieren und die Beziehungen zu ihnen zu verbessern. Darüber hinaus werden Sie erfahren, welche Macht Gewohnheiten tatsächlich besitzen und wie Sie das zu Ihrem Vorteil nutzen. Schließlich werden Sie ein Verständnis dafür erlangen, wie Sie mithilfe von Achtsamkeit und dem Zustand des Flow ein entspannteres und glücklicheres Leben führen. Nach dem Seminar wird Sie hoffentlich nur noch eine Frage beschäftigen: „Warum habe ich das nicht bereits in der Schule gelernt?“

*Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede*r Teilnehmer*in erhält ein Handout mit den zentralen Ergebnissen des Seminars. Bitte Schreibmaterial für persönliche Notizen mitbringen.*

40213 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 09.11.2019, 09:00-16:00 Uhr

Sa, 23.11.2019, 09:00-16:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,
Haarener Str. 7, Raum AE 08

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 15

88,00 €

40214 | SALZKOTTEN

Mo und Do, 11.11.-21.11.2019, 18:00-21:00 Uhr

4x, 16 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 15

88,00 €

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

40215 | SALZKOTTEN

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: Am ersten Abend wird Hintergrundwissen vermittelt und Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz aufgezeigt. Jeder kann seine Resilienz (innere Stärke) trainieren, daher werden am zweiten Abend ziel- und lösungsorientierte Coaching Tools praktisch erarbeitet.

Di, 29.10.-05.11.2019, 18:30-20:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 10

22,00 € / Ermäßigung möglich

GRUNDLAGEN DER EDV UND TASTSCHREIBEN

.....

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:



Foto: Free-Photos auf Pixabay

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 Hilftermins 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**Mi, 09.10.2019, 14:00-18:30 Uhr**

1x, 6 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmendenzahl: min. 1 / max. 8

23,50 €**41003 | SALZKOTTEN****Di, 29.10.2019, 14:00-18:00 Uhr**

1x, 5,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmendenzahl: min. 1 / max. 8

23,50 €**41004 | SALZKOTTEN****Di, 12.11.2019, 14:00-18:00 Uhr**

1x, 5,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmendenzahl: min. 1 / max. 8

23,50 €**41005 | SALZKOTTEN****Mi, 27.11.2019, 14:00-20:00 Uhr**

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmendenzahl: min. 1 / max. 8

23,50 €**41006 | SALZKOTTEN****Mi, 04.12.2019, 14:00-20:00 Uhr**

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmendenzahl: min. 1 / max. 8

23,50 €**41007 | SALZKOTTEN****10-Finger-Tastanschreiben 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 Schreivarbeiten. Eine effiziente Nutzung erfordert die Beherrschung des Tastenfeldes, um schnell und effektiv mit dem PC arbeiten zu können. Die Handhabung ist nicht vergleichbar mit der eines Smartphones oder Tablet-PCs. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer*innen das 10-Finger-Blindschreiben direkt am PC anhand eines Textverarbeitungsprogramms. Zum Ende des Kurses wird eine 10-Minuten-Abschrift zur Ermittlung der Anschlagszahl durchgeführt. Auf Wunsch kann die Anschlagszahl auf der Teilnahmebescheinigung vermerkt werden.

EDV-Kenntnisse sind hilfreich, jedoch nicht zwingend erforderlich.

Mo, 16.09.-02.12.2019, 17:30-19:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 128, Computerraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

55,00 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

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



Foto: fancygrave1 auf Pixabay

41008 | GESEKE

10-Finger-Tastschreiben für Kinder und Jugendliche (10-15 Jahre)

Petra Bergen

In diesem Kurs erlernst du auf unterhaltsame Weise das 10-Finger-System. Dabei erschließt du dir über Lerngeschichten, die die Tasten mit Vorstellungsbildern verknüpfen, systematisch die Tastatur und findest mithilfe entsprechender Übungen in kürzester Zeit blind jede gewünschte Taste. Bereits nach der ersten Unterrichtseinheit bist du in der Lage, sinnvolle Wörter zu schreiben.

In der Kursgebühr sind 11,48 € für das im Kurs verwendete Arbeitsheft inkl. Tastschreibtrainer (Herdt-Verlag) enthalten. Es sind keine EDV-Kenntnisse erforderlich. Zur Erreichung der Lernziele sollten unbedingt alle Termine wahrgenommen werden.

Mo und Mi, 04.11.-27.11.2019, 14:00-15:30 Uhr
8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)
Teilnehmendenzahl: min. 15 / max. 16

37,88 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

Tastschreiben heute für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Ingeborg Tommes

„Tastschreiben heute“ basiert nach neuer wissenschaftlicher Erkenntnis auf dem „multisensorischen Lernen“ und wird in einer ganzheitlichen Lernmethode, d. h. über Farben, Bilder und Musik vermittelt. Jeder Buchstabe ist mit einem Bild verknüpft und baut sich so über die ganze Tastatur zu einer kleinen Geschichte auf. Durch das Ansprechen unterschiedlicher Sinne wird das Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens 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 Vertiefungsübungen. 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 gründlich und sicher in kürzester Zeit vermittelt.

In der Kursgebühr sind 11,50 € für das im Kurs verwendete Lehr- und Übungsbuch („Tastschreiben heute“, Herdt-Verlag) enthalten. Bitte Buntstifte mitbringen!

41009 | GESEKE

Sa, 09.11.-07.12.2019, 09:30-12:00 Uhr

5x, 15 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

42,40 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

41010 | GESEKE

Tastschreiben heute - Ferienkurs für Schüler*innen ab 10 Jahren

Mo, 21.10.2019, 09:30-12:00 Uhr

Di, 22.10.2019, 09:30-12:00 Uhr

Mi, 23.10.2019, 09:30-12:00 Uhr

Do, 24.10.2019, 09:30-12:00 Uhr

Fr, 25.10.2019, 09:30-12:00 Uhr

5x, 15 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

42,40 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

41011 | GESEKE

Tastschreiben heute - Ferienkurs für Schüler*innen ab 10 Jahren

Mo, 14.10.2019, 09:30-12:00 Uhr

Di, 15.10.2019, 09:30-12:00 Uhr

Mi, 16.10.2019, 09:30-12:00 Uhr

Do, 17.10.2019, 09:30-12:00 Uhr

Fr, 18.10.2019, 09:30-12:00 Uhr

5x, 15 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

42,40 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

41012 | BAD WÜNNENBERG Erste Schritte am Computer - EDV-Grundkurs am Wochenende (Windows 10)

Frank Schmidt

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie sich bislang gar nicht oder nur sehr wenig mit dem Computer befasst haben und daher keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse besitzen. Sie erlernen leicht verständlich und ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie sicher mit dem Computer umgehen und diesen nutzen können. Dabei lernen Sie die wichtigsten Zusatzgeräte ebenso kennen, wie das Starten von Programmen und den Umgang mit Maus und Tastatur. Sie erhalten ferner eine Einführung in Windows und weitere Programme unterschiedlicher Nutzungsbereiche. Selbstverständlich lernen Sie in diesem Kurs auch das Internet und eine Auswahl interessanter und nützlicher Internetseiten kennen. Tipps und Tricks, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können, runden das Angebot gut ab.

Das Konzept des Kurses zeichnet sich dadurch aus, dass auf jeden Teilnehmenden unabhängig von Voraussetzungen und selbst gesteckten Zielen individuell eingegangen wird. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 60+“.

Di und Mi, 24.09.-08.10.2019, 18:00-20:15 Uhr
5x, 15 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, FE 04,
EDV-Raum 1

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

82,50 € / Ermäßigung möglich

41013 | HÖVELHOF EDV kompakt I - Grundkurs am Wochenende

Wilhelm Bürger

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, 16.11.2019, 09:00-16:00 Uhr

So, 17.11.2019, 09:00-16:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.18

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

58,70 € / Ermäßigung möglich

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

proffice
DOCUMENT

3CX Die Kommunikation
der Zukunft – schon heute!

ProOffice Document Systemhaus GmbH
Hansastraße 24-26 | 59557 Lippstadt | Tel.: 0 29 41 - 28 39 70
document@pro-office.net | www.pro-office.net

Computernutzung leicht gemacht! - EDV-Grundkurs (Windows 10)

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich speziell an Einsteiger*innen, 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*innen erlernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10 sowie das problemlose Managen von Dateien und Ordern. 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 Teilnehmer*innen der „Generation 55+“.*

41014 | GESEKE

Mi, 18.09.-09.10.2019, 18:00-20:15 Uhr

4x, 12 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

44,00 € / Ermäßigung möglich

41015 | BÜREN

Do, 07.11.-28.11.2019, 18:00-20:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße,

Eingang C, Raum 0.20

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

44,00 € / Ermäßigung möglich

41016 | SALZKOTTEN

Fr, 08.11.2019, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 09.11.2019, 09:00-15:00 Uhr

2x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 128, Computerraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

44,00 € / Ermäßigung möglich

Computernutzung leicht gemacht! - EDV Aufbaukurs (Windows 10)

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer und dem Internet gesammelt haben. Der Umgang mit Windows, die Nutzung des Internets und E-Mails sowie das Organisieren von Dateien und Ordern auf dem heimischen PC werden in diesem Kurs weiter vertieft. Ferner geht der Dozent im Kurs gezielt auf die Fragen und Wünsche der Teilnehmer*innen ein.

*Der Kurs ist eine Fortsetzung des Grundkurses. Neue Teilnehmer*innen mit vergleichbaren Kenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmer*innen der „Generation 55+“.*

41017 | GESEKE

Mi, 30.10.-20.11.2019, 18:00-20:15 Uhr

4x, 12 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

44,00 € / Ermäßigung möglich

41018 | SALZKOTTEN

Fr, 15.11.-22.11.2019, 18:00-21:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 128, Computerraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

29,40 € / 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 Objektanimationen, Folienübergängen, sowie mit Grafiken und Mediendateien 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 minimale Office-Kenntnisse werden vorausgesetzt. Sie arbeiten im Kurs an Ihrem eigenen Notebook mit einer installierten & 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 (optimal 64 GB min. jedoch 32 GB) dabei haben.

Mo, 21.10.2019, 08:00-12:30 Uhr

Di, 22.10.2019, 08:00-12:30 Uhr

Mi, 23.10.2019, 08:00-12:30 Uhr

Do, 24.10.2019, 08:00-12:30 Uhr

Fr, 25.10.2019, 08:00-12:30 Uhr

5x, 30 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 10

165,00 € / Ermäßigung möglich

Foto: rawpixel auf Pixabay



42002 | SALZKOTTEN

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+“.

Do, 19.09.-10.10.2019, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

33,00 € / Ermäßigung möglich

42003 | DELBRÜCK

Tabellenkalkulation mit EXCEL 20016 - 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, 06.11.-27.11.2019, 19:00-21:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV)
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

42004 | SALZKOTTEN

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+“.

Mi, 27.11.-11.12.2019, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

33,00 € / Ermäßigung möglich

42005 | 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 terminlichen Gründen wird der Kurs erst im Januar 2020 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, 20.01.-03.02.2020, 19:00-22:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A16 (Info 4)
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

42006 | DELBRÜCK

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 Arbeitsergebnissen 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 u. Stromversorgung nicht vergessen). Falls Sie keinen Laptop mitbringen, sollten Sie einen USB-Speicherstick (optimal 64 GB min. jedoch 32 GB) dabei haben.

Fr, 20.09.2019, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 21.09.2019, 09:00-16:00 Uhr

So, 22.09.2019, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV)

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 10

110,00 € / Ermäßigung möglich

Office Know-how kompakt: WORD, EXCEL und PowerPoint 2016

Frank Schmidt

Dieser Kurs vermittelt Ihnen fundiertes Praxiswissen in den drei gängigen Standardanwendungen WORD, EXCEL und PowerPoint. Erlernen Sie Aufbau, Arbeitsweise, Leistungsmerkmale und die wichtigsten Funktionen der einzelnen Programme kennen. Erfahren Sie, wie Sie WORD zur Erstellung von Dokumenten und Briefen nutzen und wie Sie mit EXCEL Tabellen erstellen sowie Formeln und Funktionen einsetzen. Das effiziente Erfassen von Daten gehört ebenso dazu wie eine überzeugende Visualisierung in aussagefähigen Diagrammen. Zur Effizienzsteigerung Ihrer Arbeit darf die Kombination von WORD und EXCEL bspw. zur Erstellung von Serienbriefen natürlich nicht fehlen. Ferner erlernen Sie, wie Sie Ihre Arbeitsergebnisse in PowerPoint präsentieren. Sie erhalten außerdem die Möglichkeit, sich mit ggf. vorhandenen Fragestellungen und Problemen rund um WORD, EXCEL und PowerPoint einzubringen, um gemeinsam mit dem Dozenten nachvollziehbare Lösungen zu erarbeiten.

*Das Lern- und Arbeitstempo berücksichtigt die individuellen Vorkenntnisse der Teilnehmer*innen. Sicherheit im Umgang mit dem PC/Notebook sowie solide Windowskenntnisse werden jedoch vorausgesetzt. Grundkenntnisse in WORD, EXCEL und PowerPoint sind ideal, werden aber nicht zwingend erforderlich.*

42007 | BAD WÜNNENBERG

Di und Do, 05.11.-21.11.2019, 18:00-21:00 Uhr
6x, 24 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, FE 04,
EDV-Raum 1

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10
132,00 € / Ermäßigung möglich

42008 | BÜREN

Fr, 08.11.-13.12.2019, 18:00-21:00 Uhr
6x, 24 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße,
Eingang C, Raum 0.20

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10
132,00 € / Ermäßigung möglich

Office-Workshop für fortgeschrittene Anwender*innen (WORD, EXCEL, PowerPoint und OUTLOOK 2010-2016)

Friedel Mollemeyer

Sie verfügen bereits über Kenntnisse in den gängigen MS Office-Anwendungen und möchten diese weiter vertiefen? In diesem kompakten Wochenend-Workshop erhalten Sie die Gelegenheit dazu. Die Inhalte werden eng an den Themenwünschen der Teilnehmenden ausgerichtet. Sie möchten z. B. mehr Formeln in EXCEL beherrschen und Ihre Tabellen optimaler strukturieren? In WORD möchten Sie Ihre Dokumente professionell formatieren und Ihr Wissen über die Serienbrieffunktionen der Textverarbeitung erweitern? In PowerPoint möchten Sie zeitgemäße multimediale Präsentationen erstellen? Und mit OUTLOOK soll Ihr Büroalltag optimiert werden? Wenn das zutrifft, ist dieser praxisorientierte Workshop genau richtig für Sie!

Der Workshop setzt Kenntnisse in den genannten MS Office-Programmen voraus. Gerne können Sie Ihr eigenes Notebook verwenden. In diesem Falle bitte Maus und Stromversorgung nicht vergessen.

42009 | DELBRÜCK

Fr, 08.11.2019, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 09.11.2019, 09:00-16:00 Uhr

So, 10.11.2019, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV)
Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 10

110,00 € / Ermäßigung möglich

42010 | GESEKE

Fr, 15.11.2019, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 16.11.2019, 09:00-16:00 Uhr

So, 17.11.2019, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A13 (Info 3)
Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 10

110,00 € / Ermäßigung möglich

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

ONLINE-WELTEN

43001 | SALZKOTTEN

Die vhs.cloud als Dozent*in nutzen.

Modul 1: Grundlagen und erste Schritte

Peter Hoffmann

Die vhs.cloud ist eine digitale Plattform für Dozent*innen der VHS vor Ort. In diesem Workshop erlernen Sie, wie es nach der Anmeldung weitergeht und wie Sie die vhs.cloud komfortabel und für Ihre Zwecke einrichten. Sie lernen, sich zu orientieren und die kommunikativen Tools der Plattform zu nutzen. Sofern die Zeit ausreicht, erhalten Sie einen ersten Einblick in die didaktisch-methodischen Möglichkeiten der vhs.cloud.

*Für aktive Kursleiter*innen der VHS vor Ort ist der Kurs gebührenfrei. Externen Kursleitenden ist die Teilnahme gegen Zahlung der ausgewiesenen Gebühr ebenfalls möglich. Für eventuelle Fragen steht Ihnen Markus Krick als Ansprechpartner zur Verfügung (0 52 58 / 9 37 96-101, markus.krick@vhs-vor-ort.de).*

Fr, 22.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Raum wird bekannt gegeben

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

14,70 € / für Dozent*innen der VHS vor Ort gebührenfrei

43002 | SALZKOTTEN

Die vhs.cloud als Dozent*in nutzen.

Modul 2: Grundlagen erweitern und Kurse moderieren

Peter Hoffmann

Dieser Kurs erweitert Ihre Kenntnisse der vhs.cloud (vgl. Modul 1). Sie lernen die VHS Cloud als Lernmanagement-System kennen und erproben die Möglichkeiten des Tools. Darüber hinaus erfahren Sie, welche didaktischen Möglichkeiten durch die vhs.cloud und durch eLearning eröffnet werden.

*Für aktive Kursleiter*innen der VHS vor Ort ist der Kurs gebührenfrei. Externen Kursleitenden ist die Teilnahme gegen Zahlung der ausgewiesenen Gebühr ebenfalls möglich. Für eventuelle Fragen steht Ihnen Markus Krick als Ansprechpartner zur Verfügung (0 52 58 / 9 37 96-101, markus.krick@vhs-vor-ort.de).*

Fr, 06.12.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Raum wird bekannt gegeben

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

14,70 € / für Dozent*innen der VHS vor Ort gebührenfrei



**Digitales Fundament
für starke Weiterbildung**

vielseitig und modular
www.vhs.cloud

APPS, SMARTPHONES & CO.

44001 | SALZKOTTEN

Hilfe im Umgang mit dem Smartphone für Senioren*innen

Lena Mersch

Dieser Kurs beschäftigt sich mit Geräten der Marken Samsung, Sony, LG oder HTC, die mit dem Betriebssystem Android laufen. Hier lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone richtig bedienen, wichtige Funktionen, wie bspw. den Kalender, die Fotokamera und das Kontaktbuch nutzen, Gratis-Programme und Spiele herunterladen und Ihr Smartphone vor Datendieben schützen. Dieser Kurs soll als Crash-Kurs für Smartphone-Einsteiger*innen dienen, um die wichtigsten Funktionen und Programme kennen zu lernen und so den Umgang mit diesen zu erleichtern.

Bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone mit zum Kurs. Vergessen Sie ggf. nicht, auch Ihre Netzteile und Ladekabel mitzubringen. Der Kurs richtet sich nicht an Nutzer von iPhones (Apple).

Mi, 30.10.-27.11.2019, 09:00-09:45 Uhr

5x, 5 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 8

27,50 € / Ermäßigung möglich

Gerne bietet die VHS vor Ort Ihrem Unternehmen / Ihrer Einrichtung eine individuell geplante Schulung an.

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS



Innovative Außen- und Innenbeschichtungen für Wand - Decke - Fassade




MIG-ESP® Exterior



MIG-ESP® Interior

Material Innovative Gesellschaft mbH
Am Garock 3
33154 Salzkotten





Tel.: 05258 974820
E-Mail: info@mig-mbh.de
Web: www.mig-mbh.de



Foto: Nick H auf Pixabay

44002 | SALZKOTTEN

Optimal Arbeiten mit Apple-Geräten: iPad, iMac, MacBook und Co.

Friedel Mollemeyer

Sie haben sich ein MacBook, einen iMac oder ein iPad gekauft und merken, dass die Anwendungen und Benutzung doch erheblich von Ihrem Windows-Computer bzw. Ihrem Android-Tablet abweichen. Sollten Ihnen nicht alle Grundfunktionen Ihres Apple-Computers bzw. Ihres iPads bekannt sein, dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie. Es werden hilfreiche Tipps und Tricks in der Bedienung sowie die wesentlichen Funktionen des Betriebssystems aufgezeigt. Sie erkennen, wie Sie mit Ihrem Apple-Gerät optimal arbeiten können und lernen die Vorzüge gegenüber anderen Systemen schätzen. Folgende Kursinhalte werden u. a. behandelt: Einführung in die Benutzeroberfläche, Finder (Explorer), (individuelle) Einstellungen und Programmanwendungen, Tags im Finder (iCloud), empfehlenswerte Apps, Sicherheit.

Zum Workshop bringen Sie Ihr eigenes MacBook oder iPad mit, im Klassenraum sind keine Apple-Geräte vorhanden. Bitte Stromversorgung (Netzteil) nicht vergessen!

Fr, 29.11.2019, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 30.11.2019, 09:00-14:00 Uhr

2x, 10 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 10

55,00 € / Ermäßigung möglich

DIGITALE FOTOGRAFIE UND BILDBEARBEITUNG

VHS-Fototreff

Peter Hoffmann

Der VHS-Fototreff ist kein Kurs oder Workshop. Beim VHS-Fototreff begegnen sich alle, die Freude am Fotografieren und am kreativen Gestalten haben, um sich mit Gleichinteressierten auszutauschen. Anfänger*innen lernen von erfahrenen Fotografen und diese bekommen von* m Neueinsteiger*innen 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).

45001 | SALZKOTTEN

Mi, 18.09.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str.65-67, Raum A2 207
Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 12

10,00 €

45002 | SALZKOTTEN

Mi, 20.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str.65-67, Raum A2 207
Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 12

10,00 €

45003 | SALZKOTTEN

Mi, 11.12.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str.65-67, Raum A2 207
Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 12

10,00 €

45004 | SALZKOTTEN

Meine Geschichte vom Herbst

Peter Hoffmann

Der Herbst: Buntes Blätterlaub und Nieselregen, Melancholie und die Behaglichkeit eines Kaminfeuers. Der Herbst ist Vieles. Im Kurs lernen Sie, sich einem fotografischen Thema zu nähern, Ideen zu entwickeln und Ihre Ideen zu einer Geschichte werden zu lassen. Es geht um das Fotografieren, aber noch mehr geht es darum, Ideen zu entwickeln und Wege zur eigenen Kreativität zu suchen. Es geht darum, Ihre Geschichte vom Herbst zu erzählen. Im Verlauf des Workshops lernen Sie, fotografische Ideen zu entwickeln und auf welche unterschiedliche Weise Ihre Geschichte vom Herbst erzählt werden kann, wie Sie ihre Fotoideen technisch realisieren und visuell gestalten und wie Sie ihre Geschichte vom Herbst präsentieren. Bestandteil des Kurses ist eine kleine Fotoexkursion, die im Kurs mit den Teilnehmer*innen abgestimmt wird.

Der Kurs richtet sich an alle, die einen Weg suchen, kreativer zu fotografieren (oder zu malen) und mit Bildern, Texten und Musik Geschichten zu gestalten. Im Kurs nutzen Sie Ihre eigenen Geräte (Kamera, Smartphone mit Photo-App, Laptop oder Tablet). Kosten, die evtl. durch eine Exkursion entstehen, sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Die Dokumentation zum Kurs, vorbereitende und weiterführende Informationen finden Sie in der vhs.cloud (s. S. 10).

Fr, 27.09.2019, 18:30-21:30 Uhr**Sa, 28.09.2019, 09:00-12:30 Uhr****Mo, 30.09.2019, 18:30-21:30 Uhr**

3x, 12,67 UStd.

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

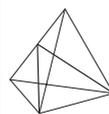
Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 12

69,70 € / Ermäßigung möglich

Foto: Dana Tentis auf Pixabay



Einfach innovativer werben

**TH3**

**Ihre Produktionsagentur für
Marketing, Medien und Werbung.**

Dingerdissler Straße 7 | 33699 Bielefeld
T +49 521 91518322 | F +49 521 91518321
info@thdrei.de | www.thdrei.de

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR 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

45005 | SALZKOTTEN Smartphone und Tablet I: Apps für kreative Fotografen*innen Peter Hoffmann

Smartphones und Tablets sind aus dem Fotoalltag nicht mehr wegzudenken und bilden - richtig kombiniert - ein leistungsfähiges und unschlagbares Team. Apps machen möglich, wozu früher teure Kameras notwendig waren. Und am Tablet lassen sich Fotos wunderbar sichten, nachbearbeiten und organisieren. Wer Fotobücher mag, kann sie mobil erstellen aber auch kleine Videos produzieren, die der Familie und Freunden schnell das gerade Erlebte vor Augen führen. Der Themenabend gibt Ihnen einen Überblick, welche fotografischen und gestalterischen Möglichkeiten Ihnen Apps auf Smartphone und Tablet eröffnen.

*Der Themenabend ist sowohl für Einsteiger*innen als auch für Teilnehmer*innen mit erweiterten Kenntnissen geeignet und bietet auch ambitionierten Fotograf*innen einen Überblick, wie das Smartphone die Möglichkeiten traditionellen Fotografierens erweitert. Das eigene Smartphone und/oder Tablet kann gerne mitgebracht werden.*

Di, 01.10.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str.65-67, Raum A2 115

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 12

12,00 €

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

45006 | SALZKOTTEN Smartphone und Tablet II: Fotos gestalten und entwickeln Peter Hoffmann

Egal, womit Sie fotografieren: Eine gute Bildgestaltung macht jedes Foto zum Hingucker. Und bereits eine unaufwändige Bildbearbeitung am Tablet oder Smartphone verbessert die Bildqualität noch einmal. Im Verlauf des Themenabends bekommen Sie Tipps für gut gestaltete Aufnahmen und erfahren, wie Sie mit wenigen Arbeitsschritten in der Nachbearbeitung die Bildintention und Bildwirkung verstärken. Übrigens: Dank leistungsstarker Tablets und Apps können zwischenzeitlich auch die Fotos einer Systemkamera ohne Schwierigkeiten am Tablet gestaltet werden. Wie das geht, erfahren Sie am Themenabend.

*Der Themenabend ist sowohl für Einsteiger*innen als auch für Teilnehmer*innen mit erweiterten Kenntnissen geeignet und zeigt ambitionierten Fotograf*innen, dass das Tablet das Gestaltungspotenzial der Kamera erweitert. Das eigene Smartphone und/oder Tablet kann gerne mitgebracht werden.*

Mi, 09.10.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 12

12,00 €

Foto: Fernando Zhiminaicela auf Pixabay



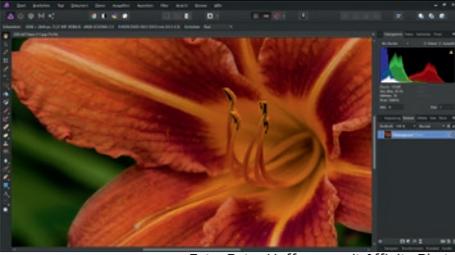


Foto: Peter Hoffmann mit Affinity Photo

45007 | DELBRÜCK

Affinity Photo:

Bildbearbeitung am Notebook oder iPad

Peter Hoffmann

Der Leistungsumfang von Affinity Photo ist erstaunlich: Mit zahlreichen Werkzeugen beseitigen Sie kleinere oder größere Bildfehler und durch die Ebenentechnik sind Sie in der Lage, Fotomontagen zu erstellen. Mit Affinity Photo entwickeln Sie JPEG- und RAW-Fotos, setzen Panoramafotos zusammen oder entwickeln HDR-Bilder. Selbst Focus Stacking ist möglich. Im Verlauf des Workshops lernen Sie, das Beste aus Ihren RAW-Fotos herauszuarbeiten, kleinere und größere Bildfehler zu korrigieren und mit Hilfe von Auswahlen und Ebenen Fotomontagen zu gestalten. Sie erfahren, wie Sie Panoramafotos und HDR-Bilder entwickeln und wie Sie Ihren Bildbearbeitungsworkflow zeitsparend gestalten und zu perfekten Druckergebnissen kommen.

*Der Kurs ist für Einsteiger*innen in die Bildbearbeitung, für fortgeschrittene Amateure und für Umsteiger*innen von Photoshop (Elements) geeignet. Im Kurs benötigen Sie Ihr eigenes Notebook, auf dem Affinity Photo (als Demoversion) installiert ist oder ein iPad mit installiertem Affinity Photo für iPad. Zur Bildorganisation wird vom Kursleiter empfohlen, das kostenlose XNView auf dem Notebook zu installieren. Die Dokumentation zum Kurs sowie vorbereitende und weiterführende Informationen finden Sie in der vhs.cloud (s. Seite 10).*

Di, 12.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

Mi, 13.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

2x, 8 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R203

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

45008 | DELBRÜCK

Fotobücher gestalten

Peter Hoffmann

Fotobücher sind ein beliebtes Weihnachtsgeschenk und eine schöne Erinnerung. Im Kurs lernen Sie, wie

Sie mit der kostenlosen CEWE Software und Ihren Fotos ein ausdrucksstarkes Fotobuch gestalten. Sie erfahren, worauf Sie bei Layout und Typografie achten sollten und wie Sie ihre Fotos wirksam präsentieren. Im Verlauf des Workshops lernen Sie, mit der kostenlosen CEWE Software ihre Fotobuchideen umzusetzen, worauf Sie bei Layout und Typografie achten sollten, wie Sie mit den Tools der CEWE Software ihre Fotos von kleineren Bildfehlern befreien und durch kreative Anpassungen interessant gestalten. Ferner bekommen Sie Tipps zum Schreiben von Texten.

Im Verlauf des Kurses benötigen Sie ihren eigenen Laptop, auf dem die kostenlose, aktuelle CEWE Fotobuchsoftware installiert ist. Die Dokumentation zum Kurs sowie vorbereitende und weiterführende Informationen erhalten Sie über die vhs.cloud (s. S. 10).

Mo, 25.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

Di, 26.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

2x, 8 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R202

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

29,40 €

SPEZIELLE ANWENDUNGEN UND BEREICHE

46001 | BÜREN

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, 05.11.-03.12.2019, 19:00-21:15 Uhr

5x, 15 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C, Raum 0.20

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 12

82,50 € / Ermäßigung möglich

Jahresendspurt 2019



205.

4. - 6. Oktober 2019

HÖVELMARKT



Nikolausmarkt am Schloss



In diesem
Jahr wieder
am jetzt
neugestalteten
Schlosspark.

6. bis 8. Dezember 2019

Verkehrsverein Hövelhof e.V.

Tourist-Information am Schloß • Schlosstr. 11 • 33161 Hövelhof

Telefon 0 52 57 / 5009-860 • www.hoevelhof.de

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



Bild: Marjon Gemmeke

50000 | ÜBERÖRTLICH

Tagesfahrt Niederlande:

Kröller-Müller Museum und Skulpturengarten

Klaus-Dieter Zech, Maler und Objektbildner

Im Kröller-Müller-Museum finden Sie die zweitgrößte Van-Gogh-Sammlung der Welt mit knapp 90 Gemälden und über 180 Zeichnungen. In der Van Gogh Galerie werden in wechselnden Zusammenstellungen etwa 40 Werke von Vincent van Gogh ausgestellt. Darüber hinaus zeigt das Museum Spitzenwerke moderner Meister wie Claude Monet, Georges Seurat, Pablo Picasso und Piet Mondrian. Zudem besuchen wir einen dem Museum angeschlossenen Skulpturenpark, der zu den größten Skulpturengärten Europas gehört. In ihm können Sie Kunst und Natur genießen. Über den

Garten verteilt stehen mehr als 160 Skulpturen von herausragenden Künstlern wie Aristide Maillol, Jean Dubuffet, Marta Pan und Pierre Huyghe.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine Anmeldung bis Mo 09.09.2019

Do, 03.10.2019, 06:00-20:00 Uhr

1x, 8,67 UStd.

Genauere Angaben werden vor der Veranstaltung schriftlich mitgeteilt

Teilnehmendenzahl: min. 25 / max. 30

Anmeldeschluss: Montag, 09. September 2019

62,00 €

50001 | BÜREN

Autorenlesung: „Heitere Lyrik“

Jürgen Rehm

Der Autor Jürgen Rehm liest aus seinem Buch „Verse windet, wer se findet“. Hierbei kommen heitere Gedichte, überwiegend in Form von Limericks oder unter Verwendung von E choreimen oder Schüttelreimen vor. Die geschüttelten Gedichte werden auch in verschiedenen Gedichtgattungen vorgestellt, vom Haiku bis zur Ballade. Somit dürfte auch für den anspruchsvollen Lyrikenner etwas dabei sein, und Spaß macht es trotzdem.

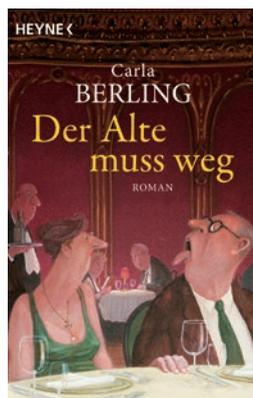
Di, 01.10.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Buchhandlung Schrift und Ton, Burgstraße 43

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

6,00 €



© Random House/
Philippe Ramakers

50002 | BAD WÜNNENBERG

Autorenlesung: „Der Alte muss weg“

Carla Berling

Steffi Herren, Mitte Fünfzig und Reihenhausbewohnerin, ist unzufrieden. Mit ihrem Mann, dem Kreuzworträtselfan Tom, ihrem Job, ihrem Aussehen und ihrem Sexualleben. Jeden Montag trifft Steffi sich mit ihrer Schwester Bettina und ihren Freundinnen Zita, Anette und Elfie im Brauhaus. Außer der Single-Frau Zita sind alle unglücklich und würden ihre Männer lieber heute als morgen loswerden. Eine Scheidung wäre allerdings viel zu aufwändig. An einem langen Kölsch-Abend entsteht ein perfider Plan, wie eine unauffällige Entledigung gelingen könnte. Doch die Umsetzung ist schwerer, als sie gedacht haben. Carla Berling, unverbesserliche Ostwestfälin mit rheinländischem Temperament, lebt in Köln, ist verheiratet und hat zwei Söhne. Mit der Krimi-Reihe um Ira Wittekind landete sie auf Anhieb einen Erfolg als Selfpublisherin. Bevor sie Bücher schrieb, arbeitete Carla Berling jahrelang als Lokalreporterin und Pressefotografin. Sie tourt außerdem regelmäßig mit ihrer Comedyreihe Jesses Maria durch große und kleine Städte.

Am Veranstaltungsabend kann das Buch „Der Alte muss weg“ erworben und signiert werden. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der KÖB Bad Wünnenberg statt. Vorverkaufsgebühr 6,00 €, an der Abendkasse 8,00 €.

Do, 10.10.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Katholische öffentliche Bücherei Bad Wünnenberg, Stadtring 32

Teilnehmendenzahl: min. 50 / max. 90

6,00 €



© Random House/ Philippe Ramakers

Erwin Grosche
im Bonifatius Verlag

Grosches Weltlexikon

Gesammelte Erklärungen,
Vermutungen und Leerstellen
von A bis Z
ISBN 978-3-89710-801-1
€ 22,90 (D)



Der alte Mann und sein Hund

Warum der Hawaii-Toast
auch schon bessere Zeiten
gesehen hat
ISBN 978-3-89710-737-3
€ 14,90 (D)

Wie ich mit Gott eine Matratze kaufte

Geschichten von Gott und der Welt
ISBN 978-3-89710-675-8
€ 12,90 (D)



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

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

50003 | HÖVELHOF

Autorenlesung: Ein Sommertag im Krieg

Werner Pfeil

Kosovo, 12. Juni 1999. Mit der »Operation Joint Guardian«, dem D-Day im Kosovo, beginnt der Einmarsch der Bundeswehr im Rahmen der KFOR-Mission in den südwestlichen Teil des Kosovo. Die NATO Sicherheitstruppe Kosovo Force, kurz KFOR, soll den Abzug der jugoslawischen Truppen und die Entmilitarisierung des Kosovo überwachen und für ein sicheres Umfeld sorgen. Einer von ihnen ist der Berufssoldat Werner Pfeil, der sich seit Monaten in Mazedonien mit der 3. Kompanie des verstärkten Jägerbataillons auf den Einsatz vorbereitet. Zwanzig Jahre danach beschreibt er als Kommandant eines Führungspanzers seinen Tag des Einmarsches ins Kriegsgebiet, seinen D-Day in Richtung Zwischenziel Prizren im Kosovo. Ungeschminkt erzählt Pfeil über die emotionale Seite während des Einsatzes. Dabei reflektiert er seinen Seelenzustand in einer bemerkenswerten Offenheit. Ängste, Unwägbarkeiten und die Hilflosigkeit einigen Erlebnissen gegenüber zeigt er schonungslos auf. Es ist der Kontrast zwischen dem friedlichen Leben in Deutschland und der Angespanntheit in der Kriegsregion, die pure Angst, der Situation ausgeliefert zu sein, die Ungewissheit über das nächste Ereignis, die fast nicht aushaltbar scheint. Die Akteure wissen zwar, was zu tun ist, aber mit der Verarbeitung der potenziell traumatisierenden Erlebnisse werden sie alleine gelassen.

Die Autorenlesung ist ein gemeinsames Angebot mit der Sennebücherei Hövelhof

Di, 19.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 30

5,00 €

50004 | BÜREN

Biographischer Roman

Walter Christoph Franz

In diesem Semester lesen wir biographische Romane. Uns interessieren die Lebensgeschichten von Künstlern sowie ihre historische und kulturgeschichtliche Leistung. Zur Auswahl stehen die Lebensgeschichten von Michelangelo, Casanova, Goethe und Grass.

Fr, 20.09.2019, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 11.10.2019, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 08.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 06.12.2019, 19:00-20:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Buchhandlung Schrift und Ton, Burgstraße 43

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

50005 | HÖVELHOF

Schreibwerkstatt - Mit Poesie auf Reisen

Eckhard Hinz

Bei dieser Schreibwerkstatt mit dem Motto „Erlebt, erzählt und aufgeschrieben“ kann jeder mitmachen, der seine Heimatregion über Texte, Fotos, Videos und Geschichten für andere Menschen erlebbar machen möchte.

Sa, 12.10.2019, 13:00-16:00 Uhr

Sa, 16.11.2019, 13:00-16:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 15

35,20 € / Ermäßigung möglich

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

MALEN UND ZEICHNEN

51000 | GESEKE

Acrylmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Viviana Bükler

Dieser Kurs soll alle ansprechen, die neugierig sind auf bisher unentdeckte Fähigkeiten, Freude am künstlerischen Experiment haben und offen für Neues sind. Es gibt Gelegenheit, um die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten mit Acrylfarbe kennen zu lernen. Es gibt Anregungen und Hilfestellungen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Mitzubringen sind: Skizzenblock, Bleistifte, Wasserbecher, Farbbecher/-töpfe, Borstenpinsel (versch. Größen), Leinwände oder andere Malgründe, altes Tuch, alte Kleidung (angetrocknete Farbe ist nicht zu entfernen), Schwamm und eine Mülltüte o.ä. als Tischabdeckung.

Fr, 13.09.2019, 18:30-22:00 Uhr

Sa, 14.09.2019, 09:00-16:15 Uhr

So, 15.09.2019, 09:00-16:15 Uhr

3x, 21 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

57,80 €

51002 | HÖVELHOF

Moderne Bildgestaltung mit Mischtechniken - Acrylmalerei

Gabriele Kröger

Die gegenstandsfreie Bewegung mit der Farbe und die Freude am Experiment stehen im Mittelpunkt des Kurses. Anregungen aus der zeitgenössischen Malerei unterstützen Sie beim Abenteuer Acrylmalerei. Sie experimentieren mit Spachteln, Pinseln, pastösen Acrylfarben, Sand, Gips etc. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: Leinwände oder Malgründe in gewünschter Größe. Farben, Pinsel, Spachtel etc. stellt die Dozentin für 15,00 € zur Verfügung, die direkt vor Ort mit ihr abgerechnet werden.

So, 03.11.2019, 10:00-15:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 114

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

28,00 €

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 den Dozenten zu entrichten.

51003 | BÜREN

Do, 31.10.-05.12.2019, 18:00-20:15 Uhr

6x, 18 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

66,10 €

51004 | SALZKOTTEN

Sa, 09.11.-30.11.2019, 14:00-17:00 Uhr

4x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

58,70 €

Teilen Sie Ihr Wissen!
Schicken Sie Ihr Kursangebot über:
vhs-vor-ort.de – Über uns -
Unsere Dozenten

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: Regina Hohmann

Pouring Art: Workshop Acryl-Fließtechnik

Regina Hohmann

Die Pouring Art mit der Acryl-Fließtechnik hatte ihren Ursprung in den USA und erlebt dort seit geraumer Zeit einen scheinbar kaum zu stoppenden Hype. Das ist kein Wunder, denn die unvorhersehbaren Kreationen und bunten Farbspiele ermöglichen abwechslungsreiche Gestaltungsmöglichkeiten und ergeben immer wieder einmalige Resultate. Jedes Bild ist ein Unikat, weil sich die Farben beim Gießen (Pouring) und anschließenden Schwenken (Fließsen) der Leinwand anders darstellen. Hier in Deutschland ist diese Technik noch recht neu und nur wenigen Künstler*innen bekannt. Dieser Praxis-Workshop vermittelt Ihnen das notwendige Wissen, damit Sie sofort loslegen können. An den zwei aufeinander folgenden Abenden erlernen Sie Grundlagen und Techniken, erfahren alles zum erforderlichen Material, erhalten Anwendungsempfehlungen und erstellen natürlich Ihr erstes Kunstwerk, dass Sie am Ende des Workshops mit nach Hause nehmen. Sie sind gerne kreativ und experimentierfreudig? Dann werden Sie von dieser neuen Technik begeistert sein.

*Alle notwendigen Materialien sowie ein ausführliches Handout werden im Workshop zur Verfügung gestellt. Für das Verbrauchsmaterial wird durch die Kursleiterin vor Ort eine Umlage von 32,00 € je Teilnehmer*in erhoben. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Atelier „Artwork by Regie“ in Salzkotten statt.*

51005 | SALZKOTTEN

Do, 10.10.2019, 18:30-21:30 Uhr

Fr, 11.10.2019, 18:30-21:30 Uhr

2x, 8 UStd.

Atelier „Artwork by Regie“, Franz-Kleine-Str. 13

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 8

44,00 €

51006 | SALZKOTTEN

Do, 14.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

Fr, 15.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

2x, 8 UStd.

Atelier „Artwork by Regie“, Franz-Kleine-Str. 13

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 8

44,00 €

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 Nähmaschinenadeln. 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, 09.10.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 6

22,00 €

52001 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 30.10.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,
Haarener Str. 7, DO 16, Textilraum
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 6

22,00 €

52002 | SALZKOTTEN

Do, 31.10.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103
Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 6

22,00 €

Nähen - so geht's!

Petra Leschner-Witt

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt die Nähmaschine hervorzuholen. Wir starten mit leichten Projekten: Kissen, Loops und Taschen. Wer mag, kann sich auch an ein größeres Projekt trauen, denn Anfän-

ger*innen und Fortgeschrittene erlernen moderne Nähtechniken. Wir arbeiten mit leichten Fertigschnitten nach Ihren Wünschen. Am ersten Abend findet ein Infoabend statt bzgl. Nähmaschine, Materialauswahl, Zuschnitt und Zubehör. Am zweiten Abend wird dann mit dem Nähen begonnen.

Mitzubringen: Nähmaschine, evtl. Bügeleisen, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Zuschneideschere, Papierschere, Stoff und Zutaten.

52003 | HÖVELHOF

Mi, 06.11.-04.12.2019, 18:00-21:00 Uhr

5x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

73,40 € / Ermäßigung möglich

52004 | SALZKOTTEN

Do, 07.11.-05.12.2019, 18:00-21:00 Uhr

5x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

73,40 € / Ermäßigung möglich

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

F A R B E



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

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Kinderkleidung nähen für Anfänger*innen

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, 18.09.-09.10.2019, 19:30-22:00 Uhr

4x, 13,33 UStd.

Haus Hederhüpfen, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

48,90 €

52006 | SALZKOTTEN

Mi, 30.10.-27.11.2019, 19:30-22:00 Uhr

5x, 16,67 UStd.

Haus Hederhüpfen, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

61,20 €

Nähen für Kids und Teens - deine erste Beanie (ab 8 Jahre)

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 Jerseynadel, Stecknadeln oder Clipse, Nähgarn, Stoffschere, Maßband, Verlängerungskabel und zwei verschiedene vorgewaschene Jerseystoffe (jeweils 40 cm).

52007 | SALZKOTTEN

Mo, 23.09.2019, 16:30-19:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Haus Hederhüpfen, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

12,20 €

52008 | SALZKOTTEN

Mo, 28.10.2019, 16:30-19:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Haus Hederhüpfen, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

12,20 €

52009 | 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 oder individuell gestaltete Textilien. Die eigenen Wünsche können mit Unterstützung beim Zuschneiden und Nähen realisiert werden.

Am Infotermi, Dienstag, 29.10.2019, 19:30-20:15 Uhr, wird besprochen welches Material benötigt wird, bevor es losgehen kann. Außer am Infotermi sind mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stecknadeln, Maßband, Schere. In Kooperation mit den Delbrücker Familienzentren.

Di, 29.10.2019, 19:30-20:15 Uhr

Di, 05.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

Di, 12.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

Di, 19.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

4x, 13 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

47,70 €

52010 | GESEKE

Zuschneiden und Nähen für Fortgeschrittene

Veronika Klar

Mit Tipps und Tricks durchs Nadelöhr! Dieser Kurs eignet sich nur für Fortgeschrittene. Alle Teilnehmer*innen 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, 30.10.-27.11.2019, 19:30-21:45 Uhr

5x, 15 UStd.

Stoffwechsel Klar, Überwasser 4, Nähraum
Teilnehmendenzahl: min. 7 / max. 7

55,00 € / Ermäßigung möglich

52011 | SALZKOTTEN

Wir nähen kleine Weihnachtsgeschenke ab 10 Jahre

Nicole Schlune

Liebevoll selbstgenähte kleine Geschenke für Freunde*innen und Familie können mit Unterstützung der Dozentin verwirklicht werden.

Bitte Nähmaschine, Stecknadel oder Clipse, Nähgarn, Stoffschere, Maßband und zwei verschiedene nicht dehnbare Baumwollstoffe (je ca. 40 cm, können auch Reste sein), Nähutensilien und Verlängerungskabel mitbringen. Die weitere Materialumlage beträgt 3,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Sa, 14.12.2019, 08:30-12:00 Uhr

1x, 4,67 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

17,10 €

Weihnachtsnähwerkstatt für Anfänger*innen

Nicole Schlune

Liebevoll selbstgenähte kleine Geschenke für Freunde*innen 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 Ideenfindung bzw. für eine genauere Materialliste darf die Dozentin gern telefonisch unter 0 52 58 / 99 18 66 kontaktiert werden.

52012 | SALZKOTTEN

Sa, 23.11.2019, 08:30-12:00 Uhr

1x, 4,67 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

17,10 €

52013 | BÜREN

Sa, 30.11.2019, 08:30-12:00 Uhr

1x, 4,67 UStd.

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

Gruppenraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

17,10 €

52014 | SALZKOTTEN

Stricken für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

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.

Do, 31.10.-21.11.2019, 20:00-21:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Kinderstube Regenbogen, Tudorfer Str. 3

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 10

22,00 €

**Hör-/Bücher
Grußkarten
kleine Geschenke**

◆

**33142 Büren
Burgstraße 43
Tel.: 0 29 51 / 93 55 32**

Buchhandlung



Schrift & Ton

- Bücher
- Hörbücher
- CDs / DVDs
- Grußkarten
- Spiele
- kleine Geschenke
- Fotokopien

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

52015 | 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 ausgefallener 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. Jede*r Teilnehmer*in 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*innen 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 Spielstricknadeln nach Wahl mitbringen, um Techniken auszuprobieren. Ab dem zweiten Abend kann passende Wolle für das Projekt auch über die Dozentin bezogen werden.

Mo, 28.10.-25.11.2019, 19:30-21:45 Uhr

5x, 15 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 201

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

55,00 € / Ermäßigung möglich

52016 | 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, 15.10.2019, 19:00 Uhr, zur Besprechung der Webstühle, Verteilung von Webstühlen und Webrahmen an die Teilnehmer.

Sa, 09.11.2019, 09:00-18:00 Uhr

So, 10.11.2019, 09:00-18:00 Uhr

2x, 22 UStd.

Heimatzentrum OWL, Staumühler Str. 70, Textilwerkstatt

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

80,70 €

PLASTISCH-HANDWERKLICHES GESTALTEN

53000 | DELBRÜCK

Ton in meiner Hand

Heike Kortmann

Freies Gestalten mit Ton ist ein sehr entspannendes und individuelles Hobby. In diesem Kurs werden vier Gefäße aller Art, Figuren und Reliefs herstellen.

Ton und Glasuren werden von der Dozentin bereitgestellt und mit ihr direkt abgerechnet. (Materialkosten: 6,00 € pro Kilogramm, gebrannt und glasiert) Grundkenntnisse erforderlich, mitzubringen sind: kleiner Naturschwamm und eine Schürze

Di, 17.09.-26.11.2019, 19:00-21:00 Uhr

9x, 24 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Nordring 2, Kunstraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

88,10 €

53001 | 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, 17.09.-08.10.2019, 15:00-17:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 10

33,00 €

Schmuck - Von Anfang bis Ende selbstgemacht

Monika Reining

In diesem Kurs werden den Teilnehmer*innen 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.*

53002 | SALZKOTTEN

Do, 10.10.-14.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

4x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Raum A2 131, Technik 2

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 7

58,70 €

53003 | SALZKOTTEN

Do, 21.11.-12.12.2019, 18:30-21:30 Uhr

4x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Raum A2 131, Technik 2

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 7

58,70 €

53004 | GESEKE

Lampen und Lichterketten selber machen

(ab 7 Jahren)

Johanna Merkle-Claus

Mit Lampenschirmfolien, Papier und Freude am Selbermachen entstehen individuelle Lampen und Lichterketten.

Die Materialkosten (ca. 8,00 € je Objekt) sind direkt vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Do, 19.09.-31.10.2019, 15:00-17:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 10

33,00 €

53005 | 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*innen und Fortgeschrittene geeignet, die sich immer schon einmal mit dem Thema Scrapbooking befassen oder einfach mal ein Foto aufpeppen 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, 17.09.2019, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Koboldwerkelei, Pfarrer-Kunders-Str. 44a,

33129 Delbrück, Werkraum

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 9

22,00 €

Hubertus Claes

Bildhauer- und Steinmetzmeister







Auf der Breite 3
33154 Salzkotten
Tel 052 58 - 66 38
Fax 052 58 - 222 17
mail@steinmetz-claes.de
www.steinmetz-claes.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

53006 | DELBRÜCK

Spruchbilder

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*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Material (5,00 €) kann vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden.

Di, 24.09.2019, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Koboldwerkelei, Pfarrer-Kunders-Str. 44a,

33129 Delbrück, Werkraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

14,70 €

53007 | DELBRÜCK

Türkranz aus Papiertrichtern

Ilona Mura

An diesem Abend wird ein trendiger Türkranz aus Papiertrichtern erstellt. Das Thema ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Material kann vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden und wird nach dem jeweiligen Verbrauch berechnet.

Di, 29.10.2019, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Koboldwerkelei, Pfarrer-Kunders-Str. 44a,

33129 Delbrück, Werkraum

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 9

22,00 €

53008 | DELBRÜCK

Geldgeschenverpackungen

Ilona Mura

Kurz vor Weihnachten macht man sich besonders Gedanken darum, was man den Liebsten schenken soll. Einfach nur Geld in die Hand drücken will man auch nicht so gern. In dieser Veranstaltung werden verschiedene Möglichkeiten gezeigt, wie man Geld originell verschenken kann.

Im Kurs verwendete Materialien sind vor Ort direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Di, 12.11.2019, 19:00-23:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Koboldwerkelei, Pfarrer-Kunders-Str. 44a,

33129 Delbrück, Werkraum

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 10

29,30 €

53009 | 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, 05.11.-26.11.2019, 15:00-17:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 10

33,00 €

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.

Do, 07.11.-28.11.2019, 15:00-17:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 10

33,00 €

MUSIK, TANZ UND THEATER

54000 | GESEKE

Musik entdecken!

Musikalische Grundausbildung für Erwachsene

Melanie Brinkmann

Musik entdecken! Erwachsene entdecken oder stärken ihren Spaß an Musik. In dieser musikalischen Grundausbildung geht es um Noten lesen und Noten verstehen, dazu kommen Takt, Rhythmus und allerlei Fragen rund um Musik. Vielleicht weckt dieser Kurs Lust auf mehr Musik; vielleicht in einem Chor zu singen oder ein Musikinstrument zu erlernen.

Sa, 12.10.-07.12.2019, 10:00-10:45 Uhr

6x, 6 UStd.

MoBile Störmede, Bannhof 8,

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10

22,00 €

Chor im Rahmen einer Feierstunde am Samstag, den 16.11.2019, im Friedrich-von-Bodelschwingh Gemeindehaus in Geseke vorgeführt werden.

In Kooperation mit Gospel in Motion Geseke.

Di, 29.10.2019, 19:30-21:00 Uhr

Di, 05.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

Sa, 09.11.2019, 10:00-17:00 Uhr

Di, 12.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

4x, 14 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,

Auf den Strickern 43, kleiner Saal

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 50

20,00 €

54001 | GESEKE

Gospel-Workshop

Christian Schmidt

Anlässlich seines 25jährigen Jubiläums bietet der Chor Gospel in Motion für alle Singbegeisterten, egal ob Neulinge oder alte Hasen, ab 14 Jahren einen Gesangsworkshop an. Gegenstand der Proben werden mehrstimmige GossPELLIEDER hauptsächlich in Englisch sein. Der Kurs soll einen Platz für alle Musikbegeisterten bieten, die Spaß am Singen haben, Lust haben Gospel Musik kennenzulernen, in Chorarbeit reinschnuppern wollen oder die einfach ihre Begeisterung am Singen mit anderen teilen wollen. Mit viel Engagement und vor allem mit Spaß an der Sache soll dann das Erprobte gemeinsam mit dem Gospel

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



Mediengestaltung
Werbetechnik
Fotodruck

G3 Werbung, Stargarder Straße 11, Paderborn www.gdrei.de

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

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



54002 | SALZKOTTEN Blues Harp-Workshop - Mundharmonika einfach spielend lernen für Einsteiger*innen

Dieter Kropp

Vom einfachen Melodiespiel zum erdigen Blues! Die Mundharmonika - und gerade die so genannte Blues Harp - ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt und so bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können.

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen oder eine Big River Harp zum Preis von ca. 30,00 € vor Ort erwerben. Notenkenntnis- se sind nicht erforderlich.

Sa, 02.11.2019, 10:00-17:30 Uhr

1x, 10 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 11

50,00 €



Fotos: D. Kropp

54003 | SALZKOTTEN Beschwingter Rhythmus - Tanzkurs

Lisa Kramer

Ein Tanzkurs für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen.

*Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Neueinsteiger*innen mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Anmeldung nur paarweise möglich!*

Do, 10.10.-12.12.2019, 20:00-21:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Aula
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 20

44,00 €

Gerne bietet die VHS vor Ort
Ihrem Unternehmen / Ihrer Ein-
richtung eine individuell geplante
Schulung an.

Discofox Schnupperkurs

Julia Westhölter

Discofox ist wohl von keiner Feier wegzudenken. Jedes Schützenfest, jede Party, jede Hochzeit und jedes andere Event mit Tanzeinlage braucht diesen Tanz, der zu fast jeder Musik zu tanzen ist. Das Eins-Zwei-Tip wird allen Teilnehmer*innen 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 Neueinsteiger*innen als auch Erfahrenen die Möglichkeit das Tanzfieber zu entdecken oder wieder aufleben zu lassen.

Anmeldung nur paarweise möglich!

54004 | SALZKOTTEN

So, 22.09.-29.09.2019, 18:30-20:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

54005 | GESEKE

So, 10.11.-17.11.2019, 18:30-20:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24,
Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

13,40 €

54006 | BÜREN

Fr, 22.11.-29.11.2019, 18:30-20:00 Uhr

2x, 4 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

54007 | SALZKOTTEN

So, 24.11.-01.12.2019, 18:30-20:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

54008 | DELBRÜCK

Kreistänze der Völker

Cristina Ferraro

Beim Kreistanz handelt es sich um Tänze, wie der Name schon sagt, die im Kreis getanzt werden - oft mit Handfassung, manchmal aber auch ohne. Dazu gehören sowohl folkloristische Tänze, als auch meditative Tänze aus aller Welt. Gemeinsam folgen wir dem Rhythmus der Lieder mit sehr einfach zu erlernenden Tanzschritten. Durch die immer wiederkehrende Abfolge der einfachen Tanzschritte und der schönen Musik aus aller Welt können wir entspannen und den Alltag hinter uns lassen.

Tanzkenntnisse sind nicht notwendig.

Do, 26.09.2019, 18:00-19:30 Uhr

Do, 10.10.2019, 18:00-19:30 Uhr

Do, 31.10.2019, 18:00-19:30 Uhr

Sa, 09.11.2019, 15:00-18:00 Uhr

4x, 10 UStd.

Familienzentrum Pustebblume, Valepagestr. 1
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 20

27,50 €

Teilen Sie Ihr Wissen!
Schicken Sie Ihr Kursangebot über:
vhs-vor-ort.de – Über uns -
Unsere Dozenten

Dezember 2019 - Januar 2020

Stadthalle

Delbrück



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

61001 | GESEKE

Kochen lernen ist nicht schwer - Anfänger*innenkurs *Astrid Heilkenbrinker*

In diesem Kochkurs werden die Grundlagen des Kochens vermittelt. Es werden verschiedene Garmethoden mit den unterschiedlichen Lebensmitteln besprochen. Außerdem wird den Teilnehmenden der Umgang mit Gemüse und Fleisch nähergebracht.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 18.09.2019, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmeranzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €



Foto: Caroline Attwood auf Unsplash.com

61002 | 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 wer-

den 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 Lebensmittelum-
lage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die
Dozentin zu entrichten.*

Do, 14.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Driftweg 6, Küche

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

14,00 €

61004 | GESEKE

Biergerichte

Gudula Stoppel

Herzhaftes und Süßes mit Bier und Pumpnickel wird in diesem Kochkurs zubereitet.

*Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneide-
messer, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumla-
ge beträgt ca. 7,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozen-
tin zu entrichten.*

Do, 14.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61005 | DELBRÜCK

Heiß aus dem Ofen -

klassische Aufläufe und kreative Ofengerichte

Marlies Brune

Ofengerichte sind aus der heutigen Küche nicht mehr wegzudenken. Der Auflauf mit Nudeln oder Kartoffeln, vegetarisch oder mit Fleisch - klassisch und vielseitig - alles ist möglich. Weitere kreative Ofengerichte lassen sich wunderbar vorbereiten und kommen beim Familienessen unter der Woche, beim gemütlichen Sonntagessen oder beim Treffen mit Freunden immer gut an. Freuen Sie sich auf leckere Rezepte, bunt gemischte Zutaten und erprobte Zu-

bereitungstipps der Landfrauen aus Ostensland.

*Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemes-
messer, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage
beträgt ca. 8,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.
In Kooperation mit den Landfrauen Ostensland, Kath.
Kindergarten St. Joseph Ostensland und den Familien-
zentren Delbrück.*

Mi, 13.11.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Hauptschule Ostensland, Osterloher Str. 85, Küche

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 15

11,00 €

Teilen Sie Ihr Wissen!
Schicken Sie Ihr Kursangebot über:
vhs-vor-ort.de – Über uns -
Unsere Dozenten

**Alle wollen es:
Das Chicken
Teriyaki**

**DEUTSCHLANDS
BELIEBTESTES
SANDWICH!**

Subway® Delbrück
Bokerstraße 21
33129 Delbrück

SUBWAY

Weitere Informationen zu unseren Produkten findest du auf unserer Website unter www.dein-subway.de oder im Restaurant. Subway® ist eine eingetragene Marke von Subway IP LLC. ©2019 Subway IP LLC.

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

61006 | GESEKE

Suppen, flüssige Leckerbissen

Astrid Heilkenbrinker

In diesem Kochkurs werden klassische Eintöpfe, Party- und pürierte Suppen zubereitet. Außerdem werden Suppeneinlagen für klare Suppen zubereitet, wie z. B. vegetarische Markklößchen oder Fäde. *Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.*

Mi, 13.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

One Pot Gerichte

Mechthild Lappe

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 die Dozentin zu entrichten.*

61007 | SALZKOTTEN

Di, 29.10.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkommen,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 121, Lehrküche 1
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61008 | BAD WÜNNENBERG

Di, 05.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,

Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61009 | 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- ser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 7,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Do, 14.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkommen, Raum A2 126, Lehrküche 2
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

Fingerfood und Partyrezepte

Mechthild Lappe

Wer eine Party geben will oder wenn sich ganz un- verhofft 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.



Foto: Alice Pasqual auf Unsplash.com

61010 | GESEKE

Di, 08.10.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61011 | BÜREN

Di, 19.11.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61012 | GESEKE

Grusel Snacks für die Halloween Party

Annette Hönemann

Jedes Jahr an Halloween treiben abends kleine und große Monster ihr Unwesen. Kulinarisch können Sie diese Gäste mit gruseligen Halloween-Rezepten überraschen. Genau richtig für die Halloween Party: kleine, feine Party-Snacks, die super schmecken! Probieren Sie unbedingt Vampir-Verjager, Chili-Hack-Bällchen, scharfe Tomatenpuffer, Mumien Wiener und ein gruselig lustiges Gespenster-Desert. Egal ob für eine Party oder im kleinen Kreis mit Freunden und der Familie: lassen Sie sich diese monstermäßigen Snacks schmecken! Trick or Treat! *Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.*

Di, 29.10.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 14

11,00 €

61013 | 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, mal vegetarisch, mal mit Fleisch. *Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.*

Mi, 30.10.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61014 | SALZKOTTEN

Kunterbunte Herbstküche aus dem Thermomix®

Claudia Fleer, Sibylle Hansen

In diesem Kochkurs zeigen wir, was der Herbst kulinarisch zu bieten hat. Die Stars der Saison sind Kürbisse, Pilze, Äpfel und Co. Wir stellen ein vielseitiges Menü zusammen mit dem Sie Ihre Liebsten verwöhnen können. *Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Aufbewahrungsbehälter, Küchenschürze. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentinnen zu entrichten.*

Mi, 18.09.2019, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Raum A2 126, Lehrküche 2
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

14,70 €

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

61015 | SALZKOTTEN

Weihnachtsmenü und kleine Geschenke aus dem Thermomix®

Claudia Fler, Sibylle Hansen

Stilvoll präsentieren wir kulinarische Köstlichkeiten rund um das Weihnachtsfest, von Vorspeisen über Hauptgerichte bis hin zum Nachtsch. Außerdem stellen wir kleine Geschenke aus der Küche her. Es erwarten Sie viele festliche Gaumenfreuden aus dem Thermomix®.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Aufbewahrungsbehälter, Küchenschürze. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentinnen zu entrichten.

Mi, 20.11.2019, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Raum A2 126, Lehrküche 2
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

14,70 €

61016 | GESEKE

Vorspeisen und Nachtsche für die winterliche Zeit

Astrid Heilkenbrinker

In diesem Kochkurs werden verschiedene Vorspeisen (Suppen, überbackene Kleinigkeiten) und Nachtsche (Bratapfel, Weihnachts-Tiramisu) zubereitet. Es wird erlernt mit verschiedenen Lebensmitteln umzugehen.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 27.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61017 | SALZKOTTEN

Ein festlich veganes 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 Aufbewahrungsbehälter für Speisereste mitbringen. Die Umlage für Bio-Lebensmittel beträgt ca. 12,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Sa, 16.11.2019, 10:30-14:15 Uhr

1x, 5 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Raum A2 126, Lehrküche 2
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

13,80 €

Zur Person Katharina Hink

Katharina Hink ist eine heimliche Paderborner Star-Köchin. Die 38-jährige Veganerin und Mutter 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 lockeren 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.

Digitalisierung schafft neue
Bildungsformate

Tipp: Xpert Business-Webinare im
Fachbereich 4

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
Dozentin zu entrichten.*

61018 | DELBRÜCK

Do, 28.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Driftweg 6, Küche

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 13

11,00 €

61019 | GESEKE

Do, 05.12.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61020 | GESEKE

Bella Italia

Annette Hönemann

Ars vivendi, die Kunst das Leben zu genießen, fängt bei unseren italienischen Nachbarn beim Essen an. Nichts erfreut ihr Herz mehr, als ein reich gedeckter Tisch mit verschiedenen Schlemmergerichten aus ihrer phantasievollen Küche. Stets aber, und das macht die italienische Küche aus, entsteht Köstliches aus einfachen Zutaten. Genießen sie knusprig frisches Bruschetta, zarte Hähnchenbrust mit Mozzarella und Paprika und cremiges Panna Cotta an marinierten Beeren. Buon appetito!

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und
Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca.
10,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.*

Fr, 27.09.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 14

11,00 €

61021 | DELBRÜCK

Türkisch kochen und genießen

Gudula Stoppel

Lassen Sie leckere Urlaubserinnerungen wieder wahr werden: Baklava, Pide und mehr. Die türkische Küche ist sehr schmackhaft und verwöhnt den Gaumen mit Gewürzen und süßen Leckereien.

*Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemes-
messer, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelum-
lage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Do-
zentin zu entrichten.*

Do, 07.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Driftweg 6, Küche

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

Foto: Woodilai auf Pixabay



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

61022 | HÖVELHOF

Orientalische Küche - gesund und super lecker

Faten Lahdo

Lernen Sie die orientalische Küche mit ihren aromatischen Gewürzen und Fleischspeisen kennen. Verwöhnen Sie sich mit etwas Besonderem.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 5,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 20.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61023 | HÖVELHOF

Orientalische Küche - vegetarisch

Faten Lahdo

Besonders in der fleischlosen Küche kommen die orientalischen Gewürze gut zur Geltung. Lernen Sie die besonderen Aromen kennen und schätzen.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 5,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 27.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

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, Restbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 9,00 € und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

61024 | GESEKE

Fr, 04.10.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

14,70 €

61025 | SALZKOTTEN

Di, 08.10.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 121, Lehrküche 1

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

14,70 €

Die Küche Weißrusslands

Volha Schniedermeier

Reden wir nicht lange um den heißen Brei, die Russen trinken gerne etwas in Gesellschaft. Aber genauso sicher essen sie auch immer etwas dazu. Die Palette reicht vom einfachen Fingerfood bis zu deftigen Eintöpfen oder Schaschlik. Die Weißrussen hatten seit jeher aufgrund der geographischen Lage und der Witterung eine relativ beschränkte Auswahl an lokalen Lebensmitteln zur Verfügung, konnten jedoch dank ihrer Phantasie und Neugier eine reiche Küche schaffen. So wurden neue Gerichte aus, auf den ersten Blick unvereinbaren Lebensmitteln kreiert.

Mitzubringen sind: Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

61026 | GESEKE

Do, 19.09.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61027 | BAD WÜNNENBERG

Do, 26.09.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,

Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61028 | BÜREN

Do, 10.10.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Raum U25 (Küche)

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

Vegetarisches Sushi mit Gemüse und Tofu

Kanako Watanabe-Bussmann

Sie mögen Sushi, möchten aber eine umweltschonende vegetarische Art der Sushizubereitung ausprobieren? Aus hygienischen Gründen und im Sinne der Nachhaltigkeit wird im Kurs auf den Einsatz von rohem Fisch verzichtet. Es wird Sie überraschen, wie einfach es ist, Sushi zu rollen und mit verschiedenen Gemüsearten, Tofu, Ei usw. (hierzu gibt es praktische Einkaufstipps) schmackhafte vegetarische Varianten zuzubereiten, die dem klassischen Sushi in Nichts nachstehen.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidemes-
ser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelum-
lage beträgt ca. 8,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.*



Foto: Mittmac auf Pixabay

61029 | SALZKOTTEN

Mo, 30.09.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Raum A2 126, Lehrküche 2
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61030 | BAD WÜNNENBERG

Mo, 28.10.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61031 | DELBRÜCK

Mo, 25.11.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Driftweg 6, Küche

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

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, Schäl-
messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmit-
telumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort direkt an die
Dozentin zu entrichten.*

61032 | BÜREN

Di, 10.12.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Raum U25 (Küche)

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61033 | GESEKE

Mi, 11.12.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

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

Leckereien aus Brasilien

Ruth Aquino Nahles

In diesem Kochkurs werden wir gemeinsam die verschiedenen Geschmacksrichtungen der brasilianischen Küche (z.B. Tapioca, pão de queijo, feijoada) und die geschichtlichen Hintergründe zu den Gerichten kennenlernen. Außerdem werden wir einen echten Caipirinha zubereiten.

*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.*

61034 | DELBRÜCK

Do, 26.09.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Driftweg 6, Küche

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61035 | SALZKOTTEN

Do, 10.10.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61036 | HÖVELHOF

Do, 31.10.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

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.*



Foto: Constanze Riechert-Kurtze auf Pixabay

61037 | SALZKOTTEN

Antojitos Mexicanos „Mexikanisches Fingerfood“ I

Mi, 18.09.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61038 | BAD WÜNNENBERG

Antojitos Mexicanos „Mexikanisches Fingerfood“ III

Mi, 25.09.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,
Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61039 | DELBRÜCK

Antojitos Mexicanos „Mexikanisches Fingerfood“ IV

Mi, 30.10.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Driftweg 6, Küche

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61040 | HÖVELHOF

Antojitos Mexicanos „Mexikanisches Fingerfood“ IV

Mi, 06.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61041 | BÜREN

Antojitos Mexicanos „Mexikanisches Fingerfood“ IV

Mi, 13.11.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

BACKEN UND DESSERTS



Foto: Pauline Bernard auf Unsplash.com

Cupcakes im weihnachtlichen Design

Sina Schlüter

Ein Cupcake ist ein tassengroßes Törtchen, das aus einem Rührteig besteht und mit einer Cremehaube versehen ist. Ich lade Sie zu einem kreativen Abend ein, an dem wir gemeinsam Cupcakes backen. Dabei stellen wir den Rührteig, das Topping und die Zu-

ckerdekoration selbst her. Sie werden bezaubernde Cupcakes im weihnachtlichen Design kreieren und dürfen diese dann zu Hause mit Ihren Lieben bestaunen und genießen!

Bitte Schürze, Geschirrtuch und Aufbewahrungshalter mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

62001 | SALZKOTTEN

Mi, 13.11.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum, A2 126, Lehrküche 2

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

62002 | GESEKE

Mi, 20.11.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

62003 | BÜREN

Mi, 27.11.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

62004 | GESEKE

Plätzchen für die Weihnachtszeit

Astrid Heilkenbrinker

Es werden verschiedene Teigarten zu leckeren Plätzchen verarbeitet, die Teige werden natürlich selber hergestellt.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 04.12.2019, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

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

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!



Foto: (C)Alter Beyne Hof

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 Hof 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.

63001 | SALZKOTTEN

Mi, 25.09.2019, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62, Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

63002 | SALZKOTTEN

Mi, 09.10.2019, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62, Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €



Foto: William Moreland auf Unsplash.com

63003 | SALZKOTTEN

Wintergrillen am offenen Feuer

Sonja Sedlmayr

Bei immer mehr Grill-Fans wird das liebevoll-gewonnene 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, 06.11.2019, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62, Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €



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, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.*

63004 | SALZKOTTEN

Mi, 20.11.2019, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62, Kochwerkstatt

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

63005 | SALZKOTTEN

Mi, 27.11.2019, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62, Kochwerkstatt

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

63006 | SALZKOTTEN

Mi, 04.12.2019, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62, Kochwerkstatt

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

Whisky - Wasser des Lebens

Günter Fochler

Für Whisky-Liebhaber*innen 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.

63007 | SALZKOTTEN

Fr, 15.11.2019, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Ackerbürgerhaus, Vielser Str. 12, Kaminzimmer
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 14

23,30 €

63008 | GESEKE

Fr, 22.11.2019, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Altes Rathaus, Am Teich 13, Trauzimmer
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 12

23,30 €

NIGGEMEYER

Treffpunkt Küche

Wir bringen Sie zum **Kochen!**

☎ 0 52 58 / 940 000

Lange Str. 37 • 33154 Salzkotten

www.kuechen-niggemeyer.de

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



Foto: Gunter Held

63009 | BÜREN

Whisky Special I: Tasting für Fortgeschrittene

Gunter Held

Schottland - rau, voller Mythen und Legenden. Das Land der Seen und Berge, das Land des Whiskys. Die Menschen, die in den Brennereien arbeiten, identifizieren sich mit dem Whisky, den sie herstellen und der erst Jahre nach der Destillation in den Handel kommt. Die Herstellung ist über die Jahrhunderte annähernd gleich geblieben. Hinzu kamen Mythen und Geschichten. Referent Gunter Held informiert über die Geschichte der Destillation und die Geschichte des Whiskys. Sie erfahren Wissenswertes über die unterschiedlichen Qualitäten von unterschiedlich lange gereiften Whiskys. Zum Verkosten gibt es sechs schottische Single Malt Whiskys aus den drei Destillieren Arran, Glenfarclas und Ardmore. Um die Entwicklung der Spirituose herauszuarbeiten, gibt es aus jeder Destillerie einen jungen und einen alten Whisky.

Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

Fr, 15.11.2019, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gewölbekeller im Rathaus, Königstr. 18
Teilnehmerszahl: min. 8 / max. 20

49,00 €

63010 | DELBRÜCK

Whisky Special II: Whisky in Fassstärke - der ultimative Genuss?

Gunter Held

Wer Whisky mag und sich damit beschäftigt, kommt nicht um sie herum: Single Malts in Cask strength. Diese Whiskys kommen so in die Flasche, wie sie sich im Fass entwickelt haben. Während die üblichen Single Malts für die Abfüllung auf eine Trinkstärke zwischen 40 und 46 Vol% verdünnt werden, natürlich mit bestem schottischen Quellwasser, bleibt bei den Cask-strength-Whiskys der Alkoholgehalt so erhalten, wie er im Fass vorgelegen hat - zwischen 56 und 66 Vol%. Ob der Genuss einer so starken Spirituose tatsächlich einen Mehrwert gegenüber herkömmlichen Single Malts hat, wird an diesem Abend mit dem Whisky-Experten Gunter Held erarbeitet - oder besser: herausgeschmeckt. Verkostet werden an diesem Abend sechs schottische Whiskys in Fassstärke. Vorher gibt es einen Vortrag über die Whiskyherstellung im Allgemeinen und den Besonderheiten dieser hochprozentigen Spezialität.

*Dieses Tasting eignet sich insbesondere für Genießer*innen, die sich bereits etwas mehr mit Whisky beschäftigt haben. Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.*

Fr, 22.11.2019, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Gewölbekeller
Teilnehmerszahl: min. 8 / max. 16

49,00 €

63011 | SALZKOTTEN

Burns Supper:

Whisky-Tasting in schottischer Tradition.

Gunter Held, Sonja Sedlmayr

Der 25. Januar ist für Schotten überall auf der Welt und für alle, die Schottland lieben, ein besonderer Tag. 1759 wurde Robert Burns geboren. In seinem kurzen Leben, er wurde nur 37 Jahre alt, schaffte er es, neben Walter Scott zum bedeutendsten Dichter Schottlands zu werden. Noch heute wird er in Schottland als Nationaldichter beinahe kultisch verehrt. Diese Verehrung findet ihren Niederschlag im Burns Supper, mit dem der Burns day zu Ende geht. Die VHS vor Ort feiert am Samstag, 25. Januar 2020, zum ersten Mal das Burns Supper. Überall auf der Welt wird der Abend mit dem gleichen Menü gestaltet: Es gibt eine Suppe, dann das schottische Nationalgericht Haggis,

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

auf das Burns eine Ode geschrieben hat, und dann als Dessert ein Trifle, eine dreischichtige Süßspeise. Und natürlich gibt es dazu Whisky. Sozusagen als Digestif präsentiert Whisky-Experte Gunter Held ein Tasting mit sechs ausgewählten Single Malts. Während des Essens erläutert er als Dinner-Speaker die Geschichte der Destillation und der Whiskyherstellung. Getreu seinem Motto „Genuss wird erst ein solcher, wenn man weiß, worauf man achten muss“ erklärt er, wie man sich dem Whisky nähert, um ihn genießen zu können. Gunter Held, Diplom-Agraringenieur und Redakteur bei der Neuen Westfälischen, beschäftigt sich seit langem mit schottischem Whisky und hat sein Wissen auf Reisen durch Schottland vertieft. Veranstaltet wird das Burns Supper im wunderbaren Ambiente des Alten Beyne Hofes, wo Sonja Sedlmayer das schottische Menü zubereiten wird.

Die Verkostung des Whiskys sowie das Menü sind in der Teilnahmegebühr bereits enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

Sa, 25.01.2020, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62,
Kochwerkstatt

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 14

60,00 €

Über Robert Burns

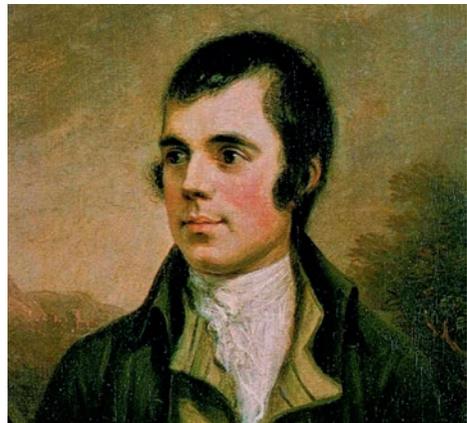
Warum hält die Verehrung von Robert Burns nun schon 260 Jahre an? Er ist einer, der dem Volk aufs Maul geschaut hat. Selbst aus einfachen Verhältnissen stammend - sein Vater war Gärtner und Bauer - achtete sein Vater sehr darauf, dass Burns eine gute Bildung bekam. Und rückblickend betrachtet, war das Künstlerleben wohl auch das Einzige, was ihm gelang. Durch schwere Arbeit als Kind hatte er sich einen Herzfehler zugezogen, arbeitete aber trotzdem auf der väterlichen Farm mit und steuerte durch das Schreiben von Auftragsgedichten zu Hochzeiten und Todesfällen seinen Teil zum Familieneinkommen bei.

Nachdem er sich mit seinem Vater überworfen hatte, versuchte er, eine Flachsverarbeitung aufzuziehen - und musste nach einiger Zeit - und einem Brand, dem Haus und Werkstatt zum Opfer fielen, Konkurs anmelden. 1784, nach dem Tod seines Vaters übernahm er zusammen mit seinem Bruder Gilbert den Hof seines Vaters - und ging Pleite.

Kurz bevor er seinen Plan, nach Jamaika auszuwandern, in die Tat umsetzte, erschien sein Debut als Lyriker - und es wurde von den Lesern wie von den Kritikern begeistert aufgenommen. Burns hatte es geschafft. Er wurde in den Salons in Edinburgh herumgereicht und dichtete, was das Zeug hielt. Dabei beschrieb er nur Dinge, die er selbst erlebt hatte - und das machte er nicht nur in der englischen Hochsprache, sondern auch im Dialekt seiner schottischen Heimat. Dabei ging es manchmal recht derb und frivol zur Sache. Gerade das passte wohl gut in die Zeit der Aufklärung. Wegen seines unstenen und lustvollen Lebenswandels schien es ihm ratsam, sich in der Edinburger Gesellschaft rar zu machen. Noch einmal versuchte er sich als Gutsherr, scheiterte jedoch nach dreieinhalb Jahren kläglich. Durch Vermittlung bekam er einen Posten als Steueraufseher - eine ungeliebte Arbeit.

Konsequenterweise bewunderte er die französische Revolution, wurde von manchem Zeitgenossen sogar als Jakobiner angesehen. Das brachte ihn bei der schottischen Gesellschaft, die traditionell frankophil eingestellt war, in Verfall. Er verlor Gönner und Freunde. Der häufige Konsum von Alkohol hinderte ihn daran, sein literarisches Werk fortzuführen. Am 21. Juli 1796 verstarb Robert Burns an den Folgen einer Infektion.

Geblichen sind seine Gedichte und Geschichten und das „Auld lang syne“, das mittlerweile die heimliche schottische Nationalhymne ist.



Robert Burns (Ausschnitt aus einem Ölgemälde von Alexander Nasmyth, 1787, gemeinfrei)

Kaufmännische Weiterbildung

Mit bundesweit anerkannten Abschlüssen.

Rechnungswesen · Buchhaltung · Bilanzierung · Steuern · Lohnabrechnung
Controlling · Kostenrechnung · Finanzierung · Zahlungsverkehr · Personalwirtschaft



Ihre Adresse für
guten Geschmack!



- Weine
 - Sekt & Champagner
 - Kaffee
 - Feinkost
 - Präsente
 - Weinproben
- Kochkurse



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 HanseKolleg der Stadt Lippstadt. Das HanseKolleg bietet Erwachsenen 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 28. August 2019 und 3. Februar 2020
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

7 Gesundheit und Fitness

Die Kurse und Veranstaltungen unterstützen Gesundheit und Wohlbefinden zur Bewältigung der beruflichen und persönlichen Herausforderungen.

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

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.

GESUNDHEITSBILDUNG



70001 | 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: 1 Badehandtuch, 1 Leinentuch, 1 Waschlappen und 1 Wolldecke. Es entstehen zusätzliche Kursmaterialkosten von 8,00 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mi, 13.11.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Wohn- und Pflegezentrum Haus Maria,
Haholdstraße 2, Tagespflege H. Elisabeth, 2. OG
Teilnehmerszahl: min. 6 / max. 8

14,70 €

70002 | 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 7,50 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Di, 01.10.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Wohn- und Pflegezentrum Haus Maria,
Haholdstraße 2, Tagespflege H. Elisabeth, 2. OG
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

14,70 €

70003 | GESEKE

Ätherische Öle für den Herbst - Workshop

Hedi Cazacu

Düfte wirken direkt auf den ältesten Teil des menschlichen Gehirns - das limbische System. Sie lassen Erinnerungen aufleben, Gefühle entstehen und Bilder an unserem inneren Auge vorbeiziehen. Vielleicht weckt der Duft von frisch gebrühtem Kaffee wundervolle Erinnerungen an den letzten Italienurlaub oder Sie müssen bei Sandelholz immer an Ihre erste große Liebe denken? Was im Alltag zumeist unbewusst abläuft, lässt sich auch gezielt anregen. So kann beispielsweise Lavendelduft beruhigen und entspannen, Minze macht hingegen wach und fördert die Konzentration. Lernen Sie Herbstdüfte kennen, die Geborgenheit und Wärme vermitteln und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren wie zum Beispiel bei der Demonstration der Herstellung eines Körperöls oder eines entspannenden Badesalz. Sie erfahren Vorschläge über Ölmischungen für die Duftlampe, um Ihren Wohnraum behaglich zu beduften. Ebenfalls erhalten Sie Tipps, um Ihre Herbstküche zu bereichern. Nicht nur die Sinne, sondern auch die Seele wird am Ende mit einer Duftentspannung, sowie Körperübungen aus dem Yoga und einer kleinen Meditation gestärkt.

Es entstehen zusätzliche Kosten von 7,50 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mi, 09.10.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Wohn- und Pflegezentrum Haus Maria, Haholdstraße 2, Tagespflege H. Elisabeth, 2. OG
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

14,70 €

70004 | GESEKE

Ätherische Öle für den Winter - Workshop

Hedi Cazacu

Düfte wirken direkt auf den ältesten Teil des menschlichen Gehirns - das limbische System. Sie lassen Erinnerungen aufleben, Gefühle entstehen und Bilder an unserem inneren Auge vorbeiziehen. Vielleicht weckt der Duft von frisch gebrühtem Kaffee wundervolle Erinnerungen an den letzten Italienurlaub oder Sie müssen bei Sandelholz immer an Ihre erste große Liebe denken? Was im Alltag zumeist unbewusst abläuft, lässt sich auch gezielt anregen. So kann beispielsweise Lavendelduft beruhigen und entspannen, Minze macht hingegen wach und fördert die Konzentration. Lernen Sie Kuscheldüfte kennen wie zum Beispiel Vanille - lieblich süß, Benzoe Siam - sinnlich einhüllend oder Tonka - ein Traum aus Mandel und Vanille, die Ihnen Geborgenheit und Wärme vermitteln und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren. Außerdem wird die Herstellung einer Nasensalbe, die uns in den Erkältungszeiten vor Ansteckungen schützt, demonstriert und gemeinsam aromatisierte Schokolade hergestellt. Sie erfahren Vorschläge über Ölmischungen für die Duftlampe, um Ihren Wohnraum behaglich zu beduften. Ebenfalls erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihr Immunsystem stärken. Nicht nur die Sinne, sondern auch die Seele wird am Ende mit einer Duftentspannung, sowie Körperübungen aus dem Yoga und einer kleinen Meditation gestärkt.

Es entstehen zusätzliche Kosten von 7,50 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mi, 27.11.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Wohn- und Pflegezentrum Haus Maria,
Haholdstraße 2, Tagespflege H. Elisabeth, 2. OG
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

14,70 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

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

Intervallfasten - Abnehmen und Gesundheitsförderung

Judith Schliedt

Statt Kalorien zählen, auf die Uhr schauen. Das Intervallfasten ist aktuell in aller Munde. In diesem Kurs werden Fragen geklärt, wie das Fasten funktioniert, welche verschiedenen Methoden es gibt, welchen positiven Nutzen der Körper davon hat und ob man tatsächlich langfristig und ohne Jojo-Effekt damit abnehmen kann.

Sie bekommen einen Einblick, Tipps und Erfahrungsberichte. Zudem erfahren Sie im Kurs, wie das Intervallfasten in den Alltag integriert werden kann.

70005 | BÜREN

Mi, 25.09.2019, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

7,30 €

70006 | SALZKOTTEN

Fr, 27.09.2019, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 208
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

7,30 €

70007 | BAD WÜNNENBERG

Di, 05.11.2019, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,
Haarener Str. 7, Raum AE 07
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

7,30 €

70008 | SALZKOTTEN

Ernährungsmythen auf den Grund gehen

Judith Schliedt

„Kaffee entzieht dem Körper Wasser“ eine altbekannte längst überholte Aussage. Wir gehen verschiedenen Ernährungsmythen auf den Grund, sind sie wahr oder nicht und betrachten, wie es gegebenenfalls richtig ist. Dieser Vortrag lädt dazu ein, sich zu informieren, Irrtümer zu entlarven und seine eigenen Handlungen zu überdenken.

Mi, 13.11.2019, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

7,30 €

70009 | SALZKOTTEN

Lust auf Leichtigkeit -

Der mentale Weg zur Wunschfigur

Ingeborg Drockner

Die meisten Menschen die abnehmen wollen, haben das Wissen, den Willen und genügend Erfahrung. Was fehlt, ist eine Veränderung im Denken. Schlank sein beginnt im Kopf! In diesem Kurs bekommen Sie Impulse, um die alten Denkprogramme kennenzulernen, die Sie bisher an einer Abnahme gehindert haben. Sie entwickeln neue Ziele für Ihre gewünschten Verhaltensänderungen und entdecken eine funktionierende Essstrategie. Da Stress häufig der Auslöser für übermäßiges Essen ist, gewinnen Sie vor allem Ressourcen hinzu, um zukünftig mit Stress gelassener umgehen zu können.

Mi, 25.09.-11.12.2019, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 201
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 15

55,00 €

70010 | BAD WÜNNENBERG

Besonderheiten bei der Durchführung körperlichen Trainings während und nach einer Krebstherapie

Dr. Horst-Walter Hundte

Sport während und nach einer Krebstherapie ist längst kein Widerspruch mehr. Ganz im Gegenteil wird die gezielte und bewusste körperliche Aktivität, sogar Sport, empfohlen. Zentrale wissenschaftliche und erfahrungsbasierte Hintergründe werden in dieser Vortragsveranstaltung aufgearbeitet und zur Diskussion gestellt. Im Fokus stehen alltagsnahe Umsetzungen, vor allem aber die Bedeutungen der Dosis-Wirkungs-Beziehungen.

Mi, 25.09.2019, 15:30-17:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70011 | BAD WÜNNENBERG

Update COPD - Praxis und Wissenschaft 2019

Dr. Horst-Walter Hundte

Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) zählt zu einer der häufigsten Erkrankungen weltweit. Wissenschaft und Praxis streiten nicht mehr hinsichtlich des Einsatzes und der Wirkungen gezielter Trainingsmaßnahmen. Jahr für Jahr werden neue Erkenntnisse, vor allem aber auch sporttherapeutische Erfahrungen publiziert. Dieser Wissenstand wird in relevanten Auszügen berichtet und zur Diskussion gestellt. Im Mittelpunkt der Veranstaltung sollen vor allem die alltagsnahe Machbarkeit und tatsächliche Anwendung stehen.

Mi, 06.11.2019, 15:30-17:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70012 | BAD WÜNNENBERG

Gesundheitsförderung im mittelständischen Unternehmen: Reflexion und Diskussion

Dr. Horst-Walter Hundte

Zur Gesundheitsförderung im betrieblichen Umfeld existieren zahlreiche Untersuchungen und praktische Erfahrungen. Vielen Verantwortlichen fehlt aber der kollegiale Austausch, der zu neuen Anwendungsbereichen und Ideen führen kann. Die Veranstaltung beginnt mit einem Impulsvortrag und eröffnet damit die Reflexion. Im Mittelpunkt steht nicht die Einführung der Gesundheitsförderung, sondern deren Verstetigung. Dazu sollen verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen mit dem Blick für eine praxisnahe, organisationale Entwicklung diskutiert werden. Ein branchenübergreifender Diskurs wird angestrebt.

Mi, 27.11.2019, 15:30-17:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

7,00 €

Fasten und Heilen - ein Vortrag

Wilma Meschede

Seit Jahrtausenden kennen Kulturen die wohlthuende und verjüngende Wirkung des Fastens. Fasten steigert das Wohlbefinden und die Widerstandskraft. Typische Beschwerden unserer Zeit, sogenannte Wohlstandserkrankungen bessern sich. Die Gewichtsabnahme ist für viele eine positive Begleiterscheinung. Wissenschaftlich wurde in jüngster Zeit nachgewiesen, dass der Körper beim Fasten kranke Zellen/Zellbestandteile recycelt. So lässt sich wohl auch die landläufige Bezeichnung der „Entschlackung“ verstehen und der verjüngende Effekt durch das Fasten erklären. Dieser Vortrag informiert auch über die verschiedenen Fastenmethoden, insbesondere auch das Basenfasten.

70013 | BÜREN

Di, 12.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

7,00 €

70014 | SALZKOTTEN

Di, 19.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

7,00 €

70015 | DELBRÜCK

Di, 26.11.2019, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

7,00 €

Unsere Kurse werden mit der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.

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

70016 | SALZKOTTEN

Ganzheitliche Verspannungen und Muskelprobleme bearbeiten - Selbsthilfetipps für ein gutes Körpergefühl

Sandra Kottkamp

Wie entstehen Verspannungsbeschwerden/-schmerzen und muskel-fasziale Probleme im Bewegungsapparat und was haben diese zudem mit dem Säure-Basen-Haushalt, basischer Ernährung und Entspannung zu tun? Was kann ich selbst tun, um derartigen Problemen entgegenzuwirken? Welche Übungen kann ich durchführen und warum ist es für eine ganzheitliche Gesundheit und Fitness elementar wichtig, sportliche Bewegungsübungen und auch die Aspekte einer basischen Ernährung und Lebensweise, der Atmung und Entspannung zu beachten? In diesem Vortrag erklärt die Dozentin die Grundlagen der Entstehung von Schmerzen im Bewegungsapparat, sowie den Zusammenhang zum Säure-Basen-Haushalt, sowie zu basischer Ernährung, Atem- und Entspannungsübungen. Praktische Übungen und Alltagstipps werden ebenfalls im Vortrag vorgestellt und gezeigt.

Bitte ggf. Schreibzeug mitbringen.

Di, 19.11.-26.11.2019, 19:00-21:15 Uhr

2x, 6 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 14

13,20 €

Do, 28.11.2019, 18:30-19:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 26

7,00 €

70101 | SALZKOTTEN

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Isabel Aguion-Freire

Wer Angehörige pflegt und betreut, braucht oft selbst Unterstützung. Häufig fehlt im Alltag ein Ansprechpartner, mit dem man über auftretende Schwierigkeiten reden kann. Viele Probleme können mit Menschen, die Gleiches oder Ähnliches erlebt haben, leichter gelöst werden. Bei einem kleinen Frühstück können alle Anliegen pflegender Angehöriger thematisiert werden.

Der Gesprächskreis findet mehrmals im Jahr statt.

Die Termine finden Sie unter www.st-josefs.de. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzotten durchgeführt. Anmeldungen und Informationen ausschließlich über das St. Josefs-Krankenhaus: Sekretariat der Pflegedirektion des St. Josefs-Krankenhauses Salzotten, Telefon: 05258/10-105 (Mo. bis Fr. 8.30 - 12.00 Uhr)

St. Josefs-Krankenhaus Salzotten, Konferenzraum E20

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70017 | 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 (1493-1541) 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.

70102 | SALZKOTTEN

Initialpflegekurs

Tina Scarna, Irmgard Witte

Dieser Kurs richtet sich an alle interessierten Angehörigen eines Pflegebedürftigen. Auch sind alle Interessierten willkommen, die sich neu mit einer Pflegesituation auseinander setzen müssen. Ziel des Kurses: Die Gestaltung der innerfamiliären und partnerschaftlichen Pflege unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der pflegenden Angehörigen. Kursinhalte: Erlernen von Pflege Techniken, Umgang mit Hilfsmitteln, Anpassen der Wohnsituation, Umgang mit Bedürfnissen des Pflegebedürftigen.

Der Initialpflegekurs findet mehrmals im Jahr statt.

Die Termine finden Sie unter www.st-josefs.de. Weitere Informationen erhalten Sie zudem bei dem Team der Pflegeüberleitung des St. Josefs-Krankenhauses (Telefon: 05258/10581, Mo. bis Fr. 11.00 bis 13.00 Uhr). Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Kran-

kenhaus Salzkotten durchgeführt. Anmeldungen und Informationen ausschließlich über das St. Josefs-Krankenhaus: Sekretariat der Pflegeüberleitung des St. Josefs-Krankenhauses Salzkotten, Telefon: 05258/10581 (Mo. bis Fr. 11.00 - 13.00 Uhr)
St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70103 | SALZKOTTEN

Demenzkurs

Irmgard Witte, Tina Scarna

Für alle Angehörigen eines*r Demenzerkrankten. Das Ziel ist es, dass Sie als pflegende Angehörige Sicherheit gewinnen im täglichen Umgang mit Menschen mit Demenz. Der Kurs vermittelt Ihnen Alltagshilfen und trägt dazu bei, dass Sie und Ihre erkrankten Angehörigen sich in der häuslichen Situation sicherer fühlen.

Der Demenzkurs findet mehrmals im Jahr statt.

Die Termine finden Sie unter www.st-josefs.de.

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

Anmeldungen und Informationen ausschließlich über das St. Josefs-Krankenhaus.

Pflegeüberleitung des St. Josefs-Krankenhauses Salzkotten, Telefon: 05258/10581 (Mo. bis Fr. 11.00 - 13.00 Uhr)

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Dr. Krismann-Str. 12, Besprechungsraum U7

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 6

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70200 | BAD WÜNNENBERG

Fachvortrag Burnout

Frank Schmidt

Burnout ist ein geistiger, seelischer und körperlicher Erschöpfungszustand. Durch den Fachvortrag lernen Sie besser mit Druck und Stress umzugehen, indem Sie Ihre individuellen Kompetenzen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz fördern und Ihren persönlichen Problemfragestellungen auf den Grund gehen.

Do, 28.11.2019, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,
Haarener Str. 7, Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

7,00 €

70201 | DELBRÜCK

Brustgesundheit und Selbstuntersuchung der Brust

Julia Körting, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Heike Stallein, Pflegefachkraft
Brustgesundheit, MammaCare-Trainerin

Kann eine gesunde Lebensweise die Brustgesundheit unterstützen? Welche Früherkennungsuntersuchungen stehen zur Verfügung? Wie wird die Selbstuntersuchung der Brust nach der MammaCare-Methode durchgeführt?

In Kooperation mit dem Evangelischen Krankenhaus Lippstadt.

Do, 10.10.2019, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Stadt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2,
Hagedorn Forum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 60

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70202 | SALZKOTTEN

Kniegelenksschmerz:

Welche Behandlungsoptionen habe ich?

Dr. med. Marco Ezechieli, Chefarzt für Orthopädie, Unfallchirurgie, Sporttraumatologie

Dr. Marco Ezechieli gibt zusammen mit seinen Kollegen aus der Anästhesie, der Physiotherapie und dem Sozialdienst einen Überblick über Behandlungsmöglichkeiten bei Kniegelenksleiden 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. Anmeldungen und Informationen, Telefon: 05258/10-211 oder per E-Mail: fragen-sie-vincenz@vincenz.de

Do, 26.09.2019, 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

70203 | SALZKOTTEN

Was tun, wenn die Leiste „bricht“? - Moderne Therapiemöglichkeiten

PD Dr. med. Ralf Steinert,

Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Visceralchirurgie

Der Leistenbruch, in der Fachsprache Leistenhernie, ist die häufigste Bruchform im Bauchbereich. Eine Leistenhernie rechtzeitig zu versorgen, kann lebenswichtig sein. Denn unbehandelt besteht Gefahr, dass Darmteile eingeklemmt werden und absterben. Chefarzt PD Dr. Ralf Steinert erklärt bei seinem Vortrag, wie man einen Leistenbruch diagnostiziert, unter welchen Umständen man operieren sollte und welche modernen OP-Verfahren (z.B. 3D-Endoskopie) zur Verfügung stehen. Im Anschluss nimmt er sich Zeit für Fragen der Besucher. *Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt. Anmeldungen und Informationen, Telefon: 05258/10-231 oder per E-Mail: fragen-sie-vincenz@vincenz.de*

Do, 24.10.2019, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 80
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70204 | SALZKOTTEN

Hüfte: Kann mein Gelenk erhalten bleiben oder ist es Zeit für ein künstliches Gelenk?

Dr. med. Marco Ezechieli, Chefarzt für Orthopädie,
Unfallchirurgie, Sporttraumatologie

Dr. Marco Ezechieli gibt zusammen mit seinen Kollegen aus der Anästhesie, der Physiotherapie und dem Sozialdienst 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. Anmeldungen und Informationen, Telefon: 05258/10-211 oder per E-Mail: fragen-sie-vincenz@vincenz.de

Do, 28.11.2019, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 80
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70205 | SALZKOTTEN

Schmerzen im rechten Unterbauch - immer eine gefährliche Blinddarmentzündung?

PD Dr. med. Ralf Steinert,

Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Visceralchirurgie

Beschwerden im Unterbauch können akut oder langsam fortschreitend auftreten. Sie zeigen dann entweder eine vorübergehende, eher harmlose Störung an oder stellen Alarmzeichen dar, denen ein Arzt dringlicher nachgehen sollte. PD Dr. med. habil. Ralf Steinert (Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Visceralchirurgie) erklärt in seinem Vortrag verschiedene Ursachen für rechte Unterbauchschmerzen und zeigt moderne Behandlungsmöglichkeiten unter Demonstration der 3D-Videolaparoskopie. Im Anschluss an den Vortrag steht der Referent für Rückfragen zur Verfügung.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt. Anmeldungen und Informationen, Telefon: 05258/10-231 oder per E-Mail: fragen-sie-vincenz@vincenz.de

Do, 12.12.2019, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 80
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

ENTSPANNUNG, MEDITATION UND SELBSTWAHRNEHMUNG

.....

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 werden 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, Iso-matte o.ä., Decke, dicke Socken

Di, 17.09.-03.12.2019, 10:15-11:15 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6, Gymnastikhalle, vorderer Teil

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

36,70 € / Ermäßigung möglich

Feldenkrais

Barbara Hesse

Die Feldenkrais-Methode ist ein sanfter Weg, die eigene Haltung, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Unter Anleitung von Bewegungssequenzen erforschen Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten und erfahren neue Möglichkeiten. So kommen Sie womöglich ungünstigen Belastungen auf die Schliche und schulen ganz nebenbei Ihr Körperbewusstsein. Bereit für Bewegung abseits von Sport, Gymnastik und Stretching? Lassen Sie sich überraschen.

Mitzubringen sind: Isomatte, Decke, Kopfunterlage und vor allem Neugier, etwas Interessantes kennenzulernen. In Kooperation mit den Delbrücker Familienzentren.

72002 | DELBRÜCK

Di, 24.09.-05.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Turnhalle

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

47,50 €

72003 | DELBRÜCK

Di, 12.11.-10.12.2019, 19:00-20:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Turnhalle

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

47,50 €

72005 | SALZKOTTEN

Die Klangmassage mit Klangschalen für den Alltag lernen - Für Selbstanwender zur eigenen Gesundheitsprävention

Irene Urich

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, 13.09.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 8

22,00 €

72006 | 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, 23.11.2019, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Yoga-Schule Helena Jonat, Paderborner Str. 25

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 10

35,00 €

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, 30.10.-04.12.2019, 19:00-20:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmereinzahl: min. 6 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

72008 | SALZKOTTEN

Die richtige Entspannungstechnik zum Abschalten, Loslassen und Auftanken für sich entdecken (Orientierungsworkshop)

Irene Ulrich

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 auftanken. 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, 08.11.2019, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum
Teilnehmereinzahl: min. 5 / max. 8

22,00 €

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 | BÜREN

Di, 17.09.-19.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmereinzahl: min. 6 / max. 10

58,70 € / Ermäßigung möglich

72010 | GESEKE

Mo, 30.09.-02.12.2019, 18:00-19:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum

Teilnehmereinzahl: min. 6 / max. 10

58,70 € / Ermäßigung möglich

72011 | 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, Phantasiereisen und Meditationen zu sanfter Entspannungsmusik 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, Erschöpfungszustände oder Verspannungen. Sie erkennen, wie Sie kleine Ruhepausen mitten in Ihrem Alltag schaffen können und so die innere und äußere Balance wieder herstellen und unterstützen.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen zum bequemen Liegen, warme Socken und ggf. Getränke mitbringen.

Mi, 13.11.-04.12.2019, 19:00-20:30 Uhr

4x, 8 UStd.

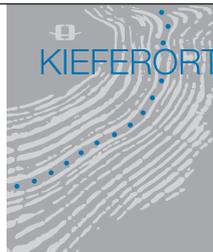
Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8

29,40 € / Ermäßigung möglich

Teilen Sie Ihr Wissen!
Schicken Sie Ihr Kursangebot über:
vhs-vor-ort.de – Über uns -
Unsere Dozenten

Marienstraße 20 | 33098 Paderborn
05251/875440 | praxis@kfopb.de



KIEFERORTHOPÄDIE
PADERBORN

DR. PADDENBERG
DR. SCHÜTTE
+ KOLLEGEN

Die Spezialisten - heute für morgen



funktionierende und
schöne Zähne ein
Leben lang

eine Investition
in die Zukunft

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Retreat „Auszeit-Mittendrin“ - Innehalten im Alltag

Petra Langner

Entspannen, vom Denken ins Fühlen kommen, Zugang zu den eigenen inneren Ressourcen finden. Spüren, was Körper und Geist gut tut. In unserer schnelllebigen Zeit benötigen wir ab und zu Momente der Ruhe um aufzutanken zu können und unser inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Dieser Retreat-Tag bietet Interessierten die Gelegenheit, sich aus der Hektik des Alltags einen Tag auszuklinken. Lebensfreude, Entschleunigung, innere Ruhe und Energie – nehmen Sie sich etwas Zeit für sich und widmen Sie sich diesen Themen, die im Alltag so oft zu kurz kommen. Ziel des Kurses ist, jeden Tag ein wenig zum Wellness-Tag werden zu lassen – Loslassen, Still werden, den eigenen Körper und Geist kennenlernen, Frieden und Freiheit erfahren. Lernen Sie Übungen und Methoden kennen, wie Sie zukünftig – aktiv und in Ruhe – tägliche Häppchen ICH-Zeit ohne großen Aufwand in Ihren Alltag übernehmen können – so wie es in IHR Leben passt.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen zum bequemen Liegen, warme Socken, 2-3 Dinge aus der Natur (Blätter, Blüten, kleine Zweige, Zapfen, Federn, Muscheln, Steine...) ausreichend zu trinken und evtl. einen kleinen Snack für die Pause mitbringen.

72012 | BÜREN

Sa, 02.11.2019, 11:00-17:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 10

44,00 € / Ermäßigung möglich

72013 | SALZKOTTEN

Sa, 30.11.2019, 11:00-17:00 Uhr

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 10

44,00 € / Ermäßigung möglich

Oasen-Tag für Frauen - Reif für die Insel?

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, 21.09.2019, 11:00-16:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 10

21,00 €

72016 | DELBRÜCK

Oasen-Tag für Frauen - Reif für die Insel?

Anita Günter

In Kooperation mit den Delbrücker Familienzentren.

Sa, 09.11.2019, 11:00-16:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 10

21,00 €

Pilates

Melanie Brinkmann

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.

72017 | GESEKE

Mo, 16.09.-02.12.2019, 18:00-18:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 12

22,00 € / Ermäßigung möglich

72018 | GESEKE

Di, 17.09.-03.12.2019, 15:00-15:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 12

22,00 € / Ermäßigung möglich

72019 | GESEKE

Di, 17.09.-03.12.2019, 16:00-16:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 12

22,00 € / 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, 16.09.-09.12.2019, 19:00-20:30 Uhr

11x, 22 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 14

48,40 € / Ermäßigung möglich

72022 | BÜREN

Mo, 16.09.-09.12.2019, 20:30-22:00 Uhr

11x, 22 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 14

48,40 € / Ermäßigung möglich

Yoga

Stefanie Henkefeld

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, 18.09.-04.12.2019, 08:45-10:15 Uhr

10x, 20 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 15

44,00 € / Ermäßigung möglich

72024 | SALZKOTTEN

Mi, 18.09.-04.12.2019, 10:15-11:45 Uhr

10x, 20 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 15

44,00 € / Ermäßigung möglich

72026 | HÖVELHOF

Power Yoga - Vinyasa

Britt Arnold

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: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Sitzkissen und Wasser.

Mo, 28.10.-09.12.2019, 20:00-21:30 Uhr

7x, 14 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

38,50 € / 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

Vinyasa Yoga-Workshop I: Stärke deine innere Mitte und werde zum Helden

Claudia Ronge

Die tanzenden Helden sind eine kraftvolle, fließende Sequenz des modernen und eher sportlich orientierten Vinyasa Yoga, die dich stärkt, harmonisiert und erdet. Du entwickelst Kraft, Stabilität sowie inneres Heldentum und findest einen Ausgleich zum stressigen Beruf oder Alltag. In diesem Workshop lassen wir den Flow (unterstützt durch Affirmationen) zu einer Atempraxis mit fließenden Bewegungen werden und zelebrieren die Übergänge wie im Tanz. In einem schönen Abschluss-Ritual nimmst du die gewonnene Heldenkraft tief in dich auf und verlässt glücklich und gestärkt deine Yogamatte.

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und konditionell fordernde Form des Yoga. Der Workshop richtet sich daher an sportliche und gesunde Menschen ohne Gelenkprobleme. Grundlegende Yoga-Kenntnisse sind vorteilhaft. Mitzubringen sind: Yogamatte, bequeme Kleidung und Socken sowie etwas zu trinken.

72027 | BÜREN

Di, 05.11.2019, 18:00-20:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Kindertagesstätte Steinhausen, Lippstädter Weg 12
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

12,20 €

72028 | SALZKOTTEN

Di, 12.11.2019, 17:30-20:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

12,20 €

Vinyasa Yoga-Workshop II: Glow and shine - Entdecke dein Sankalpa für das neue Jahr

Claudia Ronge

Gelange zu inneren Entschlüssen statt zu im Außen gesuchten Lösungsversuchen. Das „Sankalpa“ (Herzenswunsch) ist der innere Entschluss, den du tief in deinem Herzen und Geist entstehen lässt, ein Versprechen, das du dir selbst gibst. Meditationen und Sonnengrüße unterstützen dich dabei, das, was du für dein neues Jahr nicht mehr brauchst, gehen zu lassen und dein Sankalpa einzuladen und zu fes-

tigen. Geklärt, glücklich und strahlend begrüßt du dann dein neues Jahr!

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und konditionell fordernde Form des Yoga. Der Workshop richtet sich daher an sportliche und gesunde Menschen ohne Gelenkprobleme. Grundlegende Yoga-Kenntnisse sind vorteilhaft. Mitzubringen sind: Yogamatte, bequeme Kleidung und Socken sowie etwas zu trinken.

72029 | SALZKOTTEN

Di, 03.12.2019, 17:30-20:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

12,20 €

72030 | BÜREN

Di, 10.12.2019, 18:00-20:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Kindertagesstätte Steinhausen, Lippstädter Weg 12
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

12,20 €

72031 | DELBRÜCK

Kundalini Yoga

Birgit Preuß

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.

Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke und ein kleines Kissen mitbringen. In Kooperation mit den Delbrücker Familienzentren.

Di, 17.09.-17.12.2019, 20:00-21:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Familienzentrum Pustebblume, Valepagestr. 1

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

55,00 € / Ermäßigung möglich

72032 | GESEKE

Yoga für Alle

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 Bewusstseinerweiterung. Gesundheit und mehr Energie sind die positiven Nebenwirkungen.

Bitte Yogamatte, Decke und lockere Kleidung mitbringen.

Mo, 23.09.-25.11.2019, 08:30-09:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

39,20 € / 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.

72036 | SALZKOTTEN

Sonja Reddemann

Di, 10.09.-08.10.2019, 18:00-19:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),
Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 10

27,50 € / Ermäßigung möglich

72036A | SALZKOTTEN

Sonja Reddemann

Di, 10.09.-08.10.2019, 19:45-21:15 Uhr

5x, 10 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),
Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 10

27,50 € / Ermäßigung möglich

72037 | SALZKOTTEN

Silvia Potthast

Di, 29.10.-10.12.2019, 18:00-19:30 Uhr

7x, 14 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),
Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 10

38,50 € / Ermäßigung möglich

72037A | SALZKOTTEN

Silvia Potthast

Di, 29.10.-10.12.2019, 19:45-21:15 Uhr

7x, 14 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),
Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 10

38,50 € / Ermäßigung möglich

72038 | HÖVELHOF

Hatha-Yoga

Heike Kresse

Die Teilnehmer*innen dehnen und kräftigen anhand der Yogastellungen sanft verschiedene Muskelgruppen, wobei das Hauptaugenmerk auf dem Rücken/der Wirbelsäule liegt. Stressbedingte Verspannungen können so gelöst werden. Themen der Achtsamkeit sind in Theorie und Praxis immer wieder von zentraler Bedeutung. Regelmäßiger Bestandteil der Übungsstunden sind wechselnde Entspannungsübungen (progressive Muskelentspannung, Yoga Nidra, Phantasiereisen), deren positive Auswirkungen sehr vielseitig sind. Abgerundet werden die Übungsstunden durch Grundlagen der Meditation und des Mantrasingens.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlage, Decke und Kissen mitbringen.

Do, 19.09.-28.11.2019, 18:00-19:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Kindergarten Bentlakestr. 97

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 12

35,20 € / Ermäßigung möglich

72039 | GESEKE

Yoga-Tag für Dich

Peter Pochowski

Den Tag beginnen wir mit einer Körperreise und erfahren Wissenswertes über Yoga. Verschiedene Yogastellungen werden geübt. In der Mittagspause unternehmen wir eine yogische Wanderung im Freien. Danach befassen wir uns mit den Naturgesetzen in dir und um dich herum. Wir verbinden Theorie und Praxis.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Wasser zum Trinken und einen Snack für die Mittagspause mitbringen. Für die Wanderung bringen Sie bitte eine Jacke mit, da diese im Freien stattfindet.

Sa, 09.11.2019, 10:00-15:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 4 / max. 10

38,50 €

72040 | 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.

Am 4.10.2019 findet kein Unterricht statt. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlage und Decke mitbringen.

Fr, 27.09.-22.11.2019, 09:00-10:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

72041 | 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, 16.09.-02.12.2019, 17:15-18:45 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

72042 | 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, 16.09.-02.12.2019, 19:30-21:00 Uhr
 8x, 16 UStd.
 Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,
 Auf den Strickern 43, Therapieraum
 Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 8
68,40 € / Ermäßigung möglich

72044 | 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. In Kooperation mit den Delbrücker Familienzentren.

Do, 07.11.-12.12.2019, 19:30-21:00 Uhr
 6x, 12 UStd.
 Familienzentrum Pustebblume, Valepagestr. 1
 Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12
66,00 € / Ermäßigung möglich

72046 | BÜREN
Wudang Tai Chi – Anfänger*innen

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.

Di, 17.09.-05.11.2019, 19:00-20:00 Uhr
 6x, 8 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang H, Gymnastikraum
 Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10
29,30 € / Ermäßigung möglich

72047 | BÜREN
Tai Chi / Qigong

Elke Herder

„Die Ruhe in Bewegung finden“ ist eine Qigongform, die auch als Basisübung für das TaiChi angesehen wird. Die Schritte stärken unser Gleichgewichtsgedühl, verbunden mit der Bewegung fördern wir unsere Körperkoordination.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, warme Socken bzw. leichte Turnschuhe.

Di, 17.09.-05.11.2019, 20:00-21:00 Uhr
 6x, 8 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang H, Gymnastikraum
 Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 10
29,30 € / Ermäßigung möglich

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

72048 | 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. In Kooperation mit den Delbrücker Familienzentren.

Do, 07.11.-12.12.2019, 18:00-19:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmendenzahl: min. 5 / max. 12

66,00 € / Ermäßigung möglich

72201 | ÜBERREGIONAL

Auszeit für die Seele -

Yoga Wochenende im Haus Shanti

Helena Jonat

Das Yoga-Wochenende im Seminarhaus Shanti in Horn-Bad Meinberg führt uns heraus aus dem Alltag und lässt Raum für Erholung und Besinnung. Ruhig und idyllisch gelegen, lädt das Seminarhaus Shanti seine Gäste ein zur Regeneration und Entspannung. Mit sanften Yogaübungen stärken wir den Körper, fördern die Wahrnehmung, befreien unseren Atem und lassen die Gedanken des Alltags zur Ruhe kommen. Yoga, Entspannungsübungen, Meditationen und Klang bringen uns wieder erfrischt in den Körper und Alltag zurück. Ein Wochenende zum Aufladen und Regenerieren.

Es sind keine Vorkenntnisse in Yoga oder Meditations-techniken erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Die Teilnahmegebühr enthält 2 Übernachtungen in einem Einzelzimmer des Seminarhauses Shanti sowie 2x Frühstück, 2x Mittagessen, 2x Abendessen (jeweils biologisch-vegetarisch/vegan) und der Möglichkeit zur

Verpflegung mit Obst, Tee und Wasser während der Seminareinheiten. Die Anreise zum Seminarhaus Shanti erfolgt durch die Teilnehmenden selbst. Eine erweiterte Beschreibung des geplanten Ablaufs finden Sie in der Online-Kursausschreibung unter www.vhs-vor-ort.de. Für mögliche Vorabfragen oder eine Beratung steht Herr Markus Krick unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-101 sowie der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de als Ihr persönlicher Ansprechpartner bei der VHS zur Verfügung. Bei Abmeldungen nach dem 10.10.2019 sind anteilige Stornogebühren zu zahlen.

Fr, 08.11. – So, 10.11. 2019

Seminarhaus Shanti, Yogaweg 1,

32805 Horn-Bad Meinberg

Teilnehmendenzahl: min. 12 / max. 15

212,00 €

GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG

.....

73001 | 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, 09.11.-30.11.2019, 10:00-11:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle,

Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 16

29,40 €

73002 | BÜREN

Einführung in die Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

Susanne Brand

Die ausgebildete Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs- sowie langjährige Kampfsporttrainerin übt innerhalb dieses Einführungskurses mit den Teilnehmer*innen ihre eigenen Grenzen besser wahrzunehmen. Es werden Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen aufgezeigt und durchgespielt. Die Teilnehmer*innen lernen außerdem, ihre Stimme gezielt einzusetzen. Mit einfachen Übungen und effektiven Techniken zur Gegenwehr wird zusätzlich die Sicherheit gestärkt.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

So, 10.11.2019, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Kindertagesstätte Steinhausen, Lippstädter Weg 12

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 16

14,70 €

73003 | GESEKE

Selbstverteidigung für Väter und Töchter ab 12 Jahren

Susanne Brand, Carsten Holper

Jeder Vater wünscht sich, dass sein „kleines Mädchen“ sicher durch diese Welt gehen kann. In diesem Kurs hat er die Chance noch mehr dazu beizutragen; gleichzeitig bekommt er selbst erste Grundlagen beigebracht. Teils gemeinsam, teils getrennt voneinander erlernen Vater und Tochter hier einfache Techniken der Selbstverteidigung, die dann in „Situationsspielen“ gefestigt werden. Dies ist eine gute Möglichkeit Zeit miteinander zu verbringen. Zusätzlich erleichtert es den Vätern ihre Töchter später eigene Wege gehen lassen zu können und zu wissen, dass sie sich im Notfall wehren können/werden. Die Referenten Carsten Holper und Susanne Brand haben langjährige Kampfsport- und Trainererfahrungen.

Anmeldungen bitte mindestens im „Doppelpack“ (ein Vater und mehrere Töchter ab 12 Jahren ist möglich). Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Sa, 07.12.2019, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmendenzahl: min. 12 / max. 16

14,70 €

73004 | GESEKE

Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen

Susanne Brand

Sie haben schon mal einen Einführungskurs in der Selbstverteidigung (nicht zwingend bei der Kursleitung) besucht und möchten etwas tiefer in die Materie eintauchen? Wir beginnen damit, einfache Techniken zu wiederholen, um alle auf demselben Stand zu sein. Dann werfen wir einen Blick in die Hand-/Jackentasche und prüfen/üben, wie man sich mit dem Inhalt einfach und effektiv verteidigen kann. Auch werden wir einige Techniken in der Bodenlage üben.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

So, 08.12.2019, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7,

Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 14

14,70 €

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, 18.09.-20.11.2019, 08:00-09:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

23,50 € / Ermäßigung möglich

73006 | GESEKE

Mi, 18.09.-27.11.2019, 10:00-11:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

26,40 € / Ermäßigung möglich

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 Faszirolle fördern wir die Elastizität und das Leistungsvermögen der Muskulatur.

Bitte feste Turnschuhe, Getränk, Iso- Matte und Theraband mitbringen. Rückfragen zu den Faszirollen können in der 1. Stunde gestellt werden.

Mi, 18.09.-04.12.2019, 18:00-19:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum,
Anton-Pieper-Str. 14, Gymnastikraum
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 15
29,30 € / Ermäßigung möglich

73008 | HÖVELHOF

Functionaltraining mit der BLACKROLL®

Andreas Werneke

Die BLACKROLL® ist mehr als „nur“ eine Faszirolle. 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, 19.09.-12.12.2019, 20:00-20:45 Uhr
10x, 10 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,
Gymnastikhalle, hinterer Teil
Teilnehmendenzahl: min. 7 / max. 10

36,70 € / Ermäßigung möglich

73009 | HÖVELHOF

Funktionelles Training

Theresa Fortströer

Funktionelles Training ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die natürliche Bewegungsabläufe stärkt. Die komplexen Übungen fordern Körper und Geist gleichermaßen und ermöglichen ein effizientes, alltagsorientiertes Training. Kräftigen Sie Ihren Körper mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand, beugen Sie Verletzungen und Fehlbelastungen durch gesteigerte Flexibilität vor, stabilisieren Sie Ihre Körpermitte, verbessern Sie Haltung, Atmung und Wohlbefinden. Fühlen Sie sich fit und gesund - trainieren Sie funktional!

Mitzubringen sind: Iso- oder Gymnastikmatte, Sportbekleidung, Sportschuhe und Getränk,
Do, 19.09.-12.12.2019, 19:00-19:45 Uhr
10x, 10 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12
27,50 € / Ermäßigung möglich

73010 | BÜREN

Step Aerobic Schnupperabend

Christine Lorenz-Schiene

Einfache Schrittkombinationen und leichte Choreographien sorgen für eine Fettverbrennung und ein Herz-Kreislauftraining.

*Der Schnupperabend dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 73011 „Step Aerobic“. Auch Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.*

Mi, 18.09.2019, 17:30-18:30 Uhr
1x, 1,33 UStd.

Liebfrauen-Gymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle
Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 20
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

73011 | BÜREN

Step Aerobic

Christine Lorenz-Schiene

Einfache Schrittkombinationen und leichte Choreographien sorgen für eine Fettverbrennung und ein Herz-Kreislauftraining.

Mi, 25.09.-04.12.2019, 17:30-18:30 Uhr
 9x, 12 UStd.
 Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle
 Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 20
33,00 €

73012 | GESEKE
Body-Balance
 Angelika Kolßmann

Wollen Sie etwas für Ihre Fitness und Ihre Gesundheit tun, ohne sich auszupeinern? Dann sind Sie hier richtig! Auf sanfte Art und Weise gelangen Sie zu mehr Kraft und Beweglichkeit.
Bitte Handtuch und Isomatte mitbringen.
Do, 26.09.-05.12.2019, 18:00-18:45 Uhr
 8x, 8 UStd.
 Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8
 Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20
17,60 € / Ermäßigung möglich

73013 | 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, 18.09.-04.12.2019, 20:00-21:00 Uhr
 10x, 13,33 UStd.
 Gymnastikraum Grundschule Boke,
 Landolinusplatz 9
 Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 18
29,30 € / Ermäßigung möglich

MENSCH UND
 GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
 DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
 KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
 UND FITNESS

**Wir haben Einlagen
 für jeden Schuh
 und Schuhe
 für jede Einlage.**

Orthopädie-Schuhtechnik
VOSEN
 ...alles geht gut.

Borchenerstr. / Ecke Widukindstr. 50 - 33098 Paderborn
 Tel. 05251 - 27668

www.allesgehtgut.de

Bodyfit

Renate Ostwald

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining zu aktueller Musik angeboten. Dabei werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessert. Abgerundet wird das Programm mit einer Dehnungs- und Entspannungsphase.

Bitte eine Matte für die Bodenübungen mitbringen.

73014 | BAD WÜNNENBERG

Mo, 02.09.-16.12.2019, 19:00-20:00 Uhr

14x, 18,67 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,

Aula (Raum 201)

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 24

41,00 € / Ermäßigung möglich

73015 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 06.09.-13.12.2019, 19:00-20:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,

Aula (Raum 201)

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 24

35,20 € / Ermäßigung möglich

73016 | 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. Am 23.09.2019 ist wegen des Katharinenmarktes keine Veranstaltung.

Mo, 16.09.-09.12.2019, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Philipp-von-Hörde-Schule, Lippling,

Brakendiek 2, Aula

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

29,30 € / Ermäßigung möglich

Bodyfit für Frauen

Angelika Friede

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining zu aktueller Musik angeboten. Dabei werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessert. Unter besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäulen- und Gelenkstabilisierung wird die Muskulatur des gesamten Körpers gezielt trainiert. Abgerundet wird das Programm mit einer Dehnungs- und Entspannungsphase.

Bitte Decken (Fleece) zur Entspannungsphase mitbringen.

73017 | HÖVELHOF

Mi, 18.09.-04.12.2019, 18:15-19:45 Uhr

10x, 20 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 18

44,00 € / Ermäßigung möglich

73018 | HÖVELHOF

Mi, 18.09.-04.12.2019, 19:45-21:15 Uhr

10x, 20 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 18

44,00 € / Ermäßigung möglich

73019 | 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, 19.09.-12.12.2019, 19:15-20:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,

Gymnastikhalle, hinterer Teil

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 22

22,00 € / Ermäßigung möglich

Fit-Mix für Frauen und Männer

Britt Arnold

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das durch das Arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln neue Trainingsaspekte mit sich bringt. Durch die vielseitigen Bewegungsmuster ist es besonders gelenkschonend und eignet sich hervorragend zur sanften Kräftigung, Straffung und mehr Dynamik im Alltag und Ausgleich zu beruflichen Belastungen.

73020 | HÖVELHOF

Mo, 16.09.-09.12.2019, 18:00-18:45 Uhr

11x, 11 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 18

24,20 € / Ermäßigung möglich

73021 | HÖVELHOF

Mo, 16.09.-09.12.2019, 19:00-19:45 Uhr

11x, 11 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 18

24,20 € / Ermäßigung möglich

73022 | 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, 02.09.-09.12.2019, 19:30-20:15 Uhr

13x, 13 UStd.

Liebfrauen gymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 15

47,70 € / Ermäßigung möglich

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS



**MAMMOGRAPHIE
SCREENINGZENTRUM
PADERBORN**

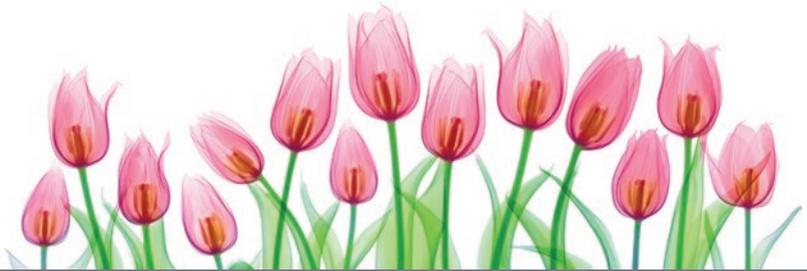
Telefon (0 52 51) 8 72 96 60
www.mammographiescreening.com



**RADIOLOGIE
AM THEATER**

GEMEINSCHAFTSPRAXIS
FÜR RADIOLOGIE

Telefon 0 52 51 / 10 55 - 0 | www.radiologie-am-theater.de



NEUER Platz 4 | 33098 Paderborn

**Röntgen | Sonographie | Mammographie / Tomosynthese
Mammasonographie | Computertomographie | Schmerztherapie
Kernspintomographie (MRT) | Mamma-MRT
Prostata-MRT | Kontrastmittelmammographie (CESM)**

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

73023 | 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, 05.09.-12.12.2019, 19:00-20:30 Uhr

13x, 26 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

57,20 € / Ermäßigung möglich

73024 | 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 Herzkreislaufsystem angemessen auf Trab gebracht. Koordinative Übungen schulen ganz nebenbei das Gehirn und deren Leistungsfähigkeit.

In Kooperation mit den Delbrücker Familienzentren.

Do, 05.09.-05.12.2019, 07:45-08:30 Uhr

11x, 11 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstr. 11

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

17,60 € / Ermäßigung möglich

Sitzgymnastik (ab 65 Jahren)

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.

73025 | GESEKE

Mi, 18.09.-04.12.2019, 11:15-12:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 15

22,00 € / Ermäßigung möglich

73026 | GESEKE

Di, 24.09.-10.12.2019, 11:15-12:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 18

22,00 € / Ermäßigung möglich

73027 | GESEKE

Gymnastik für Frauen (ab 65 Jahren)

Angelika Koßmann

Dieser Kurs beinhaltet ein gesundheitsorientiertes und dosiertes Bewegungsprogramm. Der Einsatz von Musik und verschiedenen Sportgeräten (Pezizball, 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, 18.09.-27.11.2019, 09:00-09:45 Uhr

9x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

19,80 € / Ermäßigung möglich

73028 | 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, 17.09.-03.12.2019, 09:00-10:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,
Gymnastikhalle, vorderer Teil
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

36,70 € / Ermäßigung möglich

73029 | 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, 19.09.-05.12.2019, 09:00-09:45 Uhr
9x, 9 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 15

24,80 € / Ermäßigung möglich

73030 | 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, 23.09.-02.12.2019, 19:00-20:00 Uhr
9x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

26,40 € / Ermäßigung möglich

73031 | BÜREN

„Wer rastet der rostet“ -

Schongymnastik für Unsportliche

Christine Lorenz-Schiene

Alle Muskelgruppen werden gedehnt, gelockert und gekräftigt, Körpergefühl und Haltung werden verbessert, die Beweglichkeit der Gelenke und die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislaufsystems gesteigert. Die Übungen finden alle im Sitzen und Liegen auf weichen Matten bei entspannender Musik statt.

Do, 19.09.-05.12.2019, 18:00-19:00 Uhr
9x, 12 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum
Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

33,00 € / 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.

73032 | BAD WÜNNENBERG

Di, 17.09.-03.12.2019, 17:00-18:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,
Aula (Raum 201)

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 22

29,30 € / Ermäßigung möglich

73033 | BAD WÜNNENBERG

Di, 17.09.-03.12.2019, 18:00-19:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,
Aula (Raum 201)

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 22

29,30 € / Ermäßigung möglich

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.

73035 | SALZKOTTEN

Do, 19.09.-12.12.2019, 17:30-18:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Kath. Pfarrheim Scharmede,

Hoppenhofstraße, Saal

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

36,70 € / Ermäßigung möglich

73036 | SALZKOTTEN

Do, 19.09.-12.12.2019, 18:30-19:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Kath. Pfarrheim Scharmede,

Hoppenhofstraße, Saal

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

36,70 € / Ermäßigung möglich

73037 | GESEKE

Rückenfit

Angelika Kolbmann

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, 25.09.-04.12.2019, 19:00-20:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 12

26,40 € / Ermäßigung möglich

73038 | 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.

Di, 17.09.-10.12.2019, 09:00-09:45 Uhr

11x, 11 UStd.

Turnhalle Mühlenschule, Sennestr. 144

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 15

24,20 € / Ermäßigung möglich

Rückengerechte Gymnastik

Meinolf Meier

Das präventive Übungsprogramm für das Haltung- 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 Vorschläge zu Bewegungen im Alltag sollen das Wohlbefinden und die Belastbarkeit im täglichen Leben und Beruf verbessert werden. Vorab werden Aufwärmübungen durchgeführt.

73039 | HÖVELHOF

Mo, 16.09.-09.12.2019, 17:30-18:15 Uhr

11x, 11 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelriege Str. 262

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 15

24,20 € / Ermäßigung möglich

73040 | HÖVELHOF

Mi, 18.09.-11.12.2019, 17:30-18:15 Uhr

11x, 11 UStd.

Turnhalle Mühlenschule, Sennestr. 144

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 15

24,20 € / Ermäßigung möglich

73041 | HÖVELHOF

Mi, 18.09.-11.12.2019, 18:20-19:05 Uhr
11x, 11 UStd.

Turnhalle Mühlenschule, Sennestr. 144
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 15

24,20 € / Ermäßigung möglich

73042 | 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, 16.09.-02.12.2019, 18:30-19:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1, Aula

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 15

22,00 € / Ermäßigung möglich

73043 | 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, 17.09.-03.12.2019, 08:45-09:45 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

36,70 € / 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.

73044 | GESEKE

Maria Theresia Woracek

Do, 19.09.-12.12.2019, 08:45-09:45 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 15

36,70 € / Ermäßigung möglich

73045 | BÜREN

Christine Lorenz-Schiene

Do, 19.09.-05.12.2019, 19:00-20:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

33,00 € / Ermäßigung möglich

73046 | SALZKOTTEN

Wirbelsäulengymnastik

Stefanie Neubert

Funktionsgymnastik in lockerer Runde zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur – aber auch Übungen zur Entspannung von Körper und Geist. Wir erreichen so eine Stabilisierung und damit Entlastung der Wirbelsäule.

Bitte Iso-Matte mitbringen.

Mo, 16.09.-02.12.2019, 19:00-19:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str., Upsprunger Str. 67, Raum A2 115

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 15

27,50 € / 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

Reitkurs für Erwachsene ohne Vorkenntnisse

Cornelia Anders

Ich wollte als Kind immer reiten und durfte es nicht, weil ... und jetzt bin ich zu alt. Dies habe ich schon so oft gehört. Doch auch im Alter kann man noch reiten lernen. Sie haben Lust auf mehr Bewegung? Der Umgang mit dem Partner Pferd macht Spaß, baut Stress ab und fördert die Entspannung. Durch die Bewegung auf dem Pferd werden Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur gekräftigt. Die Körperhaltung verbessert sich und die Koordination wird geschult.

Der Kurs ist für Anfänger geeignet. Bitte Fahrradhelm, festes Schuhwerk und bequeme Kleidung mitbringen. Max. Körpergewicht 80 Kg. Für die Bereitstellung der Pferde und die Hallennutzung wird eine Umlage von 13,00 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

73047 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 09.10.-30.10.2019, 18:30-20:00 Uhr

4x, 8 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 4

58,70 € / Ermäßigung möglich

73048 | BAD WÜNNENBERG

Do, 10.10.-31.10.2019, 10:00-11:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 4

58,70 € / Ermäßigung möglich

Bodenarbeit mit dem Pferd zum Kennenlernen

Cornelia Anders

Die Kommunikation zwischen Pferd und Halter ist wichtig für eine gute Beziehung und für den Aufbau von Vertrauen und Respekt. Bodenarbeit ist ein bedeutender Schritt hin zu einer langjährigen Partnerschaft. Für alle die das Pferd erst einmal ohne Reiten kennenlernen möchten.

73049 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 02.10.2019, 18:00-19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 6

9,80 €

73050 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 02.11.2019, 10:00-11:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 6

9,80 €

73051 | BAD WÜNNENBERG

**Bodenarbeit mit dem Pferd -
Schnupperkurs am Vormittag**

Mo, 07.10.-04.11.2019, 10:00-11:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 6

39,30 €

73052 | BAD WÜNNENBERG

**Bodenarbeit mit dem Pferd -
Schnupperkurs am Abend**

Mi, 06.11.-27.11.2019, 18:30-19:30 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 6

39,30 €

FITNESSTRAINING

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 Älterwerdens (Haltungs- und Rückenprobleme, zunehmende Ungelenkigkeit und mangelndes Körpergefühl) in den Griff bekommen wollen. Der Kurs findet im Gymnastik- und Krafraum statt.

Mitzubringen sind eine Isomatte oder Decke.

74000 | DELBRÜCK

Mi, 18.09.-11.12.2019, 19:15-20:00 Uhr

11x, 11 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33,
Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

24,20 € / Ermäßigung möglich

74001 | DELBRÜCK

Mi, 18.09.-11.12.2019, 20:00-20:45 Uhr

11x, 11 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33,
Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

24,20 € / Ermäßigung möglich

74002 | HÖVELHOF

Gymnastik für Frauen

Marielies Klösener-Voß

Mit Musik und Steppbrett wird der Kreislauf angeregt, mit gezielter Bauch-Beine-Po-Gymnastik, Rücken- schule, Gymnastik mit dem Pezziball und Theraband die Beweglichkeit verbessert, Kräftigungsübungen durchgeführt und mit Yoga entspannt.

Do, 05.09.-12.12.2019, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle
Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

44,00 € / Ermäßigung möglich

Fitnessgymnastik

Es wird ein vielseitiges Gymnastikprogramm zur Ver- besserung der Beweglichkeit, zur Kräftigung, Deh- nung und Entspannung der gesamten Muskulatur und zur Steigerung der Belastungsfähigkeit erlernt.

74003 | DELBRÜCK

Wilma Scholz

Di, 17.09.-10.12.2019, 19:00-19:45 Uhr

11x, 11 UStd.

Turnhalle Lippling, Brakendiek 2

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

24,20 € / Ermäßigung möglich

74004 | DELBRÜCK

Wilma Scholz

Di, 17.09.-10.12.2019, 20:00-20:45 Uhr

11x, 11 UStd.

Turnhalle Lippling, Brakendiek 2

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

24,20 € / Ermäßigung möglich

74005 | DELBRÜCK

Angelika Röper

Do, 19.09.-05.12.2019, 09:00-10:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke, Landolinusplatz 9

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

26,40 € / Ermäßigung möglich

74006 | DELBRÜCK

Angelika Röper

Do, 19.09.-05.12.2019, 10:00-11:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke, Landolinusplatz 9

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

26,40 € / Ermäßigung möglich

74007 | DELBRÜCK

Angelika Röper

Di, 24.09.-03.12.2019, 09:00-10:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke, Landolinusplatz 9

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

26,40 € / Ermäßigung möglich

Gerne bietet die VHS vor Ort Ihrem Unternehmen / Ihrer Ein- richtung eine individuell geplante Schulung an.

Gymnastik- und Fitnesszirkel

Felix Wohlhage

Der Alltag belastet den Körper in der heutigen Zeit enorm. Dabei spielt es keine Rolle, ob man einer körperlichen Arbeit nachgeht oder im Büro arbeitet. Fehlbelastungen und -haltungen führen über kurz oder lang zu Beschwerden. Durch ausgewählte Dehn- und Kräftigungsübungen, die jeder auch im normalen Alltag selbst durchführen kann, soll das Risiko der Beschwerden minimiert werden und zu einem gesunden und aktiven Leben führen.
Bitte Isomatte und Handtuch mitbringen.

74008 | GESEKE

Mi, 18.09.-04.12.2019, 19:30-20:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 15

22,00 € / Ermäßigung möglich

74009 | GESEKE

Mi, 18.09.-04.12.2019, 20:30-21:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 15

22,00 € / Ermäßigung möglich

74010 | SALZKOTTEN

Funktionelle Fitnessgymnastik

Ortrud Belz

Der Kurs bietet ein Rundumpaket in Hinblick auf Fitness und Gesundheit. Neben Förderung der Koordination und Beweglichkeit stehen Elemente des modernen Faszientrainings und Verbesserung der Ganzkörperkraft im Mittelpunkt des Übungsangebotes. Abgerundet wird die jeweilige Trainingseinheit durch variable Entspannungsformen. Auf unterschiedliche Leistungsfähigkeiten wird differenziert eingegangen.

Mitzubringen sind: Isomatte, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Do, 19.09.-12.12.2019, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1), Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 10

55,00 € / Ermäßigung möglich

74011 | 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, 18.09.-27.11.2019, 18:15-19:00 Uhr

9x, 9 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 25

19,80 € / Ermäßigung möglich

74013 | 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, 20.09.-13.12.2019, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Turnhalle Salvator Kolleg, Salvatorstr. 45

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 25

56,00 € / 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

74014 | DELBRÜCK

Christa Meermeier

Mi, 18.09.-11.12.2019, 08:30-09:30 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 14

32,30 € / Ermäßigung möglich

74015 | DELBRÜCK

Christa Meermeier

Mi, 18.09.-11.12.2019, 09:30-10:30 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 14

32,30 € / Ermäßigung möglich

74016 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 18.09.-11.12.2019, 16:00-17:00 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 14

32,30 € / Ermäßigung möglich

74017 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 18.09.-11.12.2019, 17:00-18:00 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 14

32,30 € / Ermäßigung möglich

74018 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 18.09.-11.12.2019, 18:00-19:00 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 14

32,30 € / Ermäßigung möglich

74019 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 18.09.-11.12.2019, 19:00-20:00 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 14

32,30 € / Ermäßigung möglich

Fit von A bis Z

Marion Westermann

Sie nutzen diesen Kurs, um frisch und fit durch den Alltag zu kommen. Unterschiedliche Übungseinheiten sorgen für ein lockeres und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Nach dem Aufwärmen geht es in die Ausdauerübungen oder in ein Zirkeltraining - von Einheit zu Einheit unterschiedlich. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die Spaß an abwechslungsreicher Bewegung haben.

Mitzubringen sind eine Isomatte, ein Getränk und ein Handtuch.

74020 | SALZKOTTEN

Mi, 30.10.-27.11.2019, 19:00-19:45 Uhr

5x, 5 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäger Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

18,40 €

74021 | SALZKOTTEN

Mi, 30.10.-27.11.2019, 20:00-20:45 Uhr

5x, 5 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäger Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

18,40 €

FITNESS MIT CHOREOGRAPHIE

75000 | SALZKOTTEN

Kickboxen für Frauen - Anfängerkurs

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 werden Ihre Fitness und Ihr Selbstbewusstsein gestärkt.

Bitte ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Mi, 18.09.-11.12.2019, 19:30-20:30 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

40,30 € / 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

75001 | SALZKOTTEN

Kickboxen für Frauen - Kurs für Fortgeschrittene

Sarah Metz

Nach erfolgreicher Teilnahme am Anfängerkurs oder bereits vorhandener Erfahrungen im Kampfsport / Kickboxen, werden die Grundlagen in diesem Kurs intensiviert. Wir üben fortgeschrittene Kampftechniken und werden diese auch beim Sparring anwenden.

Bitte ein Handtuch und ein Getränk mitbringen, Boxhandschuhe und Mundschutz sind erforderlich.

Mi, 18.09.-11.12.2019, 18:30-19:30 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle
Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 12

40,30 € / Ermäßigung möglich

75002 | 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, 25.09.-27.11.2019, 20:15-21:00 Uhr

8x, 8 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 25

17,60 € / Ermäßigung möglich

ZUMBA®-Fitness

In diesem Zumba®-Kurs wird zu heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Cumbia, aber auch Flamenco, Bollywood und orientalisch orientierter Musik getanzt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. 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.

75004 | SALZKOTTEN

Irina Hermann

Mi, 02.10.-18.12.2019, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,

Begonienstr. 13, Sporthalle

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 14

29,30 €

75005 | GESEKE

Tatjana Schulte

Do, 19.09.-12.12.2019, 18:00-19:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1, Aula

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

29,30 €

75006 | GESEKE

Tatjana Schulte

Do, 19.09.-12.12.2019, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1, Aula

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

29,30 €

75008 | BÜREN

Julia Westhölter

Mi, 25.09.-11.12.2019, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a,

Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

29,30 €

75009 | BÜREN

Julia Westhölter

Mi, 25.09.-11.12.2019, 20:00-21:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a,

Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

29,30 €

75010 | BÜREN

BOKWA® Fitness für Kids (6-10 Jahren)

Kathrin Kirchner

Bei BOKWA® - das bekannte Fitnessprogramm - für Kids tanzen wir kinderfreundliche Choreographien zu original BOKWA®Schritten. Bei den Kindern steigert es die Konzentration, Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin und das Selbstvertrauen. Es kurbelt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination. Macht einfach mit und habt Spaß!

Bitte sportliche Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und ausreichend Wasser mitbringen.

Di, 29.10.-10.12.2019, 17:00-18:00 Uhr

7x, 9,33 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

20,50 €

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.

75011 | BÜREN

Di, 29.10.-10.12.2019, 18:00-19:00 Uhr

7x, 9,33 UStd.

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

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 20

20,50 €

75012 | SALZKOTTEN

Do, 31.10.-12.12.2019, 17:30-18:30 Uhr

7x, 9,33 UStd.

Sportstudio Fit4fun, Salzkotten, Geseker Str. 43

Teilnehmendenzahl: min. 14 / max. 20

20,50 €

75013 | GESEKE

Body Shape Power

Grace Pascual

Body Shape Power ist ein abwechslungsreiches Intervalltraining, das den Körper in Form bringt. Die Muskulatur von Bauch, Beinen und Po wird besonders gestärkt und trainiert. Kraft, Ausdauer und Körpergefühl werden bei aktueller Musik gesteigert. *Bitte sportliche Kleidung, Handtuch, Isomatte und ein Getränk mitbringen.*

Di, 17.09.-03.12.2019, 19:30-20:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 12

29,30 €

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS



Ergotherapie Hecker*

Lebensqualität stärken und verbessern

✓ Neurologie

✓ Onkologie

✓ Psychiatrie

✓ Geriatrie

✓ Palliativ Care

✓ Pädiatrie

✓ Schmerztherapie

✓ Narbenbehandl.

✓ Orthopädie

* Für gesetzlich Versicherte, Privatpatienten sowie Selbstzahler

Melanie Hecker Ergotherapeutin

Schmerztherapeutin nach B. Hock | Fachtherapeutin f. kognitives Training

Zur alten Kapelle 23 | 33129 Delbrück | o 52 50 / 9 38 50 70 | info@ergotherapie-hecker.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

75014 | GESEKE

Body Shape Easy

Grace Pascual

Body Shape Easy ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Durch einfache Schrittkombinationen werden Kreislauf und Stoffwechsel sanft in Gang gebracht. Wir trainieren zu aktueller Musik, haben Spaß und straffen unseren Körper.

Bitte sportliche Kleidung, Handtuch, Isomatte und ein Getränk mitbringen.

Di, 17.09.-03.12.2019, 18:30-19:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerszahl: min. 10 / max. 15

29,30 €

AQUAFITNESS UND SCHWIMMEN

Aquafit

In diesem Kurs wird mit viel Musik und Spaß Fitness, Kondition, Muskelaufbau sowie Fettabnahme verbessert. Besonders für Teilnehmer*innen, 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.

*Die Schwimmbadgebühr ist in der Teilnehmer*innengebühr enthalten.*

76001 | DELBRÜCK

Monika Koopmann

*Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmer *innen geeignet.*

Mo, 16.09.-02.12.2019, 19:00-19:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerszahl: min. 10 / max. 17

47,00 € / Ermäßigung möglich

76002 | DELBRÜCK

Monika Koopmann

*Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmer *innen geeignet.*

Mo, 16.09.-02.12.2019, 19:45-20:30 Uhr

10x, 10 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerszahl: min. 10 / max. 17

47,00 € / Ermäßigung möglich

76003 | DELBRÜCK

Monika Koopmann

*Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmer *innen geeignet.*

Mo, 16.09.-02.12.2019, 20:30-21:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerszahl: min. 10 / max. 17

47,00 € / Ermäßigung möglich

76004 | HÖVELHOF

Di, 17.09.-03.12.2019, 20:00-20:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerszahl: min. 10 / max. 20

60,00 €

76005 | HÖVELHOF

Di, 17.09.-03.12.2019, 20:45-21:30 Uhr

10x, 10 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerszahl: min. 10 / max. 28

60,00 €

Aquafit für Frauen

In diesem Kurs wird mit viel Musik und Spaß die Fitness, Kondition, der Muskelaufbau sowie die Fettabnahme verbessert. Besonders für Teilnehmer*innen, 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 im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmer*innen geeignet. Die Schwimmbadgebühr ist in der Teilnahmegebühr enthalten.

76009 | DELBRÜCK

Mi, 18.09.-04.12.2019, 19:30-20:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 15

47,00 € / Ermäßigung möglich

76010 | DELBRÜCK

Mi, 18.09.-04.12.2019, 20:15-21:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 15

47,00 € / Ermäßigung möglich

76011 | DELBRÜCK

Mi, 18.09.-04.12.2019, 21:00-21:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmendenzahl: min. 10 / max. 15

47,00 € / Ermäßigung möglich



Abbildung: Sanjit Pandey auf Pixabay

LEHRSCHWIMMBECKEN IN GESEKE-STÖRMEDE AUFGRUND UMFASSENDER SANIERUNG GESCHLOSSEN

Nach dem das Lehrschwimmbekken in Störmede auf Grund eines technischen Defektes am Hubboden im April diesen Jahres geschlossen werden musste, hat sich die Stadt Geseke zur Erneuerung des Hubbodens und gleichzeitig zur umfassenden Sanierung des Schwimmbekbens entschieden. Von der vorübergehenden Schließung betroffen sind auch die beliebten Kurse unserer VHS.

Alle VHS-Wasserraten dürfen sich nach Abschluss der notwendigen Arbeiten auf Kurse im runderneuten und kernsanierten Lehrschwimmbekben freuen.

Der Zeitpunkt der Neueröffnung stand zum Redaktionsschluss des vorliegenden Programmheftes noch nicht fest. Sobald uns nähere Informationen vorliegen, werden die Kurse eingerichtet und es erfolgt eine entsprechende Information über die Tagespresse, die Internetseiten der VHS sowie über alle weiteren uns zur Verfügung stehenden Kanäle.

Nachfolgende Kurse sind von der Schließung des Lehrschwimmbekbens in Störmede betroffen. Auch eine Voranmeldung/Reservierung von Plätzen ist nicht möglich.

Aquapower

Felix Wohlhage

Schwimmen für Männer und Frauen

Michael Beklas

Schwimmen für Männer

Julian Meier

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

SPORT

77001 | BAD WÜNNENBERG

Nordic Walking Technik

Sandra Kottkamp

Dieser Nordic Walking Technikkurs ist für alle gedacht, die einmal in die Sportart Nordic Walking hineinschnuppern möchten und dabei die Technik korrekt erlernen wollen. Weiterhin sind im Kurs alle willkommen, die schon länger Nordic Walking betreiben und ihre Technik überprüfen möchten, denn nur eine effektive Nordic Walking Technik gewährleistet ein optimales Training. Im Kurs enthalten sind die methodische Vermittlung der Nordic Walking Grundtechnik (Diagonalschritt) inklusive vieler Übungen zur Optimierung der eigenen Technik. Weiterhin werden wir zusätzliche Techniken besprechen und üben, die für das Training bergauf- und bergab gedacht sind (z.B. Doppelstockvarianten), sowie auf Wunsch sportlichere Techniken wie den Hopslerlauf oder das Nordic Jogging. In der dritten Einheit üben und variieren wir die erlernten Techniken dann im Gelände, was für viele ein Trainings-Aha-Erlebnis sein wird. Denn Nordic Walking ist eben doch kein Wandern oder Tragen von Stöcken, sondern eine durchaus sehr sportliche Sportart. *Nordic Walking Stöcke können mitgebracht oder gegen eine Gebühr von 2,00 € pro Einheit bei der Kursleitung ausgeliehen werden.*

Di, 10.09.-24.09.2019, 09:00-11:00 Uhr

3x, 8 UStd.

Musikmuschel, Am Kurpark, Bad Wünnenberg

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 12

29,30 €

77002 | BAD WÜNNENBERG

Walking mit XCO® -

Walking mit reaktiven Schwunghanteln

Sandra Kottkamp

Der XCO-Trainer® ist ein intensives Trainingsgerät, welches seinen Ursprung in der Therapie findet. Das patentierte Geheimnis befindet sich im Inneren der XCO-TRAINER®. Hier dient ein spezielles Schiefergranulat im Inneren als Schwungmasse. Durch dynamisches Hin- und Herbewegen der XCO-TRAINER® beim Walking und bei funktionsgymnastischen Übungen schleudert diese Schwungmasse von einer Seite zur anderen, wodurch es zu einer effektiven Aktivierung der Tiefenmuskulatur kommt. Zusätzlich wird das Bindegewebe in dreidimensionaler Weise trainiert. In einer Kursstunde wird eine Kombina-

tion aus Walking mit dem XCO-TRAINER®, sowie verschiedenen XCO® Walking- und Standübungen durchgeführt, die den gesamten Körper trainieren. Und der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz!

XCO®-Trainingsröhren können bei der Dozentin für 6,00 € für den gesamten Kurs ausgeliehen werden. Es können aber auch gerne eigene Schwunghanteln mitgebracht werden.

Mo, 16.09.-04.11.2019, 18:30-20:00 Uhr

6x, 12 UStd.

Musikmuschel, Am Kurpark, Bad Wünnenberg

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 14

44,00 €

77004 | SALZKOTTEN

„Frische“-Start in den Tag

Marion Westermann

Sie nutzen diesen Kurs, um frisch und fit in den Tag zu starten. Unterschiedliche Übungseinheiten sorgen für ein lockeres und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Wir starten mit Aufwärmübungen bevor es dann in die Ausdauerübungen, zum Aktiv-Walking oder in ein Zirkeltraining geht, von Einheit zu Einheit unterschiedlich.

Der Kurs findet im Freien statt, die Bewegungsformen werden der Witterung angepasst. Für Anfänger und Fortgeschrittene, die Spaß an Bewegung im Freien haben. Bitte denken Sie an entsprechende Sportbekleidung! Mitzubringen sind ein Getränk und evtl. ein Handtuch.

Di, 24.09.-22.10.2019, 10:15-11:15 Uhr

5x, 6,67 UStd.

Treffpunkt, Sporthalle Mantinghausen, Suhäger Str. 2

Teilnehmendenzahl: min. 6 / max. 14

24,50 €

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.

77005 | SALZKOTTEN

Sa, 21.09.2019, 13:00-16:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,

Salzkotten-Thüle

Teilnehmendenzahl: min. 2 / max. 8

59,00 €

77006 | SALZKOTTEN

Sa, 09.11.2019, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,

Salzkotten-Thüle

Teilnehmendenzahl: min. 3 / max. 8

59,00 €



Foto: maxmann auf Pixabay

77100 | SALZKOTTEN

Laufen für Anfänger am Vormittag

Sarah Metz

Das Ziel dieses achtwöchigen Laufeinsteigerkurses ist es, 30 Minuten ohne Gehpause laufen zu können. Der Kurs startet mit einem Warm-Up Programm und führt ganz gezielt und ohne Überanstrengung an das Laufen im gleichmäßigen Tempo heran. Langsame Laufschritte führen mit Gehpausen zum ausdauernden Laufen und werden ergänzt durch Gymnastik, insbesondere für Rücken und Rumpf, sowie Dehnübungen. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden Informationen zur richtigen Lauftechnik, Trainingshäufigkeit, Streckenauswahl, Ernährung und Ausrüstung.

Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik und richtet sich an Menschen

jeden Alters, die bisher noch nicht gelaufen sind oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte witterungsangepasste, sportliche, gut sichtbare Kleidung, Laufschuhe und etwas zu trinken mitbringen. Der Kurs pausiert in den Herbstferien.

Fr und Mo, 20.09.-29.11.2019, 09:00-10:00 Uhr

16x, 21,33 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Up-

sprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 30

60,00 €



Foto: Wokandapix auf Pixabay

77101 | SALZKOTTEN

Laufen für Fortgeschrittene am Vormittag

Sarah Metz

Das Ziel dieses achtwöchigen Laufeinsteigerkurses ist es, 60 Minuten ohne Gehpause laufen zu können.

Fr und Mo, 20.09.-29.11.2019, 10:00-11:00 Uhr

16x, 21,33 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Up-

sprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmendenzahl: min. 8 / max. 30

60,00 €

Zur Person Sarah Metz

Sarah Metz ist eine äußerst erfolgreiche und erfahrene Läuferin des VfB Salzkotten. Neben der Ausbildung als Lauf Instructor (WFLV) und Personal Trainer ist sie u. a. Westfälische Meisterin 2018 (Halbmarathon W40), Westfälische Vizemeisterin 2018 (Straßenlauf 10km W40) sowie Westfälische Vizemeisterin 2018 über 5.000 Meter und war bereits zweimal im Aufgebot für die Nationalmannschaft der Senioren Großbritanniens. Ihr umfangreiches Wissen gibt Sie leidenschaftlich gerne an Kursteilnehmer*innen weiter, um diese zu gesundheitsbewusstem Laufen zu befähigen. Anfang 2019 wurde ihr im Rahmen der Sportlerehrung der Stadt Salzkotten die Sport-Leistungsmedaille in Gold verliehen.

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS



Abbildung: Gerd Altmann auf Pixabay

77102 | PADERBORN

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, 24.09.2019, 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
Teilnehmerspendenzahl: min. 6 / max. 25

79,00 €

77103 | SALZKOTTEN

Faszientraining im Lauf- und Walkingsport - Vortrag Sandra Kottkamp

Das fasziale Bindegewebe ist Voraussetzung für einen leistungsfähigen Körper, eine gute und ökonomische Lauftechnik, sowie für ein langfristig schmerzfreies Laufen ohne Überlastungserscheinungen, wie z. B. dem Fersensporn oder der Achillessehnenreizung. Aber was sind Faszien überhaupt und wie trainiere ich diese? All diese Fragen erklärt Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin und Fascial Fitness

Mastertrainerin Sandra Kottkamp in dem angebotenen Vortrag. Angefangen von der Anatomie und den vielfältigen Funktionen des Faszienystems, dem Einsatz spezieller faszialer Lauftechniken und dreidimensionaler Faszienübungen bis hin zum Training mit Faszienrollen und Bällen. Beispielübungen werden im Rahmen des Vortrags gezeigt und können aktiv mitgemacht werden. Zum Ende des Vortrags können Fragen zum Thema gestellt werden.

Mi, 18.09.2019, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,
Gruppenraum

Teilnehmerspendenzahl: min. 10 / max. 50

5,00 €



Foto: Tama66 auf Pixabay

77104 | SALZKOTTEN

Praxisworkshop Fasziales Lauftraining

Sandra Kottkamp

Wie und an welcher Stelle kann ich Faszientraining sinnvoll und gezielt in mein Lauftraining einbauen und welche Effekte hat das Faszientraining auf Laufstil, Bewegungsoökonomie, Beweglichkeit, Verletzungsprophylaxe und auch auf meine Laufleistung? In der angebotenen Trainingseinheit erlernen die Teilnehmer*innen ein gezieltes, läuferspezifisches Warm up mit Faszienrollen für Läufer*innen. Danach wird eine aktive Laufeinheit durchgeführt mit vielen elastischen Trainingselementen aus dem Faszientraining wie Rebound Federungen, ein fasziales Läufer-ABC und Funktionstraining. Den Abschluss stellen intensive Fasziendehnungen, speziell für Läufer*innen dar, die die Regeneration fördern und vor Überlastungserscheinungen und Verletzungen schützen. Die Trainingseinheit ist so aufgebaut, dass sie sich jederzeit selbstständig im eigenen Training einbauen und wiederholen lässt.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Laufschuhe und sportliche Bekleidung mit sowie für den Innenteil Stoppersocken o. ä. Faszienrollen und Bälle werden von der Kursleiterin gestellt.

Mi, 25.09.2019, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Sporthalle
Teilnehmerspendenzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €



Golfen
für
€ 39,00
pro Monat

Fit werden und gesund bleiben durch Golfsport im Golf Club Paderborner Land

- ganzjähriger Spiel- und Trainingsbetrieb
- inkl. freie Nutzung aller Übungsanlagen
- Kinder-/Jugendbeitrag ab 6,66 € im Monat



Im Nordfeld 25
33154 Salzkotten-Thüle
Telefon: 0 52 58 / 93 73-0
info@gcpaderbornerland.de
www.gcpaderbornerland.de
GCPaderbornerland





**Von Saitenvielfalt
bis Taktgefühl...**

**Musikalische
Angebote für alle!**

„Musik ist ein Schritt in die Zukunft“



Kreis 
MUSIKSCHULE

Infos unter: 05251-308-4120
www.kreis-paderborn.de/kreismusikschule

**Groß und Klein, Jung
und Alt, Schmöckerer
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!




Kreis
Paderborn

...nah bei den Menschen!

Infos und Fahrplan unter: 05251-308-4130
www.kreis-paderborn.de/buecherbus

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
KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT		
Zertifikatsprüfung Xpert Business (alle Module)	40002	Sa 29.02.2020
Finanzbuchführung 1 (Xpert Business-Zertifikat)	40003	Di 05.11.2019
Finanzbuchführung 2 (Xpert Business-Zertifikat)	40004	Di 05.11.2019
Finanzbuchführung 3 mit DATEV (Xpert Business-Zertifikat)	40005	Di 19.11.2019
Lohn und Gehalt 1 (Xpert Business-Zertifikat)	40006	Di 05.11.2019
Lohn und Gehalt 2 (Xpert Business-Zertifikat)	40007	Di 05.11.2019
Lohn und Gehalt 3 mit DATEV (Xpert Business-Zertifikat)	40008	Di 19.11.2019
Einnahmen-Überschussrechnung (Xpert Business-Zertifikat)	40009	Di 05.11.2019
Kosten- und Leistungsrechnung (Xpert Business-Zertifikat)	40010	Di 05.11.2019
Finanzwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)	40011	Di 05.11.2019
Bilanzierung (Xpert Business-Zertifikat)	40012	Di 05.11.2019
Controlling (Xpert Business-Zertifikat)	40013	Di 05.11.2019
Betriebliche Steuerpraxis (Xpert Business-Zertifikat)	40014	Di 05.11.2019
Personalwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)	40015	Di 05.11.2019

ÜBERÖRTLICHE KURSE UND VERANSTALTUNGEN

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
Klettern für Vater/Mutter und Kind von 5-7 Jahre	23025, 23026	Sa 16.11.2019
Klettern für Vater/Mutter und Kind von 5-7 Jahre	23027, 23028	Sa 23.11.2019
Klettern für Vater/Mutter und Kind von 5-7 Jahre	23029, 23030	Sa 30.11.2019
Tagesfahrt Niederlande: Kröller-Müller Museum und Skulpturengarten	50000	Do 03.10.2019
Auszeit für die Seele - Yogawochenende im Haus Shanti	72201	Fr 08.11.2019
Leistung und Gesundheit im Blick: Leistungsdiagnostik für Läufer/-innen	77102	Di 24.09.2019

BÜREN

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
NEU Populismus - Waffe und Werkzeug	10000	Mo 02.03.2020
Haftung von Vereinsvorständen	15001	Di 24.09.2019
NEU ETF für Einsteiger - Geld anlegen leicht gemacht!	15005	Do 31.10.2019
NEU Finanzoptimierung 4.0 - So machen Sie das Beste aus Ihrem Geld!	15006	Do 14.11.2019
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15014	Do 07.11.2019
Das Familienheim - zu Lebzeiten auf die Kinder übertragen oder durch Testament?	15021	Mi 09.10.2019
Gartenplanung Schritt für Schritt	18000	Mi 18.09.2019
Planungsschritte aus Sicht des Bauherrn	19002	Di 17.09.2019
Selbst ist die Frau - Mein Auto und ich	19003	Do 07.11.2019
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19009	Mi 11.09.2019
Sportbootführerschein Binnen - Motor / Segel	19012	Mi 18.09.2019
NEU Physik im Alltag	19016	Mo 28.10.2019
2 ELTERN UND FAMILIE		
NEU Geborgen und sicher ins Leben getragen (0-24 Monate)	20003	Mo 28.10.2019
NEU Goodbye Windel - wie Kinder trocken und sauber werden	21002	Di 12.11.2019
NEU Eltern-Kind-Wanderung (ab 6 Jahren)	23014	Sa 21.09.2019
NEU Wald erfahren, Natur bewahren! Für Eltern und Kinder von 4 bis 8 Jahren	23016	Sa 05.10.2019
NEU Eine Reise in das Märchenland (6-8 Jahre)	25007	Sa 16.11.2019
NEU Eine Reise in das Märchenland (6-8 Jahre)	25008	Fr 22.11.2019
Entspannungsstunde für Eltern und ihre Kinder (6-10 Jahre)	25049	Di 08.10.2019
NEU Rund um den Apfel - Eltern und Kinder erleben den Apfel mit allen Sinnen	26000	Fr 13.09.2019
NEU Ernährung im Säuglings- und Kleinkindsalter	26001	Fr 11.10.2019
NEU Immer Theater mit dem Essen	26002	Di 08.10.2019
Kinderküche - Mit Oma schmeckt's am besten!	26006	Sa 05.10.2019
3 SPRACHEN DER WELT		
NEU Wer spricht eigentlich noch Platt? Dem Plattdeutschen auf der Spur!	30002	Mo 28.10.2019
NEU Deutsch als Fremdsprache (A1)	30051	Mo 30.09.2019

KURSE IN MEINER STADT

	Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1) - Schnupperabend	31010	Di	08.10.2019
	Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	31011	Di	29.10.2019
	Wirtschaftsenglisch / Business English für Einsteiger*innen	31604	Sa	09.11.2019
	Spanisch für Einsteiger*innen (A1) - Schnupperabend	32013	Fr	20.09.2019
	Spanisch für Einsteiger*innen (A1)	32014	Fr	27.09.2019
	Spanisch für Fortgeschrittene (B1)	32021	Di	17.09.2019
	Russisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend	35007	Di	17.09.2019
	Russisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)	35008	Di	24.09.2019
4 BERUF UND EDV				
	Grundlagen der Buchführung I - Grundkurs am Wochenende	40103	Fr	22.11.2019
NEU	Auch Eltern Grenzen setzen! Umgang mit "schwierigen" Eltern	40107	Di	05.11.2019
	Mit Erfolg telefonieren!	40205	Fr	08.11.2019
	Computernutzung leicht gemacht! - EDV-Grundkurs (Windows 10)	41015	Do	07.11.2019
	Office Know-how kompakt: WORD, EXCEL und PowerPoint 2016	42008	Fr	08.11.2019
	Grundlagen der 3D-Modellierung mit SketchUp	46001	Di	05.11.2019
5 KULTUR UND KREATIVITÄT				
NEU	Autorenlesung: "Heitere Lyrik"	50001	Di	01.10.2019
	Biographischer Roman	50004	Fr	20.09.2019
	Dynamisches Zeichnen	51003	Do	31.10.2019
	Weihnachtsnäherwerkstatt für Anfänger	52013	Sa	30.11.2019
	Discofox Schnupperkurs	54006	Fr	22.11.2019
6 KOCHEN UND MEHR				
	Fingerfood und Partyrezepte	61011	Di	19.11.2019
	Die Küche Weißrusslands	61028	Do	10.10.2019
	Peruanische Küche	61032	Di	10.12.2019
	Antojitos Mexicanos "Mexikanisches Fingerfood" IV	61041	Mi	13.11.2019
NEU	Cupcakes im weihnachtlichen Design	62003	Mi	27.11.2019
NEU	Whisky Special I: Tasting für Fortgeschrittene	63009	Fr	15.11.2019
7 GESUNDHEIT UND FITNESS				
	Intervallfasten - Abnehmen und Gesundheitsförderung	70005	Mi	25.09.2019
	Fasten und Heilen - ein Vortrag	70013	Di	12.11.2019
	Entspannungsstunden für Erwachsene	72009	Di	17.09.2019
	Abschalten vom Alltag	72011	Mi	13.11.2019
	Retreat "Auszeit-Mittendrin" - Innehalten im Alltag	72012	Sa	02.11.2019
	Yoga - Weg zur Harmonie	72021	Mo	16.09.2019
	Yoga - Weg zur Harmonie	72022	Mo	16.09.2019
NEU	Vinyasa Yoga-Workshop I: Stärke deine innere Mitte und werde zum Helden	72027	Di	05.11.2019
NEU	Vinyasa Yoga-Workshop II: Glow and shine - Entdecke dein Sankalpa für das neue Jahr	72029	Di	10.12.2019
	Wudang Tai Chi - Anfänger	72046	Di	17.09.2019
	Tai Chi / Qigong	72047	Di	17.09.2019
	Einführung in die Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen	73002	So	10.11.2019
	Step Aerobic Schnupperabend	73010	Mi	18.09.2019
	Step Aerobic	73011	Mi	25.09.2019
	Mach mit - bleib fit	73022	Mo	02.09.2019
	"Wer rastet der rostet" - Schongymnastik für Unsportliche	73031	Do	19.09.2019
	Wirbelsäulengymnastik	73045	Do	19.09.2019
	ZUMBA® -Fitness	75008, 75009	Mi	25.09.2019
NEU	BOKWA® Fitness für Kids (6-10 Jahre)	75010	Di	29.10.2019
	BOKWA® Fitness	75011	Di	29.10.2019

DELBRÜCK

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
	Delbrücker Geschichte mit dem Fahrrad erleben	11001
NEU	Andalucía, la tierra del flamenco. Ein Vortragsabend auf Spanisch.	11003
	DSGVO im Verein	15003
NEU	Sparen für den Nachwuchs. Die Beste Rendite für mein Kind.	15007
	Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15012
	Güte Planung vermeidet Krisen: Tipps für Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung	15016
	Übertragen und Vererben	15024
	Wandern mit Alpakas	19014

2 ELTERN UND FAMILIE

	Kinderkrankheiten - Information für Eltern	20008	Di	08.10.2019
	Kinderkrankheiten - Information für Eltern	20010	Di	12.11.2019
NEU	Das kleine Glück im Familienalltag	21003	Di	19.11.2019
NEU	Zwischen zwei Welten - Kinder im medialen Zeitalter	21005	Do	31.10.2019
	Wut und Gewalt (Aggression): Hauen, kratzen, beißen!	21008	Di	12.11.2019
	Was ein Babysitter alles wissen sollte! - Babysitterausbildung	21016	Sa	09.11.2019
	Was ein Babysitter alles wissen sollte! - Babysitterausbildung	21017	Sa	23.11.2019
	Ein Nachmittag mit Alpakas für Eltern mit Kindern	23012	Do	10.10.2019
	Kleine Hand in großer Hand (10- 18 Monate)	25002	Mi	18.09.2019
	Kleine Hand in großer Hand (18-30 Monate)	25003	Mi	18.09.2019
NEU	Eine Reise in das Märchenland (6-8 Jahre)	25004	Sa	28.09.2019
NEU	Eine Reise in das Märchenland (6-8 Jahre)	25005	Sa	26.10.2019
NEU	Eine Reise in das Märchenland (6-8 Jahre)	25006	Sa	09.11.2019
	Eltern turnen mit ihren Kindern (1,5-3 Jahre)	25015	Di	17.09.2019
	Psychomotorik für Kinder von 5-7 Jahren	25016	Di	17.09.2019
	Immer Theater mit dem Essen	26004	Do	31.10.2019

3 SPRACHEN DER WELT

	Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	31008	Fr	20.09.2019
	Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	31009	Di	24.09.2019
	Englisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)	31304	Mi	18.09.2019
	Englisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)	31305	Do	19.09.2019
	Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen (B1)	31503	Mi	18.09.2019
NEU	Spanisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1) Schnupperabend)	32009	Mo	23.09.2019
NEU	Spanisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)	32010	Mo	30.09.2019
	Spanisch für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen (A1)	32015	Mo	16.09.2019
	Spanisch für Fortgeschrittene (A2) (Schnuppertermin)	32018	Di	24.09.2019
	Spanisch für Fortgeschrittene (A2)	32019	Di	01.10.2019
	Italienisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (Schnuppertermin)	33003	Mo	23.09.2019
	Italienisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse	33004	Mo	30.09.2019
	Französisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (Schnupperabend)	34001	Do	26.09.2019
NEU	Französisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse	34002	Do	10.10.2019

4 BERUF UND EDV

	Grundlagen der Buchführung I - Grundkurs am Wochenende	40102	Fr	15.11.2019
	Einnahmenüberschussrechnung - Gewinnermittlung nach §4 Abs. 3 EStG	40105	Mo	11.11.2019
NEU	Eine Einführung in die Welt der Bewerbungen	40202	Do	05.09.2019
	Business Small Talk	40207	Sa	09.11.2019
	Rhetorik und Präsentationstraining	40208	Sa	23.11.2019
	Rhetorik mit Durchsetzungskraft	40209	Sa	30.11.2019
	Profiling: Mitarbeiter*innen und Kollegen*innen besser verstehen	40211	Fr	22.11.2019
	Tabellenkalkulation mit EXCEL 20016 - Grundkurs	42003	Mi	06.11.2019
	Fit fürs Büro: Intensivkurs WORD, EXCEL, PowerPoint (Versionen 2010-2016)	42006	Fr	20.09.2019
NEU	Office-Workshop für fortgeschrittene Anwender*innen	42009	Fr	08.11.2019
NEU	Affinity Photo: Bildbearbeitung am Notebook oder iPad	45007	Di	12.11.2019
NEU	Fotobücher gestalten	45008	Mo	25.11.2019

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

	Nähkurs "Spaß am Nähen"	52009	Di	29.10.2019
NEU	Ton in meiner Hand	53000	Di	17.09.2019
	Fotolayout gestalten	53005	Di	17.09.2019
	Spruchbilder	53006	Di	24.09.2019
NEU	Türkranz aus Papierrichtern	53007	Di	29.10.2019
NEU	Geldgeschenkerpackungen	53008	Di	12.11.2019
	Kreistänze der Völker	54008	Do	14.11.2019

6 KOCHEN UND MEHR

	Kochen und Leben mit einer Laktose-Intoleranz	61002	Do	14.11.2019
	Heiß aus dem Ofen - klassische Aufläufe und kreative Ofengerichte	61005	Mi	13.11.2019
	Entspannte Weihnachten - Leckerer zum Fest	61018	Do	28.11.2019
	Türkisch kochen und genießen	61021	Do	07.11.2019
NEU	Vegetarisches Sushi mit Gemüse und Tofu	61031	Mo	25.11.2019
NEU	Leckereien aus Brasilien	61034	Do	26.09.2019
	Antojitos Mexicanos "Mexikanisches Fingerfood" IV	61039	Mi	30.10.2019
NEU	Whisky Special II: Whisky in Faszstärke - der ultimative Genuss?	63010	Fr	22.11.2019

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

	Fasten und Heilen - ein Vortrag	70015	Di	26.11.2019
--	---------------------------------	-------	----	------------

KURSE IN MEINER STADT

Cholesterin - das Fett im Blut	70017	Do	28.11.2019
Brustgesundheit und Selbstuntersuchung der Brust	70201	Do	10.10.2019
Feldenkraus	72002	Di	24.09.2019
Feldenkraus	72003	Di	12.11.2019
Oasen-Tag für Frauen - Reif für die Insel?	72016	Sa	09.11.2019
Kundalini Yoga	72031	Di	17.09.2019
Qi Gong	72044	Do	31.10.2019
Taijiquan / Tai Chi	72048	Do	31.10.2019
Bodyfit und Faszientraining	73007	Mi	18.09.2019
Body - Fitness	73013	Mi	18.09.2019
Bodyfit	73016	Mo	16.09.2019
Frühsport für Senioren	73024	Do	05.09.2019
Fitness und Kraft für Männer	74000	Mi	18.09.2019
Fitness und Kraft für Männer	74001	Mi	18.09.2019
Fitnessgymnastik	74003	Di	17.09.2019
Fitnessgymnastik	74004	Di	17.09.2019
Fitnessgymnastik	74005	Do	19.09.2019
Fitnessgymnastik	74006	Do	19.09.2019
Fitnessgymnastik	74007	Di	24.09.2019
Fitness-Kraftübungen für Frauen: Gutes - nicht nur für den Rücken	74014, 74015, 74016	Mi	18.09.2019
Fitness-Kraftübungen für Frauen: Gutes - nicht nur für den Rücken	74017, 74018, 74019	Mi	18.09.2019
Aquafit	76001, 76002, 76003	Mo	16.09.2019

GESEKE

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
NEU Familienforschung - ein faszinierendes Hobby	14004	Mi 06.11.2019
NEU Wege zur Selbsterkenntnis. Ein Single-Seminar.	14005	Fr 29.11.2019
NEU Kündigung und Personalabbau - Meine Rechte als Arbeitnehmer*in	15000	Di 12.11.2019
Haftung von Vereinsvorständen	15002	Di 29.10.2019
DSGVO im Verein	15004	Mi 04.12.2019
NEU Wie aus Geld gutes Geld wird	15009	Do 14.11.2019
Kinder zahlen für ihre Eltern	15019	Di 19.11.2019
Übertragen und Vererben	15023	Mi 30.10.2019
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19008	Di 10.09.2019
NEU Vorbereitungskurs für zukünftige Hundehalter*in	19015	Mi 30.10.2019
NEU Schnupperabend Astronomie: Unser Weltall und seine Beobachtungsmöglichkeiten	19017	Mi 06.11.2019
2 ELTERN UND FAMILIE		
Kinderkrankheiten - Information für Eltern	20009	Di 29.10.2019
NEU Goodbye Windel - wie Kinder trocken und sauber werden	21001	Di 05.11.2019
NEU Wie unsere Kinder die Welt sehen - Entwicklung des Kindes verstehen und unterstützen	21006	Mi 02.10.2019
NEU Verlust, Tod und Trauer: Kinder fragen nach	21011	Mi 04.12.2019
NEU Naturentdecker für Kinder von 6-8 Jahren	23013	Do 05.09.2019
Geschenkewerkstatt - Basteln mit Holz und Naturmaterialien für Weihnachten	23018	Do 07.11.2019
Malen und Basteln im Herbst für Kinder im Grundschulalter	24000	Do 31.10.2019
NEU Malen und Gestalten für Kinder ab 9 Jahren	24001	Mi 06.11.2019
NEU Malen und Basteln im Advent für Kinder im Grundschulalter	24002	Do 05.12.2019
Wald- und Wiesenatelier - kreative Werkstatt draußen für Kinder im Grundschulalter	24003	Mi 30.10.2019
NEU Kreativ mit LEGO® (von 6-14 Jahren)	24005	Do 19.09.2019
Blockflöte für Anfänger (ab 5 Jahren)	24006	Di 17.09.2019
Blockflöte für Fortgeschrittene II (ab 5 Jahren)	24007	Di 17.09.2019
Die Krabbelmäuse - Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder von 12-24 Monaten	25012	Mo 16.09.2019
Die Krabbelmäuse - Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder von 12-24 Monaten	25013	Di 01.10.2019
Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)	25021	Mi 25.09.2019
Eltern-Kind-Turnen (3-6 Jahre)	25022	Fr 27.09.2019
Tanzen für Kids von 5-9 Jahren	25025	Di 17.09.2019
Selbstbehauptung für Kinder von 7 bis 9 Jahren	25026	Sa 21.09.2019
Wassergewöhnung für Kinder mit ihren Eltern	25027	Mo 16.09.2019
Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren) Ferienkurs	25033, 25034	Mo 14.10.2019
Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)	25035	Mo 16.09.2019
Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)	25036, 25037	Sa 02.11.2019
Schwimmen für Kinder - Aufbaukurs	25042	Fr 08.11.2019
Yoga für Kinder (3-5 Jahre)	25043	Di 17.09.2019
Yoga für Kinder (6-10 Jahre)	25047	Di 17.09.2019

3 SPRACHEN DER WELT

	Deutsch als Fremdsprache (A1)	30050	Mo	16.09.2019
	Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1) II	31007	Do	19.09.2019
	Englisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2) II	31306	Do	19.09.2019
NEU	Mein Lieblingslied auf Englisch	31507	Di	17.09.2019
	English Conversation (B1) - Schnupperabend	31601	Do	19.09.2019
	English Conversation (B1)	31602	Do	26.09.2019
	Spanisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend	32001	Di	17.09.2019
	Spanisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)	32002	Di	24.09.2019
	Spanisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend	32004	Mi	18.09.2019
	Spanisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)	32005	Mi	25.09.2019
	Buen viaje - Spanisch für den Urlaub - für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	32008	Do	26.09.2019
	Spanisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen/Konversationskurs (A2-B1)	32020	Mo	16.09.2019
NEU	Spanisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2) - Schnupperabend	32022	Mi	18.09.2019
NEU	Spanisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)	32023	Mi	25.09.2019
NEU	Mein Lieblingslied auf Spanisch	32025	Di	17.09.2019
	Schnupperabend Italienisch für Teilnehmer*innen mit (geringen) Vorkenntnissen	33005	Mi	11.09.2019
	Italienisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen A1	33006	Di	17.09.2019
	Italienisch für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen (A2)	33008	Di	24.09.2019
	"Parliamo italiano" - Italienisch mit guten Vorkenntnissen (B1)	33011	Mi	18.09.2019
	Französisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	34004	Di	17.09.2019
	Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger*innen (Schnupperabend)	35001	Mi	18.09.2019
	Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger*innen (A1)	35002	Mi	25.09.2019
	Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen (A1) IV	35003	Mo	16.09.2019
NEU	Russisch für Alltag und Beruf (A1) - Schnupperabend	35009	Mo	16.09.2019
NEU	Russisch für den Beruf (A1)	35010	Mo	23.09.2019
NEU	Russisch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse (A1)	35011	Mo	23.09.2019

4 BERUF UND EDV

	Grundlagen der Buchführung I - Grundkurs am Wochenende	40101	Fr	08.11.2019
NEU	Die richtige Berufswahl oder berufliche Veränderung	40201	Fr	27.09.2019
NEU	Erfolgreich Bewerbungen schreiben (Praxisseminar)	40203	Fr	08.11.2019
NEU	Vorstellungsgespräche souverän und erfolgreich führen	40204	Fr	15.11.2019
	Moderationsseminar - Überzeugen durch Persönlichkeit	40210	Di	05.11.2019
NEU	10-Finger-Tast schreiben für Kinder und Jugendliche (10-15 Jahre)	41008	Mo	04.11.2019
	Tast schreiben heute für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren	41009	Sa	09.11.2019
	Tast schreiben heute - Ferienkurs für Schüler*innen ab 10 Jahren	41010	Mo	21.10.2019
	Tast schreiben heute - Ferienkurs für Schüler*innen ab 10 Jahren	41011	Mo	14.10.2019
	Computernutzung leicht gemacht! - EDV-Grundkurs (Windows 10)	41014	Mi	18.09.2019
	Computernutzung leicht gemacht! - EDV Aufbaukurs (Windows 10)	41017	Mi	30.10.2019
	WORD und EXCEL 2016 - Auffrischung und Vertiefung	42005	Mo	20.01.2020
NEU	Office-Workshop für fortgeschrittene Anwender*innen	42010	Fr	15.11.2019

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

	Acrylmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	51000	Fr	13.09.2019
	Zuschneiden und Nähen für Fortgeschrittene	52010	Mi	30.10.2019
	Schmuck aus Glasperlen (für Kinder ab 7 Jahren)	53001	Di	17.09.2019
	Lampen und Lichterketten selber machen (ab 7 Jahren)	53004	Do	19.09.2019
	Basteln zur Weihnachtszeit (ab 9 Jahren)	53009	Di	05.11.2019
	Basteln zur Weihnachtszeit (ab 7 Jahren)	53010	Do	07.11.2019
NEU	Musik entdecken! Musikalische Grundausbildung für Erwachsene	54000	Sa	12.10.2019
NEU	Gospel-Workshop	54001	Di	29.10.2019
	Discofox Schnupperkurs	54005	So	10.11.2019

6 KOCHEN UND MEHR

	Kochen lernen ist nicht schwer - Anfängerkurs	61001	Mi	18.09.2019
NEU	Biergerichte	61004	Do	14.11.2019
	Suppen, flüssige Leckerbissen	61006	Mi	13.11.2019
	Fingerfood und Partyrezepte	61010	Di	08.10.2019
NEU	Grusel Snacks für die Halloween Party	61012	Di	29.10.2019
	Kunterbunte Herbstvielfalt - Gerichte mit Gemüse der Saison	61013	Mi	30.10.2019
NEU	Vorspeisen und Nachtische für die winterliche Zeit	61016	Mi	27.11.2019
	Entspannte Weihnachten	61019	Do	05.12.2019
	Bella Italia	61020	Fr	27.09.2019
	Indische Küche	61024	Fr	04.10.2019
NEU	Die Küche Weißrusslands	61026	Do	19.09.2019
	Peruanische Küche	61033	Mi	11.12.2019
NEU	Cupcakes im weihnachtlichen Design	62002	Mi	20.11.2019
NEU	Plätzchen für die Weihnachtszeit	62004	Mi	04.12.2019

KURSE IN MEINER STADT

	Whisky - Wasser des Lebens	63008	Fr	22.11.2019
7 GESUNDHEIT UND FITNESS				
	Ätherische Öle und Wickel bei Erkältungskrankheiten - Workshop	70001	Mi	13.11.2019
	Ätherische Öle gegen Stress - Workshop	70002	Di	01.10.2019
	Ätherische Öle für den Herbst - Workshop	70003	Mi	09.10.2019
	Ätherische Öle für den Winter - Workshop	70004	Mi	27.11.2019
	Entspannungsstunden für Erwachsene	72010	Mo	30.09.2019
NEU	Pilates	72017	Di	17.09.2019
	Pilates	72018	Mo	16.09.2019
	Pilates	72019	Di	17.09.2019
	Yoga für Alle	72032	Mo	23.09.2019
	Yoga-Tag für Dich	72039	Sa	09.11.2019
	Yoga und der erfahrbare Atem	72041	Mo	16.09.2019
	Yoga Aroma-Klangkurs	72042	Mo	16.09.2019
	Selbstverteidigung für Väter und Töchter ab 12 Jahren	73003	Sa	07.12.2019
NEU	Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen	73004	So	08.12.2019
	Bauch, Beine, Po und Co. (Problemzonengymnastik)	73005, 73006	Mi	18.09.2019
	Body-Balance	73012	Do	26.09.2019
	Sitzgymnastik (ab 65 Jahren)	73025	Mi	18.09.2019
	Sitzgymnastik (ab 65 Jahren)	73026	Di	24.09.2019
	Gymnastik für Frauen (ab 65 Jahren)	73027	Mi	18.09.2019
	Schongymnastik für Frauen	73030	Mo	23.09.2019
	Rückenfit	73037	Mi	25.09.2019
	Wirbelsäulengymnastik	73042	Mo	16.09.2019
	Wirbelsäulengymnastik am Vormittag	73043	Di	17.09.2019
	Wirbelsäulengymnastik	73044	Do	19.09.2019
NEU	Gymnastik- und Fitnesszirkel	74008, 74009	Mi	18.09.2019
	Ski- und Fitnessgymnastik für Frauen und Männer	74011	Mi	18.09.2019
	Power-Workout / Te-Bo	75002	Mi	25.09.2019
	ZUMBA®-Fitness	75004	Di	17.09.2019
	ZUMBA®-Fitness	75006	Do	19.09.2019
NEU	Body Shape Power	75013	Di	17.09.2019
NEU	Body Shape Easy	75014	Di	17.09.2019
	Aquapower	76012	Do	19.09.2019
	Aquapower	76013	Do	19.09.2019
	Schwimmen für Männer und Frauen	76014	Mo	30.09.2019
	Schwimmen für Männer	76015	Mo	16.09.2019

HÖVELHOF

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
Rechtliche Betreuung - eine Aufgabe für Sie!?	15010	Do 14.11.2019
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15013	Di 29.10.2019
Kinder zahlen für ihre Eltern	15018	Mo 28.10.2019
Übertragen und Vererben	15022	Di 29.10.2019
Der Garten als Biotop und Nahrungsquelle	18002	Sa 16.11.2019
Obstbaumschnitt	18003	Sa 23.11.2019
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19007	Mo 09.09.2019
2 ELTERN UND FAMILIE		
NEU Goodbye Windel - wie Kinder trocken und sauber werden	21000	Di 29.10.2019
NEU Vorleselust - Mit Kindern die Bücherwelt erobern	21004	Mo 02.09.2019
NEU Starke Kinder brauchen Regeln - klare Grenzen - entspannte Familie	21007	Di 08.10.2019
Hello Kids - Englisch für Kinder ab 4 Jahren	22000	Di 03.09.2019
Plattdeutsch lernen für Kinder im Grundschulalter	22002	Fr 08.11.2019
Kleinkinderschwimmen mit ihren Eltern von 1-3 Jahren	25031	Sa 21.09.2019
Wassergewöhnung für Eltern und Kinder von 3-5 Jahren	25032	Sa 21.09.2019
Wir lernen Schwimmen - Grundkurs mit Wassergewöhnung (ab 5 Jahren)	25038	Di 17.09.2019
Wir lernen Schwimmen - Grundkurs mit Wassergewöhnung (ab 5 Jahren)	25039	Do 19.09.2019
Wir lernen Schwimmen - Aufbaukurs (ab 5 Jahren)	25040	Mi 18.09.2019
Wir lernen Schwimmen - Aufbaukurs (ab 5 Jahren)	25041	Mi 13.11.2019
Yoga für Kinder (4-6 Jahre)	25044	Mi 18.09.2019
NEU Entspannungsstunde für Eltern und ihre Kinder (5-10 Jahre)	25048	Do 19.09.2019

3 SPRACHEN DER WELT

NEU	Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1) - Schnupperabend	31006	Di	29.10.2019
	Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	31006GA	Di	05.11.2019
	Englisch für Wiedereinsteiger*innen (A2) - Fortsetzung	31301	Di	17.09.2019
	Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A2)	31303	Mi	18.09.2019
NEU	Spanisch für Einsteiger*innen (A1) - Schnupperabend	32011	Di	29.10.2019
	Spanisch für Einsteiger*innen (A1)	32011A	Di	05.11.2019

4 BERUF UND EDV

	EDV kompakt I - Grundkurs am Wochenende	41013	Sa	16.11.2019
--	---	-------	----	------------

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

NEU	Autorenlesung: Ein Sommertag im Krieg	50003	Di	19.11.2019
NEU	Schreibwerkstatt - Mit Poesie auf Reisen	50005	Sa	12.10.2019
	Moderne Bildgestaltung mit Mischtechniken - Acrylmalerei	51002	So	03.11.2019
	Nähmaschinenführerschein	52000	Mi	09.10.2019
	Nähen - so geht's!	52003	Mi	06.11.2019
	Einfach Weben	52016	Sa	09.11.2019

6 KOCHEN UND MEHR

NEU	Orientalische Küche - gesund und super lecker	61022	Mi	20.11.2019
NEU	Orientalische Küche - vegetarisch	61023	Mi	27.11.2019
NEU	Leckereien aus Brasilien	61036	Do	31.10.2019
	Antojitos Mexicanos "Mexikanisches Fingerfood" IV	61040	Mi	06.11.2019

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

	Progressive Muskelentspannung	72001	Di	17.09.2019
NEU	Achtsamkeits-Workshop	72007	Mi	30.10.2019
	Oasen-Tag für Frauen - Reif für die Insel?	72014	Sa	21.09.2019
NEU	Power Yoga - Vinyasa	72026	Mo	28.10.2019
	Hatha-Yoga	72038	Do	19.09.2019
	Functionaltraining mit der BLACKROLL®	73008	Do	19.09.2019
NEU	Funktionelles Training	73009	Do	19.09.2019
	Bodyfit für Frauen	73017, 73018	Mi	18.09.2019
	Fitness für Frauen	73019	Do	19.09.2019
NEU	Fit-Mix für Frauen und Männer	73020, 73021	Mo	16.09.2019
	Beckenboden-Gymnastik	73028	Di	17.09.2019
	Aktives Rückentraining am Vormittag	73038	Di	17.09.2019
	Rückengerechte Gymnastik	73039	Mo	16.09.2019
	Rückengerechte Gymnastik	73040, 73041	Mi	18.09.2019
	Gymnastik für Frauen	74002	Do	05.09.2019
	Muskeltraining - So bleiben Sie fit	74013	Fr	20.09.2019

SALZKOTTEN

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
NEU Ziegeleien im Raum Salzkotten	11000	Sa 28.09.2019
NEU Der Jakobsweg (Vortrag)	11004	Do 28.11.2019
NEU "Mystische Orte & Mörderische Geschichten - Spurensuche in Ostwestfalen"	12000	Do 21.11.2019
NEU Erzählcafe am Morgen / Der Traum vom guten Leben	14000	Mi 21.08.2019
NEU Erzählcafe am Morgen / Dachböden sind tatsächliche Orte der Erinnerung	14001	Mi 18.09.2019
NEU Erzählcafe am Morgen / Meine Farben	14002	Mi 16.10.2019
NEU Erzählcafe am Morgen / Quellen meiner Kraft	14003	Mi 20.11.2019
NEU Sparen für den Nachwuchs. Die Beste Rendite für mein Kind.	15008	Do 21.11.2019
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15015	Di 19.11.2019
Elternunterhalt - wann haften Kinder und Schwiegerkinder?	15017	Mi 27.11.2019
Kinder zahlen für ihre Eltern	15020	Di 10.12.2019
Übertragen und Vererben	15025	Di 12.11.2019
Digitaler Nachlass: Bei Facebook geht das Leben weiter!	15027	Mi 20.11.2019
Gartenplanung Schritt für Schritt	18001	Mi 13.11.2019
KfW-Förderung für Bestandsgebäude	19000	Mi 09.10.2019
Planungsschritte aus Sicht des Bauherrn	19001	Di 24.09.2019
Motorsägenführerschein - Grundkurs	19004	Fr 27.09.2019
Motorsägenführerschein - Grundkurs	19005	Fr 04.10.2019
Motorsägenführerschein - Aufbaukurs	19006	Fr 11.10.2019
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19010	Do 12.09.2019

KURSE IN MEINER STADT

	Sportbootführerschein Binnen - Motor / Segel	19013	Do	19.09.2019
2 ELTERN UND FAMILIE				
	Stillen - mit allen Sinnen genießen	20000	Di	01.10.2019
	Der Ernährungsabend für Mutter und Kind	20001	Di	05.11.2019
NEU	Geborgen und sicher ins Leben getragen (0-24 Monate)	20002	Mo	23.09.2019
NEU	Geborgen und sicher ins Leben getragen (0-24 Monate)	20004	Mo	18.11.2019
	Willkommen - das Kind im ersten Lebensjahr	20005	Di	03.12.2019
	Geschwisterkurs	20006	Di	10.09.2019
NEU	Verlust, Tod und Trauer: Kinder fragen nach	21012	Do	05.12.2019
	Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern	21014	Mo	28.10.2019
	Was ein Babysitter alles wissen sollte! - Babysitterausbildung	21015	Sa	21.09.2019
	Bereit fürs Babysitting? - Babysittercoaching	21018	Sa	28.09.2019
	Babysitter-Notfalltraining	21019	Sa	19.10.2019
	Hello Kids - Englisch für Kinder	22001	Do	19.09.2019
NEU	Naturdetektive - Tierspuren und Fährtenkunde für Eltern und Kinder	23015	Sa	28.09.2019
	Kunterbunt! Eltern und Kinder von 4-8 Jahren erleben den herbstlichen Wald	23017	Sa	12.10.2019
	Gärtnerglück für Eltern und Kinder (ab 4 Jahren)	23019	So	29.09.2019
	Käfer-Expedition für Eltern und Kinder (ab 3 Jahren)	23020	So	29.09.2019
NEU	Gefährliche Kreaturen - Kunstwerke in der Natur (Eltern und Kinder ab 5 Jahren)	23021	Fr	04.10.2019
NEU	Insektenhotel bauen für Eltern mit ihren Kindern ab 5 Jahren	23022	Mo	14.10.2019
NEU	Bauernhoftag für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren	23023	Di	05.11.2019
NEU	Taschenmesser Training für Eltern mit ihren Kindern ab 8 Jahren	23024	Fr	22.11.2019
NEU	Comic Art - Zeichne dein Comic! (8-15 Jahre)	24004	Fr	15.11.2019
	Musikgarten für Babys (bis 15 Monate)	25000	Di	17.09.2019
	Wir machen Musik! Musikgarten für Eltern und Kinder (ab 15 Monaten bis 3 Jahren)	25001	Di	17.09.2019
NEU	Eine Reise in das Märchenland (6-8 Jahre)	25009	Sa	23.11.2019
NEU	Spiel & Spaß für Kids (Motorikförderung)	25011	Mo	16.09.2019
	Kinderturnen mit "Karolina Kunterbunt" (4-5 Jahre)	25019	Do	19.09.2019
	Kinderturnen mit "Karolina Kunterbunt" (5-6 Jahre)	25020	Do	19.09.2019
	Spielen mit den "Kleinen" - Krabbelgruppe für Eltern und Kinder (6-24 Monate)	25023	Di	29.10.2019
	Entspannungsstunde für Eltern und ihre Kinder (6-10 Jahre)	25050	Di	19.11.2019
NEU	Immer Theater mit dem Essen	26005	Mi	06.11.2019
	Kinderküche - Mit Oma schmeckt's am besten!	26007	Sa	16.11.2019
	Kochen für Vater und Kind (5 - 8 Jahre)	26008	Sa	12.10.2019
3 SPRACHEN DER WELT				
NEU	Wer spricht eigentlich noch Platt? Dem Plattdeutschen auf der Spur!	30003	Mi	30.10.2019
	Zertifikatsprüfung telc Englisch B1	31000	Sa	07.12.2019
	Englisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend	31001	Do	19.09.2019
	Englisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)	31002	Do	26.09.2019
	Englisch für die Generation 50+ (Grundkurs A1)	31005	Mo	16.09.2019
	Englisch für die Reise für die ältere Generation (A1)	31012	Do	19.09.2019
	Es reist sich leichter mit Englisch (A2)	31013	Do	19.09.2019
	Englisch für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen (A2)	31302	Di	17.09.2019
	Englisch für die Generation 50+ (B1)	31501	Mo	16.09.2019
	Englisch für die Generation 50+ Wiedereinsteiger*innen (B1)	31502	Mo	16.09.2019
	Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen (B1)	31504	Fr	20.09.2019
	Englisch Conversation (B1) - Schnupperabend	31505	Mi	18.09.2019
	Englisch Conversation (B1)	31506	Mi	25.09.2019
	Time to Talk - English conversation	31603	Mi	18.09.2019
	Schnupperabend Spanisch für Teilnehmer*innen mit/ohne Vorkenntnisse	32003	Mi	18.09.2019
	Spanisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	32012	Di	24.09.2019
	Spanisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)	32016	Di	17.09.2019
	Spanisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)	32017	Di	17.09.2019
	Spanisch Konversation (C1)	32024	Mi	25.09.2019
NEU	Italienisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1) (Schnupperabend)	33001	Di	10.09.2019
	Italienisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)	33002	Di	17.09.2019
	Italienisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1) - Tageskurs	33007	Fr	20.09.2019
NEU	Conversazione nel fine settimana (A2) - Schnuppertermin	33009	Sa	14.09.2019
NEU	Conversazione nel fine settimana (ab A2)	33010	Sa	21.09.2019
	Französisch für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen (A1)	34003	Mo	16.09.2019
	Französisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)	34005	Mi	18.09.2019
	Französisch für Fortgeschrittene (B1)	34006	Mo	16.09.2019
	Französisch für Fortgeschrittene (B2)	34007	Mi	18.09.2019
	Russisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse - Schnupperabend	35004	Do	19.09.2019
	Russisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)	35005	Do	26.09.2019
	Russisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	35006	Do	26.09.2019
NEU	Schwedisch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend	35012	Di	08.10.2019

KURSE IN MEINER STADT

NEU	Schwedisch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse (A1)	35013	Di	29.10.2019
	Griechisch für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	35014	Mo	16.09.2019
	Arabisch für Einsteiger*innen (A1) (Schnupperabend)	36001	Di	17.09.2019
	Arabisch für Einsteiger*innen (A1)	36002	Di	24.09.2019
NEU	Japanisch für Anfänger*innen am Vormittag (Schnuppertermin)	36003	Di	17.09.2019
NEU	Japanisch für Anfänger*innen am Vormittag (A1)	36004	Di	24.09.2019
	Japanisch für Anfänger*innen (A1) - Schnupperabend	36005	Mi	18.09.2019
	Japanisch für Anfänger*innen (A1)	36006	Mi	25.09.2019
NEU	Japanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	36007	Mi	25.09.2019
4 BERUF UND EDV				
	Grundlagen der Buchführung II - Aufbaukurs am Wochenende	40104	Fr	29.11.2019
	Prüfungsvorbereitung für kaufmännische Auszubildende	40106	Fr	27.09.2019
	Mit Erfolg telefonieren!	40206	Fr	06.12.2019
	Kommunizieren wie ein Profi? - Infoabend NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)	40212	Fr	22.11.2019
NEU	J.O.Y. - Just optimize yourself	40214	Mo	11.11.2019
	Resilienz - Was uns stark macht!	40215	Di	29.10.2019
	vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht	41002	Mi	09.10.2019
	vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht	41003	Di	29.10.2019
	vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht	41004	Di	12.11.2019
	vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht	41005	Mi	27.11.2019
	vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht	41006	Mi	04.12.2019
	10-Finger-Tastschreiben am PC - Fit für Schule, Studium oder Beruf	41007	Mo	16.09.2019
	Computernutzung leicht gemacht! - EDV-Grundkurs (Windows 10)	41016	Fr	08.11.2019
	Computernutzung leicht gemacht! - EDV Aufbaukurs (Windows 10)	41018	Fr	15.11.2019
	Zurück in den Büroalltag: Office für Berufsrückkehrer*innen	42001	Mo	21.10.2019
	Textverarbeitung mit WORD 2016 - Grundkurs	42002	Do	19.09.2019
	Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 - Grundkurs	42004	Mi	27.11.2019
	Die vhs.cloud als Dozent*in nutzen. Modul 1: Grundlagen und erste Schritte	43001	Fr	22.11.2019
	Die vhs.cloud als Dozent*in nutzen. Modul 2: Grundlagen erweitern	43002	Fr	06.12.2019
	Hilfe im Umgang mit dem Smartphone für Senioren*innen	44001	Mi	30.10.2019
NEU	Optimal Arbeiten mit Apple-Geräten: iPad, iMac, MacBook und Co.	44002	Fr	29.11.2019
	VHS-Fototreff	45001	Mi	18.09.2019
	VHS-Fototreff	45002	Mi	20.11.2019
	VHS-Fototreff	45003	Mi	11.12.2019
NEU	Meine Geschichte vom Herbst	45004	Fr	27.09.2019
NEU	Smartphone und Tablet I: Apps für kreative Fotografen*innen	45005	Di	01.10.2019
NEU	Smartphone und Tablet II: Fotos gestalten und entwickeln	45006	Mi	09.10.2019
5 KULTUR UND KREATIVITÄT				
	Dynamisches Zeichnen	51004	Sa	09.11.2019
NEU	Pouring Art: Workshop Acryl-Fließtechnik	51005	Do	10.10.2019
NEU	Pouring Art: Workshop Acryl-Fließtechnik	51006	Do	14.11.2019
	Nähmaschinenführerschein	52002	Do	31.10.2019
	Nähen - so geht's!	52004	Do	07.11.2019
	Kinderkleidung nähen für Anfänger*innen	52005	Mi	18.09.2019
	Kinderkleidung nähen für Anfänger*innen	52006	Mi	30.10.2019
	Nähen für Kids und Teens - deine erste Beanie (ab 8 Jahre)	52007	Mo	23.09.2019
	Nähen für Kids und Teens - deine erste Beanie (ab 8 Jahre)	52008	Mo	28.10.2019
	Wir nähen kleine Weihnachtsgeschenke ab 10 Jahre	52011	Sa	14.12.2019
	Weihnachtsnäwerkstatt für Anfänger*innen	52012	Sa	23.11.2019
	Stricken für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen	52014	Do	31.10.2019
	Stricken moderner und witziger Winter-Accessoires	52015	Mo	28.10.2019
	Schmuck - Von Anfang bis Ende selbstgemacht	53002	Do	10.10.2019
	Schmuck - Von Anfang bis Ende selbstgemacht	53003	Do	21.11.2019
	Blues Harp-Workshop - Mundharmonika einfach spielend lernen für Einsteiger*innen	54002	Sa	02.11.2019
	Beschwingter Rhythmus - Tanzkurs	54003	Do	10.10.2019
	Discofox Schnupperkurs	54004	So	22.09.2019
	Discofox Schnupperkurs	54007	So	24.11.2019
6 KOCHEN UND MEHR				
	One Pot Gerichte	61007	Di	29.10.2019
	Fingerfood	61009	Do	14.11.2019
	Kunterbunte Herbstküche aus dem Thermomix®	61014	Mi	18.09.2019
	Weihnachtsmenue und kleine Geschenke aus dem Thermomix®	61015	Mi	20.11.2019
	Ein festlich veganes Weihnachtsmenü	61017	Sa	16.11.2019
	Indische Küche	61025	Di	08.10.2019
	Vegetarisches Sushi mit Gemüse und Tofu	61029	Mo	30.09.2019
NEU	Leckereien aus Brasilien	61035	Do	10.10.2019

KURSE IN MEINER STADT

	Antojitos Mexicanos "Mexikanisches Fingerfood" I	61037	Mi	18.09.2019
NEU	Cupcakes im weihnachtlichen Design	62001	Mi	13.11.2019
	Herbstmenü	63001	Mi	25.09.2019
	Herbstmenü	63002	Mi	09.10.2019
	Wintergrillen am offenen Feuer	63003	Mi	06.11.2019
	Weihnachtsmenü	63004	Mi	20.11.2019
	Weihnachtsmenü	63005	Mi	27.11.2019
	Weihnachtsmenü	63006	Mi	04.12.2019
	Whisky - Wasser des Lebens	63007	Fr	15.11.2019
	Burns Supper: Whisky-Tasting in schottischer Tradition.	63011	Sa	25.01.2020

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

	Intervallfasten - Abnehmen und Gesundheitsförderung	70006	Fr	27.09.2019
NEU	Ernährungsmythen auf den Grund gehen	70008	Mi	13.11.2019
NEU	Lust auf Leichtigkeit - Der mentale Weg zur Wunschfigur	70009	Mi	25.09.2019
	Fasten und Heilen - ein Vortrag	70014	Di	19.11.2019
NEU	Ganzheitliche Verspannungen und Muskelprobleme bearbeiten	70016	Di	19.11.2019
NEU	Gesprächskreis für pflegende Angehörige	70101	Mi	02.10.2019
NEU	Initialpflegekurs	70102	Fr	27.09.2019
NEU	Demenzkurs	70103	Mi	25.09.2019
	Kniegelenksschmerz: Welche Behandlungsoptionen habe ich?	70202	Do	26.09.2019
NEU	Was tun, wenn die Leiste "bricht"? - Moderne Therapiemöglichkeiten	70203	Do	24.10.2019
	Hüfte: Kann mein Gelenk erhalten bleiben oder ist es Zeit für ein künstliches Gelenk?	70204	Do	28.11.2019
NEU	Schmerzen im rechten Unterbauch - immer eine gefährliche Blinddarmentzündung?	70205	Do	12.12.2019
	Die Klangmassage mit Klangschalen für den Alltag lernen	72005	Fr	13.09.2019
	Wohlfühlnachmittag mit Klang, Klangschalen und Heilmeditation	72006	Sa	23.11.2019
	Die richtige Entspannungstechnik zum Abschalten, Loslassen und Auftanken für sich entdecken	72008	Fr	08.11.2019
	Retreat "Auszeit-Mittendrin" - Innehalten im Alltag	72013	Sa	30.11.2019
	Yoga	72023, 72024	Mi	18.09.2019
NEU	Vinyasa Yoga-Workshop I: Stärke deine innere Mitte und werde zum Helden	72028	Di	12.11.2019
NEU	Vinyasa Yoga-Workshop II: Glow and shine - Entdecke dein Sankalpa für das neue Jahr	72030	Di	03.12.2019
	Hatha Yoga	72036	Di	10.09.2019
	Hatha Yoga	72037	Di	10.09.2019
	Achtsames Yoga - Mit sanften Bewegungen mehr Wohlfühl	72040	Fr	27.09.2019
	Selbstverteidigungskurs für Mädchen (ab 12 Jahren) und Frauen	73001	Sa	09.11.2019
	Fit für den Alltag	73023	Do	05.09.2019
	Beckenboden-Gymnastik	73029	Do	19.09.2019
	Rückenfit	73035	Do	19.09.2019
	Rückenfit	73036	Do	19.09.2019
	Wirbelsäulengymnastik	73046	Mo	16.09.2019
	Funktionelle Fitnessgymnastik	74010	Do	19.09.2019
NEU	Fit von A bis Z	74020, 74021	Mi	30.10.2019
	Kickboxen für Frauen - Anfängerkurs	75000	Mi	18.09.2019
	Kickboxen für Frauen - Kurs für Fortgeschrittene	75001	Mi	18.09.2019
	ZUMBA®-Fitness	75005	Mi	02.10.2019
	BOKWA® Fitness	75012	Do	31.10.2019
	"Frische"-Start in den Tag	77004	Di	24.09.2019
	Golf I - Schnupperkurs	77005	Sa	09.11.2019
	Golf I - Schnupperkurs	77006	Sa	21.09.2019
NEU	Laufen für Anfänger am Vormittag	77100	Fr	20.09.2019
NEU	Laufen für Fortgeschrittene am Vormittag	77101	Fr	20.09.2019
	Faszientraining im Lauf- und Walkingsport - Vortrag	77103	Mi	18.09.2019
NEU	Praxisworkshop Fasziales Lauftraining	77104	Mi	25.09.2019

BAD WÜNNENBERG

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
Exkursion in den Steinbruch Düstertal	11002	So 29.09.2019
NEU Der Jakobsweg (Vortrag)	11005	Do 14.11.2019
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15011	Di 24.09.2019
Digitaler Nachlass: Bei Facebook geht das Leben weiter!	15026	Di 29.10.2019
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19011	Fr 13.09.2019
2 ELTERN UND FAMILIE		
Kinderkrankheiten - Information für Eltern	20007	Di 10.09.2019
Machtkämpfe in der Erziehung 1 - Gibt es Alternativen?	21009	Di 12.11.2019

	Machtkämpfe in der Erziehung 2 - Wie sprichst Du mit mir?	21010	Di	19.11.2019
	Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern	21013	Di	17.09.2019
NEU	Ferienkurs Mathematik leicht gemacht (ab 15 Jahren)	21020	Mo	14.10.2019
	Exkursion in den Steinbruch Düstertal für Eltern mit Kind (ab 8 Jahren)	23000	So	22.09.2019
	Reiten für die Kleinsten im Wald - In Begleitung der Eltern od. Großeltern	23001	So	06.10.2019
	Reiten für die Kleinsten - In Begleitung der Eltern od. Großeltern (3-5 Jahre)	23002	So	10.11.2019
	Reiten für die Kleinsten - In Begleitung der Eltern od. Großeltern (3-5 Jahre)	23003	So	24.11.2019
	Reiten für die Kleinsten - In Begleitung der Eltern od. Großeltern (3-5 Jahre)	23004	So	01.12.2019
	Mein Partner das Pony - Erste spielerische Erfahrungen mit und auf dem Pony	23005	Sa	05.10.2019
	Reitkurs für Kindergartenkinder von 3 - 5 Jahren mit Eltern	23006, 23007	Fr	04.10.2019
	Reitkurs für Kindergartenkinder von 3 - 5 Jahren mit Eltern	23007	Fr	04.10.2019
	Reitkurs für Kindergartenkinder von 3 - 5 Jahren mit Eltern	23008, 23009	Fr	08.11.2019
	Indianer-Tag mit Ausritt in Begleitung von Eltern/Großeltern (ab 3 Jahren)	23010	Sa	28.09.2019
	Indianer-Tag mit Ausritt in Begleitung von Eltern/Großeltern (ab 3 Jahren)	23011	So	20.10.2019
	Bambini-Turnen mit Eltern	25017, 25018	Mi	18.09.2019
	Im Spatzennest da tut sich was	25024	Mi	02.10.2019
NEU	Immer Theater mit dem Essen	26003	Do	10.10.2019
	Kochen für Vater und Kind (5-8 Jahre)	26009	Sa	16.11.2019

3 SPRACHEN DER WELT

	Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1) - Schnupperabend	31003	Mo	16.09.2019
	Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	31004	Mo	23.09.2019
	Wirtschaftsenglisch / Business English für Einsteiger*innen	31605	Sa	09.11.2019
	Buen viaje - Spanisch für den Urlaub (A1) - Schnupperabend	32006	Mi	18.09.2019
	Buen viaje - Spanisch für den Urlaub (A1)	32007	Mi	25.09.2019

4 BERUF UND EDV

NEU	J.O.Y. - Just optimize yourself	40213	Sa	09.11.2019
	Erste Schritte am Computer - EDV-Grundkurs am Wochenende (Windows 10)	41012	Di	24.09.2019
NEU	Office Know-how kompakt: WORD, EXCEL und PowerPoint 2016	42007	Di	05.11.2019

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

NEU	Autorenlesung: "Der Alte muss weg"	50002	Do	10.10.2019
	Nähmaschinenführerschein	52001	Mi	30.10.2019

6 KOCHEN UND MEHR

	One Pot Gerichte	61008	Di	05.11.2019
	Die Küche Weißrusslands	61027	Do	26.09.2019
NEU	Vegetarisches Sushi mit Gemüse und Tofu	61030	Mo	28.10.2019
	Antojitos Mexicanos "Mexikanisches Fingerfood" III	61038	Mi	09.10.2019

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

NEU	Intervallfasten - Abnehmen und Gesundheitsförderung	70007	Di	05.11.2019
NEU	Besonderheiten bei der Durchführung körperlichen Trainings während und nach Krebstherapie	70010	Mi	25.09.2019
NEU	Update COPD - Praxis und Wissenschaft 2019	70011	Mi	06.11.2019
NEU	Gesundheitsförderung im mittelständischen Unternehmen: Reflexion und Diskussion	70012	Mi	27.11.2019
NEU	Fachvortrag Bournout	70200	Do	28.11.2019
	Bodyfit	73014	Fr	06.09.2019
	Bodyfit	73015	Mo	02.09.2019
	Rückentraining	73032, 73033	Di	17.09.2019
	Reitkurs für Erwachsene ohne Vorkenntnisse	73047	Mi	09.10.2019
	Reitkurs für Erwachsene ohne Vorkenntnisse	73048	Do	10.10.2019
	Bodenarbeit mit dem Pferd zum Kennenlernen	73049	Mi	02.10.2019
	Bodenarbeit mit dem Pferd zum Kennenlernen	73050	Sa	02.11.2019
	Bodenarbeit mit dem Pferd - Schnupperkurs am Vormittag	73051	So	07.10.2019
	Bodenarbeit mit dem Pferd - Schnupperkurs am Abend	73052	Mi	06.11.2019
	Nordic Walking Technik	77001	Di	10.09.2019
	Walking mit XCO® - Walking mit reaktiven Schwunghanteln	77002	Mo	16.09.2019

STICHWORTVERZEICHNIS

0-9

3D-Modellierung 46001

A

Abo-Verträge 15026f.
Abschlüsse 40001ff.
Achtsamkeit 40213f., 72007, 72021, 72022ff.,
72032
Acryl 51000, 51002, 51005 51006f.
Advent 24002, 53010
Aerobic 73010, 73011f.
Affinity Photo 45007
Aggression 21008
Ahnenforschung 14004
Alpaka 19014, 23012
Andalusien 11003
Apfel 26000
Apple 44002
Apps 45005
AquaFit 76000ff.
Aquapower 76012f.
Arabisch 36001f.
Aromatherapie 72042
Astronomie 19017
Ätherische Öle 70001ff.
Aufbaukurs 41018
Ausbildung 40106
Auto 19003
Autorenlesung 50001ff.

B

Baby 20000ff., 21015ff., 25000, 25027,
25031, 26001
Babyschwimmen 25027, 25031
Babysitter 21015ff.
Backen 61012, 62004
Basen 70013ff.
Basteln 23018, 24000ff., 53004, 53009f.
Bauch, Beine, Po 73005f.
Bauernhof 23019ff.
Baumschnitt 18003
BBP 73005f.
Beanie 52007f.
Beckenboden 73028f.
Beruf 31604f., 40001ff., 40101ff., 40201ff., 40215,
41007ff., 41012ff., 42001ff., 46001
Berufswahl 40201ff.
Betreuungsrecht 15010
Betreuungsverfügung 15011ff.
Betrieb 70012
Bewerbungstraining 40201ff.
Beziehungen 14005
Bilanzierung 40012
Bildarchivierung 45007
Bildbearbeitung 45005ff.
Biographiearbeit 14000ff.
Biotop 18002
Blackroll 73008f.
Blockflöte 24006f.
Blues Harp 54002
Body-Fitness 73010ff.
Bokwa 75010ff.

Bootsführerschein 19007ff.
Börse 15005ff.
Bournout 70200
Brasilien 61034ff.
Brennholz 19004ff.
Bücher 50003ff.
Buchführung 40001ff., 40101, 40102ff.,
41007ff., 42001ff., 42009f.
Büropraxis 31604f.
Business-Englisch

C

Cholesterin 70017
Comic 24004
Computer 41007ff., 42002ff., 42007f.
Controlling 40013
COPD 70011
Córdoba 11003

D

Datenschutzgrundverordnung 15003f.
DATEV 40005, 40008
Demenz 70103
Dessert 61016
Deutsch 30050f.
Digitale Fotografie 45001ff.
Digitaler Nachlass 15026f.
Digitalisierung 10000, 21005
Digitalkamera 45004
Discofox 54004ff.
Do it yourself 23018, 52016, 53000ff.
Dokumentarfilm 12000
Dopamindusche 21005
Düstertal 11002, 23000

E

EDV 41007ff., 42001, 42002ff.
EDV-Aufbaukurs 41017
EDV-Beratung 41001ff.
EDV-Grundkurs 41001ff., 41012ff., 42007f.
Eigenheim 19000ff.
Einkommenssteuer 40014
Einnahmenüberschussrechnung 40009, 40105
Einzelunterricht EDV 41001ff.
Eltern 20000ff., 21000ff., 23000ff., 25000ff.,
26000, 40107
Elternunterhalt 15017ff.
Energieeffizienz 19000ff.
Englisch 31000ff., 31006ff., 31301ff., 31501ff.,
31601ff.
Entspannung 25048ff., 72001ff., 72201
Entwicklung 21006
Erben 15011ff., 15021ff.
Erkältungskrankheiten 70001
Ernährung 20000ff., 26001ff., 61001ff., 62004,
63001ff., 70005ff., 70013ff.
Erste Hilfe 21013f.
Erzählcafé 14000ff.
Erziehung 21000ff., 25002ff., 40107
ETf 15007ff.
EÜR 40009
Events 50003
EXCEL 42001ff.,
Exkursion 11000ff., 23000

STICHWORTVERZEICHNIS

F					
Fahrt		50000	Haus Shanti		72201
Fährtenkunde	23013, 23015		Hausbau		19000ff.
Fairtrade		15009	Heimatkunde		11000ff., 22002
Familie		21003	Herbst	23014ff., 24000, 45004, 61014,	63001ff., 70003
Familienalltag		21003	Highlights		50003
Familienforschung		14004	Hüfte		70204
Fasten		70013ff.	Hunde		19015
Faszien	70016f., 73007,	77103ff.	Hundeerziehung		19015
Feldenkrais		72002ff.			
Ferien		21020	I		
Film		12000, 50005	Immobilie		19000ff.
Finanzbuchführung		40001ff.	Immobilienübertragung		15021ff.
Finanzen		15005ff.	Indien		61024ff.
Finanzwirtschaft		40011	Indisch kochen		61024ff.
Fingerfood	61009ff., 61029ff.,	61037ff.	Insekten		23022
Fitness	73007ff., 74000ff.,	74014ff., 75000,	International		61032ff.
		75001f., 77004	Intervallfasten		70005ff.
Fließtechnik		51005ff.	Intervalltraining		75013f.
Fotobuch		45008, 50005	iOS		44002
Foto-Community		45001ff.	iPad		44002
Fotografie		45001ff.	iPhone		44002
Fotolayout		53005	Italien		61020
Fototreff		45001ff.	Italienisch		33001ff.
Fraktur		14004			
Französisch		34001ff.	J		
Frauen	19003, 70201, 72011ff.,	72016, 73001,	Jakobsweg		11004f.
	73017ff., 73027ff.,	74002, 74014ff.,	Japanisch		36003ff.
Fremdsprache	31000ff., 32001ff.,	33001ff.,	Junge VHS	21015ff., 22000ff.,	23000ff., 24003ff.,
	34001ff., 35001ff.,	36001ff.		25000ff., 25011, 25025,	25038ff., 25043ff.,
Frühförderung	21006ff., 23001ff.,	25000ff.,		25047, 26006ff.,	41007ff., 52007f.,
	25011ff., 25027ff.			72039, 73002ff.	
G			K		
Gartengestaltung		18000ff.	Käfer-Expedition		23020
Gärtnern		23019	Kennzahlen		40013
Geld		15005ff.	Kettensäge		19004ff.
Gemüse		61013	KfW-Förderung		19000
Geologie	11000, 11002,	23000	Kickboxen		75000ff.
Geschenke		23018, 53001ff.	Kinder	19014, 20001, 20007ff.,	21005ff.,
Geschenke aus der Küche		61015		22000ff., 23000ff.,	23024ff., 24000ff.,
Geschichte		11001		26000ff., 72039	
Geschwister		20006	Kinder und Medien		21005
Gesundheit	20007ff., 25048ff.,	26001ff., 70001ff.,	Kinderkleidung		52005ff., 52011
Gewalt		21008	Klangschalen		72005ff., 72042
Gewerbesteuer		40014	Klettern		23025ff.
Gewicht		70005ff., 70009	Klimaschutz		19000ff.
Gewinnermittlung		40012, 40105	Knie		70202
Globalisierung		10000	Kochen	26006ff., 61001ff.,	62004, 63001ff.
Golf		77005f.	Kommunikation		40205ff., 40212ff.
Gospel		54001	Konversation	31505ff., 31601ff.,	32024ff., 33009ff.
Granada		11003	Körperschaftssteuer		40014
Griechisch		35014	Körpersprache		40213ff.
Grillen		63003	Kosten- u. Leistungsrechnung		40010
Großeltern		23000ff., 26006f.	Krabelgruppe		25023
GuV-Rechnung		40012	Kraftübungen		74014ff.
Gymnastik	73007ff., 73012ff.,	73031, 74000ff.	Krankheiten		20007ff.
H			Kreativität	24000ff., 25016,	51000ff.,
Haftungsrisiken		15001ff.		52014ff., 53001ff.,	53005ff.
Halloween		61012	Krebs		70010
Handarbeit		52000ff.	Kröller-Müller Museum		50000
			Kulinarische Events		63001ff.

STICHWORTVERZEICHNIS

Kündigung	15000	Online-Kurs	40001ff.
Kunst	23021, 51000ff.	Orientalische Küche	61022ff.
Kursleiter*innen	43001ff.	Outdoor	11000ff., 77005ff.
		OUTLOOK	42001, 42009ff.
L		PQ	
Laktatwert	77102	Pädagogik	21000ff., 21006ff., 40107
Laktose	61002	Pannenhilfe	19003
Lampen	53004	Partyrezepte	61010ff.
Land-Art	23021	Patientenverfügung	15011ff.
Laptop	44001	Personalabbau	15000
Laufen	77100ff.	Personalwirtschaft	40015
Lego	24005	Persönlichkeit	40210ff.
Leistenbruch	70203	Peru	61032ff.
Leistungsdiagnostik	77102	Pferd	73047ff.
Lesen	21004, 30002ff.	Pflege	70101ff.
Lesung	50003ff.	Pflegeversicherung	15017ff.
Lichterketten	53004	Phantasiereise	25004ff.
Literatur	50003ff.	Physik	19016
Lohn und Gehalt	40002, 4000ff.	Pilates	72017ff.
Lohnsteuer	40014	Plattdeutsch	22002, 30002ff.
Lungenerkrankung	70011	Plätzchen	62004
		PM	72001
M		Populismus	10000
Mädchen	73001ff.	Portugiesisch	35001ff.
Málaga	11003	Pouring Art	51005ff.
Malen	24000ff., 51000ff.	POWERPOINT	42006, 42009ff.
Männer	19004ff., 74000ff., 76015	Power-Workout	75002
Märchen	25004ff.	Präsentation	42006, 42009ff.
Mathematik	21020	Problemzonen	73005ff.
Medien	21005	Profiling	40201ff., 40211
Medienerziehung	21005	Prüfung	40106
Meditation	72201	Prüfung Xpert Business	40002
Mexiko	61037ff.	Qigong	72044
Mini-Club	25002ff., 25012ff., 25024		
Mitarbeiter	40015	R	
Moderation	40210	Rechnen	21020
Moderne Meister	50000	Rechnungswesen	40106
Mond	19017	Recht	15001ff., 15010ff.
Motorik	23001ff., 25000ff., 72039	Reise	31012ff., 32006ff.
Motorsäge	19004ff.	Reiten	23001ff., 73047ff.
Mundharmonika	54002	Resilienz	40215
Musik	24006ff., 25000ff., 54000ff.	Rhetorik	40205ff., 40212
Musikgarten	25000ff.	Rückentraining	73032ff.
Muskelprobleme	70016	Russisch	35004ff.
Muskeltraining	74013		
Mutter	20000ff., 21004, 23025ff.	S	
		Sauberkeitserziehung	21000ff.
N		Säure-Basen Haushalt	70016
Nähen	52000ff.	Schenkung	15021ff.
Nähmaschinenführerschein	52000ff.	Schmerzen	70205
Natur	19016, 23001, 23013ff., 24003, 26000	Schmuck	53001ff.
Niederlande	50000	Schnittmuster	52003ff.
NLP	40212	Schnitzen	23024
O		Schnupperkurs	31001, 31006, 31505, 31601, 32001ff., 32011ff, 33003ff., 33009, 35001, 35004, 35009, 35012, 35013f., 36001, 36003, 36005
Oasentag	72014, 72016	Schongymnastik	73030
Obstbaumschnitt	18003	Schreiben	30002ff.
Ofengerichte	61005	Schwedisch	35012ff.
Office	41001ff., 42001ff., 42009ff.	Schwimmen	25027, 25031ff., 76014ff.
One Pot Gerichte	61007ff.		
Online-Dienste	15026ff.		

STICHWORTVERZEICHNIS

Scrapbooking	53005	Ü	
Selbstbehauptung	25026, 73001ff.	Übersäuerung	70013ff.
Selbsterfahrung	14005	Überzeugungskraft	40205ff., 40208ff., 40212
Selbstgemachtes	52015ff., 53001, 53002ff.,	Umsatzsteuer	40014
Selbstsicherheit	25026, 73001	Umwelt	18002
Selbstversorger	18002	Unterhaltungspflicht	15017ff.
Selbstverteidigung	25026, 73001ff.	Urlaub	31012ff., 32006ff.
Selbstwahrnehmung	25048ff., 40213ff., 72001ff.,		
	72005ff., 72016ff., 72021ff., 72026ff., 72036ff.,	V	
	72040ff., 72044ff.	Vater	20000, 21004, 23025, 23026ff., 26008ff.
Senioren	14000ff., 31501ff., 44001, 73024ff.	Vegan	61017, 61023, 61029ff.
Sevilla	11003	Vereinsvorstände	15001ff.
Shusi	61029	Vererben	15011ff., 15021ff.
Single	14005	Verlust	21011ff.
SketchUp	46001	Vermögen	15005ff., 15009ff., 15016, 15021ff.
Skigymnastik	74011	Verspannungen	70016
Skulpturengarten	50000	vhs.cloud	43001ff., 45001, 45002ff., 45007
Small Talk	40207	vhs4you	41001ff.
Smartphone	41001ff., 44001ff., 45005ff.	Vincent van Gogh	50000
Solidarische Landwirtschaft	23019, 23023	Vinyasa-Yoga	72026ff.
Spanien	11003	Vormundschaft	15010
Spanisch	11003, 32001ff., 32011ff.	Vorsorge	15007ff.
Spielen	25002ff., 25011ff., 25015ff., 25024ff.	Vorsorgevollmacht	15011ff., 15021
Sportbooführerschein	19007ff.	Vorstellungsgespräch	40204
Sportmedizin	77102	Vortrag	11004ff., 12000, 15000ff., 15010ff.,
Sprache	30002ff., 31000ff., 32001ff., 33001ff.,		50001ff., 50005, 77103
	34001ff., 35001ff., 36001ff.		
Steinbruch	11002	W	
Steuern	40014	Wald	23014ff.
Stillen	20000	Walken	77001ff.
Stoff	52016	Wandern	19014, 23014
Stressbewältigung	70002, 70200	Wassergewöhnung	25027, 25032, 25038ff.
Stricken	52014ff.	Wassergymnastik	76001ff., 76012ff.
Suppe	61006	Weben	52016
Sushi	61030ff.	Webinar	40001ff.
		Weihnachten	52011ff., 53009ff., 61015ff.,
			62004, 63004ff.
T		Weißrussland	61026ff.
Tabellenkalkulation	42001ff., 42009ff.	Weltall	19017
Tablet	41001ff., 44002, 45005ff.	Whisky	63007ff.
Taebo	75002	Widerstandskraft	40215
Tai Chi	72046ff.	Windelfrei	21000ff.
Taijiquan	72048	Windows	41001ff., 41012ff., 42007ff.
Tanzen	25025, 54003ff., 75003ff., 75008ff.	Wintergrillen	63003
Taschenmesser	23024	Wirbelsäulengymnastik	73032ff.
Tastschreiben	41007ff.	Wirtschaftsenglisch	31604ff.
Te-Bo	75002	WORD	42001ff., 42005ff., 42009ff.
Technik	19016	Wudang	72046ff.
Telc	31000	Wunschfigur	77009
Telefontraining	40205f.	Wut	21008
Testament	15011ff., 15021		
Textverarbeitung	42001ff., 42005ff., 42009ff.	XYZ	
Thermomix®	61014ff.	XCO	77001ff.
Tierspuren	23013, 23015	Xpert Business	40001ff.
Tod	21011ff.	Yoga	25043ff., 72021ff., 72026ff., 72036ff., 72201
Töpfern	53000	Yoga-Wochenende	72201
Tragekurs	20002ff.	Zeichnen	24004, 51003ff.
Training	77102	Zertifikat	31000, 40001ff.
Trauer	21011ff.	Ziegelei	11000
Türkei	61021	Zumba	75004ff., 75008ff.
Turnen	25011, 25015, 25017ff., 25025	Zuschneiden	52005ff., 52010

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

1 Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS vor Ort, Lange Straße 56, 33154 Salzkotten, E-Mail info@vhs-vor-ort.de (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2 Kursanmeldung

Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DS-GVO verarbeitet. Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums aus pädagogischen Gründen für den Zugang zum Kurs zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch weitere freiwillige Angaben werden ausschließlich zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3 Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an 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 auskunftsberechtigte staatliche Institutionen und Behörden erfolgen nur im Rahmen der einschlägigen Gesetze bzw. sofern wir durch Gerichtsbeschluss dazu verpflichtet sind. Alle Mitarbeitenden und Dienstleistungsunternehmen sind von uns zur Verschwiegenheit und zur Einhaltung der Datenschutzbestimmungen verpflichtet worden.

4 Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*in oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5 Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6 Ihre Rechte

Sie haben das Recht

- auf Auskunft nach Artikel 15 DS-GVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DS-GVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DS-GVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DS-GVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit aus Artikel 20 DS-GVO,
- das Recht auf Widerspruch gem. Artikel 21 DS-GVO.

Ihr Beschwerderecht (Art. 77) können Sie unter anderem bei der*dem Landesbeauftragte*n für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen wahrnehmen.

Wir weisen Sie darauf hin, dass Sie eine uns gegebenenfalls erteilte datenschutzrechtliche Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen können. Der jeweilige Widerruf kann dazu führen, dass unsere Angebote Ihnen nicht mehr oder nur eingeschränkt zur Verfügung gestellt werden können.

7 Aktualisierung dieser Datenschutzerklärung

Die VHS wird diese Datenschutzerklärung bei Bedarf aktualisieren. Die VHS behält sich das Recht für Irrtümer und Änderungen vor.

8 Ansprechpartner zum Datenschutz

Wenn Sie noch Fragen zum Datenschutz haben, dann kontaktieren Sie bitte unsere Datenschutzbeauftragten:

Behördliche*r Datenschutzbeauftragte*r der

VHS vor Ort

- persönlich -

datschutz@vhs-vor-ort.de

Lange Straße 56

33154 Salzkotten

ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Allgemeine Hinweise

Gemäß der aktuellen Gebührensatzung des VHS-Zweckverbandes

Anmeldung

Wie melde ich mich an?

Eine vorherige verbindliche Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen ist in jedem Fall erforderlich. Diese ist online über www.vhs-vor-ort.de 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 Mindestteilnehmendenzahl für Lehrveranstaltungen und Kurse beträgt i. d. R. 10 Personen, sofern nicht im Einzelnen eine andere Mindestteilnehmendenzahl angegeben ist.

Wann erhalte ich eine Teilnahmebescheinigung?

Für die Teilnehmenden 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 Mindestteilnehmendenzahl ist Grundlage für die Berechnung der jeweils angegebenen Gebühr. Melden sich mehr Teilnehmenden als die ausgeschriebene Mindestteilnehmendenzahl an, wird die Gebühr bis zur Teilnehmenden von 10 Personen wie folgt berechnet:

ab 10 Teilnehmende	2,20 € je UStd.
8 bis 9 Teilnehmende	2,75 € je UStd.
6 bis 7 Teilnehmende	3,67 € je UStd.
4 bis 5 Teilnehmende	5,50 € je UStd.

Dies gilt nicht für pauschal kalkulierte Kursgebühren.

Erhalte ich eine Ermäßigung?

Ermäßigungen können für die in § 10 der Gebührensatzung vorgesehenen Personengruppen (Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, Inhaber*innen einer JugendleiterCard, Schwerbehinderte Menschen, Empfänger*innen von Arbeitslosengeld, Bundesfreiwilligendienstler, Empfänger von Leistungen nach dem SGB II und XII, Inhaber*innen von Familienpässen) nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder -gemeinde gewährt werden. Ermäßigungsnachweise müssen vor Kursbeginn vorgelegt oder als Kopie zugeschickt werden. Nachgereichte Ermäßigungsnachweise können nicht berücksichtigt werden.

ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Zahlung

Wie zahle ich die Kursgebühr?

Sie erhalten von uns einen Gebührenbescheid für jeden VHS-Kurs, zu dem Sie sich verbindlich angemeldet oder an dem Sie teilgenommen haben. Der Bescheid wird nach Beginn des Kurses an Sie versandt. Selbstverständlich erhalten Sie keinen Bescheid, wenn der Kurs im Vorfeld abgesagt werden musste oder Sie sich bis drei Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Kursbeginn schriftlich angemeldet haben.

Bitte überweisen Sie Ihre Kursgebühr erst nach Erhalt des Gebührenbescheides. Dieser enthält ein Kassenzeichen, anhand dessen Ihre Zahlung eindeutig zugeordnet werden kann. Sie geben das Kassenzeichen einfach als Verwendungszweck bei der Überweisung mit an.

Zahlungen, die ohne das Kassenzeichen erfolgen, können nur sehr schwer oder gar nicht zugeordnet werden. Um Missverständnisse oder gar unberechtigte Mahnungen zu vermeiden, bitten wir Sie daher, den Gebührenbescheid der VHS abzuwarten und die Überweisung erst dann vorzunehmen.

Abmeldung

Was mache ich, wenn ich nicht teilnehmen kann?

Die Abmeldung von Kursen und Veranstaltungen der VHS ist wie folgt möglich:

1. Bis zu drei volle Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Veranstaltungsbeginn können Sie sich schriftlich per Brief, Karte, Fax oder E-Mail in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder –gemeinde abmelden. Die Teilnahmegebühr wird Ihnen vollständig erlassen.

2. Nach Ablauf der Abmeldefrist von drei vollen Werktagen vor Veranstaltungsbeginn können Sie nur aus beruflichen oder gesundheitlichen nachweisbaren Gründen von der Anmeldung zurücktreten. Ist zum Zeitpunkt der Abmeldung weniger als die Hälfte der Unterrichtseinheiten einer Veranstaltung verstrichen, ist die Hälfte der festgesetzten Teilnahmegebühr zu entrichten. Danach ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

In allen übrigen Fällen besteht auch bei Nichtteilnahme grundsätzlich die Pflicht zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr (nebst ggf. zu entrichtenden Umlagen für Lern- und Unterrichtsmittel, Lebensmittel etc.). Eine Abmeldung beim Kursleitende 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.

Haftung

Für Unfälle und Schäden, die nicht nachweislich auch das Verschulden der VHS zurückzuführen sind, sowie für mitgebrachte persönliche Dinge besteht keine Haftung. Die VHS haftet im Rahmen der gesetzlichen Haftpflichtversicherung.

Kaufmännische Weiterbildung

Mit bundesweit anerkannten Abschlüssen.

Rechnungswesen · Buchhaltung · Bilanzierung · Steuern · Lohnabrechnung
Controlling · Kostenrechnung · Finanzierung · Zahlungsverkehr · Personalwirtschaft



Fricke

AUTOZENTRUM

SEIT 1925 PARTNER IN DER REGION

SALZKOTTEN + LIPPSTADT



[autozentrum-fricke.de](https://www.autozentrum-fricke.de)

Paderborner Straße 49
33154 **Salzkotten**
05258 98110

Nikolaus-Otto-Straße 5
59557 **Lippstadt**
02941 28220

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