

BUCH MIT 7 SIEGELN?

VON WEGEN!

Ab sofort mehr Übersicht!
Mit Kursortierung nach 7 Fachbereichen
und Stichwortverzeichnis.

Anmeldung
ab
31.08.2017

VHS 
vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung


Gütesiegelverbund Weiterbildung

Wir sorgen für kluge Köpfe!

die
Sprach-
werkstatt

- ✓ Sprechen Sie mit uns demnächst fließend *Englisch, Spanisch, Französisch, Italienisch, Polnisch, Türkisch* und viele andere Sprachen. Wir bieten Ihnen ein umfangreiches, berufsbegleitendes Fremdsprachenangebot!

- ✓ Gern bieten wir Ihnen auch individuelle *Inhouse-Seminare* in allen Sprachen und mit weiteren Inhalten (z. B. Telefontraining auf Englisch) an.

Aktuelle Termine
finden Sie auf
unserer Homepage!



Jasmin Gelhard
05251/77999-27
j.gelhard@die-sprachwerkstatt.de

Wir freuen
uns auf Sie!



Viktoria Wibbeke
05251/77999-29
v.wibbeke@die-sprachwerkstatt.de

Liebe Leserinnen und Leser,

der Mensch gilt als „Gewohnheitstier“. Bildung eignet sich unserer Auffassung nach hervorragend dazu, den Horizont zu erweitern, sich in vielerlei Hinsicht auf Neues einzulassen und mit Gewohnheiten zu brechen. In vielen Fällen kann das belebend und erfrischend wirken. Einen derartigen Effekt versprechen wir uns davon, das vorliegende Programmheft unserer VHS vor Ort und das darin enthaltene Weiterbildungsangebot erstmals in seiner fast 40-jährigen Geschichte nicht nach unseren sechs Verbandsstädten und –gemeinden zu strukturieren, sondern ausschließlich nach den sieben Fachbereichen, die das Grundgerüst für die Inhalte unserer Kurse und Veranstaltungen bilden.

Was Ihnen zunächst vielleicht etwas ungewohnt erscheint birgt aus unserer Sicht zahlreiche Potenziale und Verbesserungen, um Ihnen die Suche nach den richtigen Kursen zu vereinfachen. Denn erstmals werden mit diesem Programmheft alle Kurse und Veranstaltungen eines Fachbereiches für Sie kompakt und übersichtlich an einer Stelle aufgeführt. Das erleichtert Ihnen den Vergleich zwischen verschiedenen Kursangeboten sowie die Suche nach Alternativen erheblich und die inhaltliche Vielfalt unseres Gesamtangebotes wird für Sie auf diese Weise viel besser ersichtlich.

Ein umfangreiches STICHWORTVERZEICHNIS am Ende des Heftes ermöglicht Ihnen die gezielte Suche nach ausgewählten Kursinhalten. Unter der Rubrik KURSE IN MEINER STADT finden Sie Kurslisten, denen Sie entnehmen können, was in Ihrer Stadt oder Gemeinde angeboten wird und welche Kurse oder Veranstaltungen in dem jeweiligen Ort NEU sind. Viele dieser Verbesserungen sind auf Anregungen und Hinweise unserer Teilnehmer/-innen zurückzuführen. Für die zahlreichen konstruktiven Rückmeldungen und das unserer Arbeit damit entgegengebrachte Interesse bedanken wir uns sehr herzlich.

Und nun laden wir Sie ein, in dem vollständig neu aufgebauten Programmheft für das 2. Semester 2017 zu stöbern und aus den insgesamt 592 Kursen mit mehr als 5.600 Unterrichtsstunden Ihre Favoriten zu ermitteln. Gerne verweisen wir Sie unter WWW.VHS-VOR-ORT.DE auch auf die Internetseiten unserer VHS, denen Sie tagesaktuell Zusatzkurse oder Terminverschiebungen entnehmen können.

Ferner bieten wir Ihnen erstmals die Möglichkeit, der VHS vor Ort auch unter Facebook zu folgen. Über ein „Gefällt mir“ von Ihnen für unsere Social Media-Premiere unter FACEBOOK.COM/VHSVORORT würden wir uns sehr freuen und bedanken uns dafür bei Ihnen mit exklusiven Neuigkeiten, Ankündigungen besonderer Veranstaltungen und zahlreichen Blicken hinter die Kulissen unserer Arbeit.

Egal ob beim Lesen des vorliegenden Programmheftes, der Recherche auf unseren Internetseiten oder einem Besuch auf Facebook – wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei und freuen uns wie immer sehr darauf, Sie vielleicht in dem ein oder anderen Kurs begrüßen zu dürfen!

Für das gesamte Team der VHS

Reinhold Schier
(Leiter der VHS vor Ort)

INHALTSVERZEICHNIS

Unser Bildungsangebot im 2. Semester 2017

- 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT S. 16
GESELLSCHAFT UND POLITIK | HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE | PHILOSOPHIE UND RELIGION |
LEBENSKOMPETENZ | RECHT, FINANZEN UND VORSORGE | WOHNEN UND GARTEN | UMWELT
UND TECHNIK
- 2 ELTERN UND FAMILIE S. 42
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. 62
TELC-SPRACHZERTIFIKATE | DEUTSCH | ENGLISCH | SPANISCH | ITALIENISCH | FRANZÖSISCH |
ANDERE SPRACHEN EUROPAS | ANDERE SPRACHEN DER WELT
- 4 BERUF UND EDV S. 80
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. 108
LITERATUR UND KUNST | MALEN UND ZEICHNEN | NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN |
PLASTISCH-HANDWERKLICHES GESTALTEN | MUSIK, TANZ UND THEATER | HOBBY UND FREIZEIT
- 6 KOCHEN UND MEHR S. 124
KOCHEN UND GENIEßEN | BACKEN UND DESSERTS | KULINARISCHE EVENTS
- 7 GESUNDHEIT UND FITNESS S. 140
GESUNDHEITSBILDUNG | PSYCHOLOGIE UND GEDÄCHTNIS | ENTSPANNUNG, MEDITATION UND
SELBSTWAHRNEHMUNG | GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG | FITNESSSTRAINING |
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. 179
STICHWORTVERZEICHNIS	S. 188
ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN	S. 192

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: © Fotolia - www.fotolia.com, Privat

Hinweis:

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

ANMELDUNG UND KONTAKT

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bürgerbüro der Stadt Büren

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

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

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Bürgerbüro der Stadt Delbrück

Anschrift
Stadtverwaltung Delbrück
Marktstraße 6
33129 Delbrück
Telefon 0 52 50 / 99 61 94

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

Abmeldungen sind schriftlich bis drei volle Werktage vor Kursbeginn möglich.

VHS-Büro Geseke

Anschrift
Ostmauer 6
59590 Geseke

Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort:
Ingrid Vogt, Angelika Koßmann*

Telefon 0 29 42 / 50 09 00

E-Mail ingrid.vogt@geseke.de

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

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

Sie erhalten eine Rechnung nach Kursbeginn.

ANMELDUNG UND KONTAKT

Einfach und unkompliziert: Unsere Online-Anmeldung!

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bürgerservice der Gemeinde

Hövelhof

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

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

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Bürgerbüro der Stadt Salzkotten

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

Öffnungszeiten
Mo-Di 07:30-17:00 Uhr
Mi 07:30-12:00 Uhr
Do 07:30-18:00 Uhr
Fr 07:30-17:00 Uhr
Sa 10:00-12:00 Uhr

Abmeldungen sind schriftlich bis drei volle Werktage vor Kursbeginn möglich.

Rathaus Bad Wünnenberg

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

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

Sie erhalten eine Rechnung nach Kursbeginn.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Anmelde-, Teilnahme- und Zahlungsbedingungen der VHS vor Ort (s. S. 192)

INFORMATIONEN UND KONTAKT

Sitz der Hauptgeschäftsstelle

Lange Str. 56
33154 Salzkotten

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



Öffnungszeiten

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

Ihre Ansprechpartner



Reinhold Schier
Leiter der Volkshochschule

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



Markus Krick
Stellv. Leiter der Volkshochschule

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



Markus Discher
Hauptamtl. Päd. Mitarbeiter und QMB

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



Klara Schulte
Mitarbeiterin der Verwaltung

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

Sabine Hesse
Mitarbeiterin der Verwaltung

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

Qualität heißt für uns:

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



Anregungen, Lob und Kritik nehmen wir gerne entgegen:

VHS vor Ort
Lange Str. 56
33154 Salzkotten

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

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



*Team der
VHS-Haupt-
geschäftsstelle*



BUCH MIT SIEBEN SIEGELN? VON WEGEN!

Kein Buch mit sieben Siegeln sollte es werden. Und wir denken, dass ist uns auch gelungen! Dank der neuen Kursortierung nach unseren sieben Fachbereichen finden Sie nun alle Kursangebote eines Fachbereiches übersichtlich zusammengefasst an einer Stelle im Programmheft – unabhängig von der Verbandsstadt oder –gemeinde, in dem er stattfindet. Das erleichtert Ihnen die Suche nach alternativen Kursangeboten, falls der gewünschte Kurs bereits belegt ist oder Sie an dem geplanten Termin keine Zeit haben.

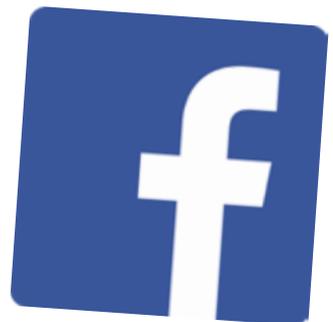
Durch die neue Struktur konnten wir auch das INHALTSVERZEICHNIS wesentlich übersichtlicher gestalten und am Ende des Heftes ein STICHWORTVERZEICHNIS einfügen. Wer sich anfänglich vielleicht noch etwas schwer tut, findet ferner unter der Rubrik KURSE IN MEINER STADT tabellarische Übersichten mit den Veranstaltungen, die je Verbandsstadt oder –gemeinde angeboten werden. Außerdem ist den Über-

sichten zu entnehmen, welche Angebote vollständig neu sind oder sich erstmals im Programm der jeweiligen Kommune befinden. Ein weiteres Detail in diesem neuen Programmheft sind farbige Kennzeichnungen der Verbandsstädte und –gemeinden, die ebenfalls zur besseren Orientierung beitragen sollen.

Viele der Verbesserungen gehen auch auf Anregungen und Hinweise unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer zurück. Für diese Beiträge zur Optimierung unseres Programmheftes bedanken wir uns ausdrücklich und bitten Sie auch weiterhin, sich mit Verbesserungsvorschlägen an uns zu wenden!

GEFÄLLT MIR! VHS VOR ORT AB SOFORT AUCH BEI 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 erschließen wir ab sofort eine weitere Plattform für unsere Öffentlichkeitsarbeit. Teilnehmern, Dozenten, Netzwerk- und Kooperationspartnern sowie auch Mitgliedern unserer Gremien in den Verbandsstädten und –gemeinden werden wir über facebook regelmäßig die Möglichkeit bieten, hinter die Kulissen unserer VHS zu schauen und aus erster Hand über unsere Arbeit informieren. Selbstverständlich berichten wir bei Facebook auch über besondere Veranstaltungen.



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

UMZUG DER VHS-HAUPTGESCHÄFTSSTELLE

Im März hieß es für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer Hauptgeschäftsstelle in Salzkotten: Koffer packen! Der Umzug in die neuen Räumlichkeiten an der Langen Str. 56 in Salzkotten stand an. Unsere Hauptgeschäftsstelle beherbergt drei hauptamtliche pädagogische Mitarbeiter sowie zwei Verwaltungsmitarbeiterinnen. Dieses Team ist für die inhaltliche Konzeption, Planung und Koordination der Bildungsangebote und Projekte in unseren sechs Verbandsstädten verantwortlich.

Die positive Resonanz unserer Besucher stimmt uns zuversichtlich, dass die Einrichtung der „neuen“ Hauptgeschäftsstelle im Sinne der Kunden, Dozenten und Kooperationspartner aus dem gesamten Verbandsgebiet gut und attraktiv gelungen ist. Durch einen im Gebäude befindlichen Aufzug wird ferner Barrierefreiheit gewährleistet. Ein neuer Schulungsraum (mit Balkon und Panoramablick über Salzkotten) bietet gute Möglichkeiten und Rahmenbedingungen, um neben unseren klassischen Kursen bei Bedarf auch Auftragsmaßnahmen und überregionale Angebote durchzuführen.

Bei einem gemeinsamen Besuch Anfang April machten sich der Vorsitzende unserer VHS-Verbandsversammlung, Hans Wieners, seine Stellvertreterin Jutta Schmidt sowie Verbandsvorsteher Ulrich Berger ein Bild von den neuen Räumlichkeiten.



v. l.: VHS-Leiter Reinhold Schier, VHS-Verbandsvorsteher Ulrich Berger, stellv. Vorsitzende der Verbandsversammlung Jutta Schmidt, stellv. VHS-Leiter Markus Krick, Vorsitzender der Verbandsversammlung Johannes Wiener

KREATIV UND POETISCH: „SONDERAUSSTELLUNG FEUER UND LICHT AN DER WEWELSBURG“

Bereits im Jahr 2015 hat unsere VHS mit Berufsfotograf Jan Braun aus Paderborn und in Kooperation mit dem Kreismuseum Wewelsburg Fotografie-Workshops an der historischen Stätte angeboten. Das Besondere: Brauns LED-Team setzte die Burg mit aufwendiger Lichttechnik und Effekten in Szene. 30 der daraus entstandenen Fotografien waren vom 22. Januar bis zum 26. Februar im Sonderausstellungsraum des Kreismuseums Wewelsburg zu sehen. Am Sonntag, 22. Januar eröffneten Museumsleiterin Kirsten John-Stucke, Fotograf Jan Braun und VHS-Leiter Reinhold Schier die Ausstellung mit über 100 geladenen Gästen, darunter zahlreiche Vertreterinnen und Vertreter aus den Gremien sowie den Städten unseres VHS-Verbandes.



v. l.: Museumsleiterin Kirsten John-Stucke, Berufsfotograf Jan Braun und stellv. VHS-Leiter Markus Krick (Foto: Gloria Bialas)

AKTUELLE INFORMATIONEN

DIE GEHEIMNISSE DER KÖRPERSPRACHE

Am 22. März bot unsere VHS in Kooperation mit der Stadthalle Delbrück einen außergewöhnlichen Einblick in „die Geheimnisse der Körpersprache“. Elie Levy, geboren in Israel, ist ein bekannter Künstler und tritt mit seinem Programm seit über zwanzig Jahren auf deutschen und anderen europäischen Bühnen auf. In seiner Vorstellung vor rund 125 Zuschauern in der Delbrücker Stadthalle zog er sein Publikum insbesondere durch den Ausdruck seines Körpers, den er virtuos beherrscht, in seinen Bann. Levys spontane Improvisationen gaben dem Vortrag einen unverwechselbaren Charme.



Elie Levy in seinem Element (Foto: Florian Miedl)

VHS-SONDERPROGRAMM ZUR JUBILÄUMSAUSGABE DES SALZKOTTEN-MARATHONS



Am Sonntag, 11. Juni 2017, fand in unserer Verbandsstadt Salzkotten der „10. Klingenthal Sport Salzkotten Marathon“ statt. Anlässlich dieses besonderen Jubiläums präsentierte unsere VHS in Zusammenarbeit mit der Lauftherapie Salzkotten, dem Gesundheitsnetzwerk praenet, dem VfB 1910 Salzkotten e. V. – Abteilung Leichtathletik – und dem Klingenthal Sport Salzkotten Marathon ein Sonderprogramm im erweiterten Vorfeld der Laufveranstaltung an. Die enthaltenen Vorträge, Kurse und Veranstaltungen fanden im Zeitraum von Januar bis Juni 2017 statt und richteten sich

gleichermaßen an Laufeinsteiger/-innen wie auch an erfahrene oder wettkämpferprobt Läufer/-innen. Knapp 80 Teilnehmer nutzten die Angebote für ihre persönliche Laufvorbereitung.

Absoluter Höhepunkt des Sonderprogramms war der Vortrag „Gesundes Laufen“ von Prof. Dr. Ingo Froböse am 11. Mai in der ausverkauften Sälzerhalle vor mehr als 400 Zuschauern. Der bekannte Sportwissenschaftler der deutschen Sporthochschule in Köln und ehemalige Leistungssportler trat damit in die Fußstapfen von „Laufpapst“ Dr. Matthias Marquardt, der auf Einladung unserer VHS bereits im Mai 2016 in der Sälzerhalle referierte. Wissenschaftlich fundiert und mit vielen Anekdoten aus dem eigenen Leben gespickt, verstand Froböse es, medizinische Tatbestände allgemeinverständlich und stets unterhaltend zu verpacken.



SPRACHKURSE ZUR UNTERSTÜTZUNG DER INTEGRATION VON FLÜCHTLINGEN

Unsere VHS engagiert sich seit September 2015 zunehmend im Rahmen der Durchführung von Sprachkursen und -prüfungen für Flüchtlinge und Asylbewerber. Jede unserer Verbandsstädte und -gemeinden sah sich mit einem enormen Anstieg von Flüchtlingen und den damit einhergehenden Herausforderungen konfrontiert. Dabei geht der Bedarf an Unterstützungsleistungen über die reine Unterbringung und Versorgung der Flüchtlinge hinaus und es gilt in hohem Maße, Hilfestellung zu einer erfolgreichen Integration zu leisten. Ein wesentlicher Baustein zur Integration ist das Erlernen der deutschen Sprache.



Als kommunaler Weiterbildungsanbieter war und ist unsere VHS in der Lage, die bestehenden Hilfsstrukturen unserer Trägerkommunen vor Ort effektiv zu unterstützen und mit Sprachkursen für Flüchtlinge zu ergänzen. Bisher haben über 700 Flüchtlinge und Asylbewerber in insgesamt mehr als 6.000 Unterrichtsstunden die ersten Grundlagen der Deutschen Sprache erlernt. Im gesamten Verbandsgebiet haben bis zum Sommer 2017 insgesamt 254 Prüflinge „Deutsch A1“, 66 Prüflinge „Deutsch A2“ und 11 Prüflinge „Deutsch B1“ als Prüfungsleistung abgelegt.

GESUNDHEITSBILDUNG MIT HOCHKARÄTIGEN VORTRÄGEN

In diesem Jahr konnte unsere VHS die Zusammenarbeit mit dem St. Josefs-Krankenhaus in Salzkotten, dem Vincenz-Krankenhaus in Paderborn und dem Dreifaltigkeitshospital in Lippstadt, mit dem Marien-Hospital in Erwitte sowie dem Hospital zum Hl. Geist Geseke erweitern. Chefärzte und leitende Oberärzte informierten interessierte Zuhörer über die Besonderheiten des weiblichen Herzens und möglicher Erkrankungen, über Verschleißerkrankungen an Knie und Hüfte und möglicher Therapien und die Auffälligkeiten der menschlichen Schilddrüse mit Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Auch im vorliegenden Programmheft sind in den Fachbereichen 2 und 7 wieder einige Vorträge im Rahmen dieser oben genannten Kooperationen zu finden.



BIS ZU 500 € ZUSCHUSS FÜR BERUFLICHE BILDUNG

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

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

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

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

Weitere aktuelle Meldungen finden Sie im Internet unter:
www.vhs-vor-ort.de

www.facebook.com/vhsvorort

Kultur & Kulinarisches

Verein der Kulturfreunde e.V.

Konzerte und Lesungen bei Wein & Kerzenschein in der romantischen Atmosphäre historischer Gebäude, optional mit kulinarischen Anschlussangeboten der Geseker Gastronomie



- 02.09.17 „Boogie Woogie und mehr“** - Boogielicious
Haus Thoholte, Geseke
- 03.10.17 Literarisch-musikalisches Porträt: Chr. Morgenstern**
H. Knapp (Rezitation) & Jutta Rieping (Klavier), Rittergut Störmede
- 14.10.17 Franz Liszt – sein Leben, seine Musik**
Lutz Görner (Rezitation) & Nadia Singer (Klavier), Altes Rathaus, Geseke
- 11.11.17 Meisterwerke der Klarviertelmusik: Chopin & Liszt** -
Aleksandra Mikulska, Rittergut Störmede
- 19.11.17 Giuseppe Verdi: Otello** - Opernfahrt, Bielefeld
- 24.11.17 Bläserkonzert** - Ensembles Classic Brass Ruhr
Rittergut Störmede
- 02.12.17 Kammerkonzert „Wiener Klassik“ (Mozart und Beethoven),**
Klavierquintett St. Petersburg ,Rittergut Störmede
- 13.01.18 „Klassiker des Musicals“ Gershwin – Bernstein - Webber**
Ensemble Marie Giroux, Rittergut Störmede
- 04.02.18 Von der Wiener Klassik zur Romantik** - Klavier Trio Pascal
Altes Rathaus, Geseke
- 11.02.18 Paul Kincke: Frau Luna (Revueoperette)** - Opernfahrt, Dormund
- 25.02.18 „Boogie Woogie“** - Frank Muschalle Trio, Altes Rathaus, Geseke

Informationen und Tickets: Sparkasse Geseke, Tel. 0 29 42 - 50 90

www.kundk-geseke.de

1 Mensch und Gesellschaft

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

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

MENSCH UND GESELLSCHAFT

In diesem Fachbereich fassen wir sowohl in der Veranstaltungsform als auch inhaltlich, vielfältigste Kursangebote unterschiedlichster Ausrichtungen zu einem Fachbereich zusammen. Wir bieten Vorträge, Exkursionen und Seminare aus Themenbereichen wie Politik, Länderkunde, Geschichte, Philosophie, Religion, Umwelt und Technik an, aber auch Verbraucherfragen zu Sicherheit, Recht, Finanzen und Vorsorge finden in diesem Fachbereich ihren Platz. Weltanschaulich und parteipolitisch neutral, wie es unserem Bildungsauftrag entspricht, stellen wir die genannten Themen vor und nehmen ihre Inhalte im Dialog mit den Teilnehmern kritisch unter die Lupe. Die Persönlichkeitsentwicklung und Verantwortung als Bürger in einer demokratischen Gesellschaft sollen durch die Kursangebote gestärkt werden. Der Fachbereich „Mensch und Gesellschaft“ ist daher besonders darauf ausgerichtet, unsere Volkshochschule als Ort der Auseinandersetzung mit sich und seinen Lebensbedingungen zu betrachten sowie die eigene Stellung in der Gesellschaft zu reflektieren.

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

GESELLSCHAFT UND POLITIK

IMPULS DIGITALISIERUNG

„Tausche Dienstwaffe gegen Digitalisierung!“ Aaron Brück entdeckte als ehemaliger Polizei-Beamter sein Gespür, mit Menschen umzugehen und mit Menschen an Abläufen zu arbeiten, Wissen zu festigen und Kompetenzen zu erzeugen. Als vermutlich jüngster COO (Chief Operating Officer) Deutschlands arbeitet er täglich daran, die Weichen für die Digitalisierung zu stellen.

10001 | SALZKOTTEN

Gesellschaft 4.0 - Alles digital, oder wie?

Aaron Brück

In diesem Vortrag geht Aaron Brück der Frage nach, wie die Digitalisierung unser Leben verändert hat. Gemeinsam mit den Zuhörern wirft er einen Blick in die Zukunft. Welche Chancen und Herausforderungen stehen einer digitalen Gesellschaft bevor? Ferner präsentiert der Referent Strategien und Lösungen, um im Dschungel der Neuerungen den Anschluss nicht zu verpassen.

Der Vortrag richtet sich insbesondere an Privatpersonen ab 16 Jahren.

Mi, 11.10.2017, 19:30-20:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 25

7,00 €

10002 | SALZKOTTEN

Digitalisierung - Die Chance für Bildung und Schule

Aaron Brück

In diesem Vortrag richtet Aaron Brück seinen Blick auf das Bildungswesen: Welche Chancen kann das E-Learning bieten? Noch Kreidezeit oder schon „up to date“? Schülerinnen und Schüler zwischen den Welten... Welche Visionen von Morgen sind heute schon Realität?

Der Vortrag richtet sich insbesondere an Lehrer, (VHS-) Dozenten, Pädagogen, Professoren, Studenten sowie interessierte Privatpersonen.

Di, 14.11.2017, 19:30-20:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 25

7,00 €

„SMART DEMOCRACY“ - VERANSTALTUNGSREIHE ZU DIGITALISIERUNG UND GESELLSCHAFTSPOLITIK

In einer vom Bundesarbeitskreis Politik - Gesellschaft - Umwelt und dem Deutschen Volkshochschulverband (DVV) organisierten Reihe diskutieren Fachleute in vier Veranstaltungen zu Digitalisierung und Gesellschaftspolitik. Die gesamte Veranstaltungsreihe wird online übertragen: Auf einer Online-Plattform werden alle Veranstaltungen live gestreamt (und zum späteren Abruf zur Verfügung

gestellt) und können von den Teilnehmern der VHS vor Ort live via Internet (oder zu einem späteren Zeitpunkt) verfolgt werden.

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

10005 | ONLINE
Politische Kommunikation und Wahlkampf im Netz

*Martin Fuchs, Politikberater, Blogger und Speaker,
Dr. Jan-Hinrik Schmidt, Wissenschaftlicher Referent für
Digitale Interaktive Medien und Kommunikation*

Die öffentliche Kommunikation zwischen Bürgern, politischen Organisationen und Medien verändert sich. Onlinemedien, insbesondere soziale Medien, werden in der politischen Kommunikation immer wichtiger. Welche Rolle spielen soziale Medien im Bundestagswahlkampf 2017? Werden Social Bots, Falschnachrichten und Big Data-Analysen auch in

deutschen Wahlkämpfen gezielt eingesetzt? Welche Akteure sind aktiv und wie werden Wählerinnen und Wähler dadurch beeinflusst? Die Veranstaltung geht diesen Fragen auf den Grund und unterstützt dabei, ein Verständnis für die digitalen Möglichkeiten der politischen Kommunikation zu gewinnen und Manipulationsversuche zu erkennen.

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

Do, 14.09.2017, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Die Veranstaltung findet als Online-Kurs/ Webinar statt.

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99

Anmeldeschluss: Mittwoch, 13. September 2017

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



GiroPremium
- eins für alle!
Das lohnt sich.

 **Stadtsparkasse
Delbrück**

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

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

10006 | ONLINE Digitalisierung und Demokratie - Risiko oder Chance?

Markus Beckedahl,
Gründer und Chefredakteur von „netzpolitik.org“

Digitalisierung ist mehr als Technik. Sie verändert unser soziales Miteinander, macht Privates öffentlich, verändert unseren Alltag. Unmittelbare Beteiligung aller an politischen Fragen scheint möglich. Freies Engagement wird allerdings schwieriger, wenn der Preis dafür die totale Transparenz des eigenen Verhaltens ist. Wir fragen: Welche Auswirkungen hat die Digitalisierung auf aktuelle politische Auseinandersetzungen? Unterläuft der in vielen Bereichen unkontrollierbare und undurchschaubare technische Wandel unsere Freiheit und Demokratie? In welchem Verhältnis stehen Chancen und Risiken?

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

Di, 10.10.2017, 18:00-20:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.

Die Veranstaltung findet als Online-Kurs/
Webinar statt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99
Anmeldeschluss: Montag, 09. Oktober 2017
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

10007 | ONLINE Der bewertete/bewertende Mensch - Zwischen Selbstoptimierung und Überwachung: Wie wollen wir leben?

Prof. Dr. Petra Grimm, Leiterin des Instituts für Digitale Ethik an der Hochschule der Medien Stuttgart, Florian Schumacher, Digital Health Consultant und Gründer von Quantified Self Deutschland

Das Smartphone wacht über unsere täglichen Schritte und meldet Abweichungen von der Norm prompt. Fitness-Apps belohnen uns für jeden

Schritt. Wir können uns mit anderen vergleichen, uns selber bewerten und bewerten lassen und so einen Spitzenplatz im Ranking der Community ergattern. Krankenkassen belohnen gesundheitsförderliches Verhalten in Form von Beitragserstattungen und anderen Boni. Die durch Tracking-Apps gesammelten Daten helfen uns dabei, Experten unserer Selbst zu werden und unser Leben zu optimieren.

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

Mi, 25.10.2017, 18:00-20:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.

Die Veranstaltung findet als Online-Kurs/
Webinar statt.

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99
Anmeldeschluss: Dienstag, 24. Oktober 2017
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10008 | ONLINE Hate Speech - Umgang mit Hasskommentaren im Netz

Nils Böckler,
Unit-Manager „Radikalisierung & Extremismus“ am
Institut Psychologie u. Bedrohungsmanagement

Zwei Drittel aller Internetnutzer waren schon Zeuge von Hassbotschaften im Netz. Insbesondere in den sozialen Netzwerken sind verrohte Sprache, Beleidigungen und Hetze weit verbreitet. Das Phänomen der Hassrede bringt nicht nur juristische Implikationen mit sich, sondern hat auch Auswirkungen auf unser Verständnis von gesellschaftlichem Diskurs und Debattenkultur. Wer ist von Hate Speech betroffen? Wie ist die rechtliche Einordnung im Spannungsfeld zwischen Meinungsfreiheit und Menschenverachtung? Wie kann eine offene und demokratische Kommunikationskultur gestärkt werden? Welche Strategien benötigt jede/r Einzelne im Umgang mit Hassrede im Netz? Die Veranstaltung greift das Phänomen Hate Speech aus unterschiedlichen Perspektiven auf und diskutiert Maßnahmen zu seiner Bekämpfung.

Die Veranstaltung wird live über das Internet übertragen (Livestream). Die notwendigen Zugangsdaten erhalten Sie in den Tagen vor der Online-Veranstaltung per E-Mail

von der VHS. Für mögliche Rückfragen steht Ihnen **Markus Krick** unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-101 oder der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de als direkter Ansprechpartner zur Verfügung.

Di, 07.11.2017, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Die Veranstaltung findet als Online-Kurs/ Webinar statt.

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99

Anmeldeschluss: Montag, 06. November 2017

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE

11000 | BAD WÜNNENBERG

Exkursion in den Steinbruch Düstertal

Guido Mausbach

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

Bitte festes Schuhwerk tragen!

So, 08.10.2017, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

8,00 €

11001 | DELBRÜCK

„Fremde in Westfalen. Westfalen in der Fremde“

Gisbert Strottdrees

Fremde in Westfalen und Westfalen in der Fremde. Warum haben sie sich auf den Weg gemacht? Was trieb sie außer Landes – und was zog sie an? Welche Spuren haben sie ihrer jeweiligen neuen Heimat hinterlassen? Wie sind die Fremden von den Einheimischen in Westfalen, bzw. wie sind die Westfalen in der Fremde aufgenommen worden? Schon seit vielen Jahren beschäftigt sich Gisbert Strottdrees mit diesem Thema und stellt nun Hintergründe und neue Forschungen vor.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V.

Mi, 11.10.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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



THOMAS BAUMHÖGGER

GARTENBAUMEISTER

- GARTENGESTALTUNG
- BAUMSCHNITT
- GARTENPFLEGE
- SPIELPLATZBAU

VITUSSTRASSE 4 33154 SALZKOTTEN
Tel. 0 52 58 / 2 16 85

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

11002 | SALZKOTTEN

Vortrag: Extremwandern in Neuseelands Norden

Maria Elfe Weinmann

Nach ihren Fernwanderungen auf dem Camino de Santiago, dem Pacific Crest Trail und dem Continental Divide Trail hat sich Frau Dr. Maria Elfe Weinmann in der Saison 2016/2017 den Te Araroa, The Long Pathway, in Neuseeland vorgenommen. Zusammen mit ihrem Lebensgefährten David Paul Kleber stellte sie sich erneut den Höhen und Tiefen des Fernwanderns. Erleben Sie dieses Abenteuer in eindrucksvollen Bildern und erhalten Sie einen Einblick ins Fernwandern sowie Neuseelands wundervolle Vielfalt und Natur. Im Anschluss an den Bildvortrag besteht die Möglichkeit sich mit der Referentin über das Fernwandern auszutauschen, Fragen zu stellen und einen Blick auf einen Großteil der Ausrüstung zu werfen.

Fr, 17.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

6,00 €



PHILOSOPHIE UND RELIGION

Sind die 10 Gebote heute noch gültig?

Günther Birkenstock

Die 10 Gebote sind zentraler Bestandteil des jüdischen und des christlichen Glaubens. Günther Birkenstock möchte aufzeigen, dass der darin von Gott dem israelischen Volk über Moses übermittelte göttliche Wille im Verhältnis zu seinem Volk und zu wesentlichen Regeln des Zusammenlebens der Menschen auch in unserer Zeit noch gültig ist. Dabei will er versuchen, die Frage zu beantworten,

inwieweit hier von einem historischen Ereignis ausgegangen werden kann. Danach will er die 10 Gebote unserer Zeit auf dem Hintergrund eines anscheinend toleranten Werteliberalismus formulieren und diese den 10 Geboten Gottes gegenüberstellen.

13000 | BÜREN

Mi, 20.09.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Senioren-Wohnpark Büren, Saal, Neustraße 10
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

13001 | GESEKE

Mi, 27.09.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

13002 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 15.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

LEBENSKOMPETENZ

14001 | BÜREN

Nahtoderfahrung -

Ein Indiz für ein Leben nach dem Tod

Günther Birkenstock

Die Nahtoderfahrung ist bereits ein relativ gut erforschtes, aber in der Öffentlichkeit noch nicht so bekanntes Phänomen. In einem Vortrag will Günther Birkenstock über die grundlegenden Elemente der Erfahrung wie z. B. außerkörperliche Erfahrung, Tunnelerlebnis und Lebensrückschau informieren und dabei vor allem auf die Untersuchungen des niederländischen Kardiologen Pim van Lommel eingehen, der hierüber an holländischen Kliniken geforscht und die Ergebnisse in seinem Buch „Endloses Bewusstsein“ vorgestellt hat. Am Ende des Vortrages will Günther Birkenstock versuchen eine Antwort auf die Frage zu geben, ob die Nahtoderfahrung auf ein Leben nach dem Tod hinweist.

Mi, 08.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Senioren-Wohnpark Büren, Saal, Neustraße 10

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14002 | GESEKE

Erzählcafé am Morgen / 55Plus - Dinge, die mir lieb und teuer sind

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Von manchen Gegenständen trennt man sich lebenslang nicht. Es sind oft Gegenstände, die auf die Familiengeschichte hinweisen und an die bestimmte Ereignisse und Gefühle geknüpft sind. Mit ihrem besonderen Erinnerungswert verbinden sie uns mit unseren Vorfahren. Bei diesem Erzählcafé haben Sie die Gelegenheit, eines dieser Erinnerungsstücke mitzubringen und die dazu gehörende Geschichte zu erzählen.

Das Erzählcafé wird in Kooperation mit der KÖB Kath. Öffentlichen Bücherei Geseke durchgeführt.

Di, 12.09.2017, 09:30-11:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Katholische Öffentliche Bücherei, Marktplatz 8, Besucherraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

5,00 €

14003 | GESEKE

Erzählcafé am Morgen / 55Plus - Wärmendes an Wintertagen

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Wintergeschichten, persönliche Erlebnisse, wärmende Getränke und klangvolle Musik lassen uns die Kälte der Jahreszeit vergessen

Das Erzählcafé wird in Kooperation mit der KÖB Kath. Öffentlichen Bücherei Geseke durchgeführt.

Di, 14.11.2017, 09:30-11:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Katholische Öffentliche Bücherei, Marktplatz 8, Besucherraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

5,00 €

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

INNOVATIVE BESCHICHTUNGEN FÜR WAND - DECKE - FASSADE

MIG-ESP® Exterior und Interior basierend auf DHMb®-Technologie (DHMb® - Doppel-Hybrid-Membran-Technologie)

- Signifikante Verbesserung des Raumklimas
- Allergiker geeignet, ECO zertifiziert
- Reduzierung von Schall, Lärm, Echo
- natürlicher Schutz vor Schimmelbildung
- Wärme- und Lichtreflektierend

Profitieren Sie vom Nutzen unserer Produkte, um das brillante Erscheinungsbild Ihrer Gebäude zu wahren oder signifikant zu verbessern. **Die Energiekosten können bis zu 40% gesenkt werden.**

Unsere innovative, atmungsaktive, hydrophobe Fassadentechnologie ist extrem UV-beständig, verhindert Kapillarbildung und anschließendes Eindringen von Feuchtigkeit.



energieeffizient
atmungsaktiv
schallschluckend



MIG Material Innovative
Gesellschaft mbH
Am Grarock 3 •
D-33154 Salzkotten

Tel.: +49 5258 97482-0
Fax: +49 5258 97482-29
E-Mail: info@mig-mbh.de
www.mig-mbh.de



vorsprung durch
innovation

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 | SALZKOTTEN

Erzählcafé am Morgen / Mein Lebensstil

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Im Laufe unseres Lebens entwickeln wir unseren eigenen Lebensstil. Dieser Lebensstil kann an mehreren Faktoren abgelesen werden: an dem wie wir uns kleiden, an dem was und wie wir essen und trinken, wie wir wohnen und über welche Medien wir uns informieren. Unser Lebensstil wird auch deutlich an dem „Wie“ unserer Freizeitgestaltung und der Nutzung kultureller Angebote.

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

Mi, 13.09.2017, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Paderborner Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14005 | SALZKOTTEN

Erzählcafé am Morgen / Das Schöne im Alltäglichen

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Wir neigen dazu, die schönen Augenblicke des Alltags zu übersehen und das gelingende Tagesgeschäft gering zu schätzen. Wir sind eher auf das große Glück fixiert. In diesem Erzählcafé haben wir die Möglichkeit, uns der „Herrlichkeiten“ des Alltags wieder bewusst zu werden und zu entdecken, dass der Alltag nicht nur grau ist.

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

Mi, 25.10.2017, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Paderborner Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14006 | SALZKOTTEN

Erzählcafé am Morgen / Gastfreundschaft

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Es ist immer wieder ein kleines Erlebnis, an einem schön gedeckten Tisch Platz nehmen zu dürfen. Die Botschaft versteht jeder Gast auch ohne Worte: Sei willkommen, du hast einen Platz bei mir, du bist mir wertvoll. Gastfreundschaft ist ein hohes Gut, es

verbindet Menschen. In diesem Erzählcafé haben wir die Möglichkeit, unsere Erfahrungen gelebter Gastfreundschaft miteinander auszutauschen.

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

Mi, 06.12.2017, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Paderborner Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

RECHT, FINANZEN UND VORSORGE

.....

Haftung von Vereinsvorständen

Ulrich Gerken

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

15000 | GESEKE

Di, 10.10.2017, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15001 | SALZKOTTEN

Di, 07.11.2017, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 254

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15002 | GESEKE Künstlersozialkasse

Jörg Henne

Die Künstlersozialkasse ist für viele ein unbekanntes Wort, obwohl sie eine gesetzliche und meldepflichtige Sozialabgabe für künstlerische und publizistische Leistungen ist. Viele Vereine, Firmen und Institutionen wissen gar nicht, dass sie zur Meldung und Abgabe verpflichtet sind. In diesem Seminar möchte ich die Künstlersozialkasse und ihre Regelungen den Teilnehmern näher bringen. Zahlreiche Fallbeispiele zeigen wie komplex dieses Thema ist. Durch die Aufstockung von Prüfern, stehen viele Firmen, Vereine und Veranstalter im Visier der Prüfer. Ihnen droht in vielen Fällen eine hohe Nachzahlung. Unwissenheit schützt vor Strafe nicht. Wer wann zahlen muss wird in dem Seminar erläutert. Worauf Sie bei Inanspruchnahme von künstlerischen und publizistischen Leistungen achten müssen, welche Berufszweige unter die Künstlersozialkasse fallen, worauf Sie bei Verträgen achten müssen - sind Bestandteile des Seminars. Diese Regelung betrifft nicht nur die Zusammenarbeit mit auftretenden Künstlern, sondern auch mit künstlerischen Berufszweigen. Durch die Teilnahme erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in das Thema Künstlersozialkasse.

Bitte Schreibmaterial für persönliche Aufzeichnungen mitbringen.

Mi, 08.11.2017, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A015

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 25

16,50 €/ Ermäßigung möglich

15003 | BAD WÜNNENBERG Arbeiten nach der Rente - Chancen und Risiken

Franz-Josef Rehmann

Angeichts der Arbeitsmarktlage gibt es ein Bedürfnis seitens der Arbeitgeber zur Fortsetzung bzw. Neubegründung eines Rentenarbeitsverhältnisses. Fachkräftemangel, Nachwuchsprobleme und der Wunsch des Arbeitnehmers nach weiterer Beschäftigung sind Motivation, Menschen zu beschäftigen, die bereits in Rente sind. Der Vortrag richtet sich an Rentner, die bereits in einem Beschäftigungsverhältnis sind oder beschäftigt werden möchten. Er zeigt die Rechte und Pflichten eines Arbeitsverhältnisses nach Renteneintritt auf, insbesondere auch die Probleme einer Beendigung des Beschäftigungsverhältnisses.

Do, 12.10.2017, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,

Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

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



Auto-Bachem

BUSTOURISTIK

- Club- und Reisebusse (5 bis 91 Sitzplätze)
- organisierte Radwandertouren
- Vereins-, Ausflugs- und Clubfahrten
- Städte- und Studienreisen

Geseker Straße 45 • Salzkotten
Telefon: 0 52 58 / 93 11 39

info@auto-bachem.de
www.auto-bachem.de

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Rechtliche Betreuung - eine Aufgabe für Sie?

Barbara Heusipp, Wolfgang Grabe

Wenn Krankheit, Sucht oder eine Behinderung das Leben stark einschränken, kann ein gesetzlicher Betreuer bei der Organisation des Alltags, im Umgang mit Ämtern und Behörden, in Vermögensangelegenheiten oder bei gesundheitlichen Fragen helfen. Im Mittelpunkt der rechtlichen Betreuung steht dabei der betreute Mensch mit seinen Wünschen und Vorstellungen. Die Grundlage für das Handeln eines Betreuers bildet das Betreuungsrecht. - Die rechtlichen Betreuungen nehmen zu - allerdings gibt es immer weniger Menschen, die ehrenamtlich Verantwortung für einen anderen Menschen übernehmen. An den drei Abenden möchten wir Ihnen einen Überblick über die rechtlichen Grundlagen einer Betreuung aber auch praktische Hilfestellungen geben. 1. Einführung in das Betreuungsrecht, Themen: Voraussetzungen für eine rechtliche Betreuung, Betreuungsverfahren, Aufgabenkreise, 2. Rechtspflege - Unterstützung und Kontrolle, Themen: Rechte und Pflichten des Betreuers zwischen Vermögensverzeichnis am Anfang und Schlussbericht am Ende einer Betreuung, 3. Praktische Hilfen für den Betreueralltag, Themen: Begleitungs- und Beratungsmöglichkeiten, Entgelt, Pauschalen, Versicherungen, Arbeitshilfen.

15004 | BÜREN

Mo, 06.11.-20.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

3x, 6 UStd.

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

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15005 | DELBRÜCK

Do, 16.11.-30.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

3x, 6 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 116
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15006 | SALZKOTTEN

Glücklich ohne Trauschein

Franz-Josef Rehmann

Nichteheliche Lebensgemeinschaften sind als Lebensform im Vormarsch, aber nur selten regeln die oftmals jungen Paare ihre Lebensgemeinschaft bzgl. gemeinsamer Kinderversorgung, Hauskauf und Erbrecht. Der Vortrag befasst sich mit Vermögensfragen und erbrechtlichen Besonderheiten, sowie den aus Sicht des Referenten erforderlichen Regelungen im Zusammenhang mit Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen.

Do, 09.11.2017, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 253

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15007 | BÜREN

Antrag und Begründung zur Schwerbehinderung

Bernhard Götte

Anträge, wie der auf Schwerbehinderung, können schwierig sein. In einem Vortrag werden wichtige Tipps zum Beantragen eines Schwerbehindertenausweises gegeben und Fragen geklärt.

Mi, 22.11.-29.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Finanzielle Intelligenz

Michael Brockhoff, Dipl.-Kfm.

Über Geld spricht man nicht? Ich schon! In leicht nachvollziehbaren Schritten erfahren Sie von mir, wie wichtig der bewusste Umgang mit dem eigenen Geld ist. Die erste Phase des Vortrags geht der Fragestellung nach, welche Einstellungen uns daran hindern, uns mit den persönlichen Finanzen ausreichend auseinander zu setzen. Dabei kann man sich bewährte Vorgehensweisen der Geldverwaltung von Unternehmen zu eigen machen. Es gibt verschiedenste Methoden der Einnahmen- und Ausgabenerfassung, die jeweils ihre Vorzüge, aber auch ihre Nachteile aufweisen. Allen Prinzipien gemein ist die zentrale Bedeutung der Erfassung der eigenen Geldströme. Sie helfen nachhaltig, Kostenfallen und unnötige Ausgaben zu identifizieren. Anhand

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

leicht zu ermittelnder Kennzahlen lernen Sie, sich finanzielle Ziele zu setzen und wie Sie diese durch planvolles Vorgehen mit ihren Möglichkeiten in Einklang bringen.

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

15052 | SALZKOTTEN

Di, 10.10.2017, 18:30-20:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
7,00 €

15053 | BÜREN

Mo, 16.10.2017, 18:30-20:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
7,00 €

15054 | DELBRÜCK

Elternunterhalt - wann haften Kinder und Schwiegerkinder?

Frank d Alquen

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, 18.10.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 116

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
7,00 €

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

KULTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

15055 | HÖVELHOF

Kinder zahlen für ihre Eltern

Juliane Brauckmann

Im Alter, insbesondere, wenn ein Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim notwendig wird, reicht das Einkommen von alten Menschen oft nicht aus, den Lebensunterhalt zu bestreiten. Rente, Zahlungen der Pflegekasse usw. decken oft die Pflegekosten nicht. Sie sind dann auf Sozialleistungen angewiesen. Steigende Lebenserwartung und sinkende Renten verschärfen dieses Problem zukünftig noch. In diesem Fall tritt nahezu immer der Sozialleistungsträger an die Kinder der betagten Menschen heran und macht ihnen gegenüber 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 Juliane Brauckmann erläutert die Voraussetzungen, unter denen Kinder überhaupt für Unterhalt für ihre Eltern haften müssen, zeigt Strategien auf, wie sich Unterhaltszahlungen durch frühzeitige Planung und Gestaltung der Finanzen der Kinder unter Umständen vermeiden lassen und gibt dazu konkrete Tipps.

Mi, 15.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 129

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

Kinder zahlen für ihre Eltern

Ulrich Gerken

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

15056 | GESEKE

Di, 21.11.2017, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15057 | BÜREN

Do, 07.12.2017, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

Übertragen und Vererben

Johannes Kröger

Jeder steht einmal vor der Entscheidung, wie er das mühsam erwirtschaftete Familienvermögen an die nächste Generation weitergeben soll. Soll ich bereits zu Lebzeiten oder erst mit dem Tode Vermögen an meine Nachfolger weitergeben? Welche Möglichkeiten der Absicherung des Übertragenden gibt es, wenn die Nachfolgeplanung nicht erwartungsgemäß verläuft? Welche steuerlichen Belastungen sind die Folge einer Nachfolgeregelung? Was beinhaltet eine Patientenverfügung, was ist eine Vorsorgevollmacht? Diese und ähnliche Fragen werden immer wieder gestellt, bleiben aber häufig unbeantwortet. Rechtsanwalt Johannes Kröger, Fachanwalt für Erbrecht, wird in diesem Vortrag aktuelle Informationen und praktische Tipps zu diesem Thema geben.

15058 | BÜREN

Di, 07.11.2017, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15059 | SALZKOTTEN

Di, 28.11.2017, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 257

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

Übertragen und Vererben

Daniel Radix

Jeder steht einmal vor der Entscheidung, wie er das mühsam erwirtschaftete Familienvermögen an die nächste Generation weitergeben soll. Soll ich bereits zu Lebzeiten oder erst mit dem Tode Vermögen an meine Nachfolger weitergeben? Welche Möglichkeiten der Absicherung des Übertragenden gibt es, wenn die Nachfolgeplanung nicht erwartungsgemäß verläuft? Welche steuerlichen Belastungen sind die Folge einer Nachfolgeregelung? Was beinhaltet eine Patientenverfügung, was ist eine Vorsorgevollmacht? Diese und ähnliche Fragen werden immer wieder gestellt, bleiben aber häufig unbeantwortet. Rechtsanwalt und Notar Daniel Radix, Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht, wird in diesem Vortrag aktuelle Informationen und praktische Tipps zu diesem Thema geben.

15060 | DELBRÜCK

Di, 07.11.2017, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 116

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

7,00 €

15061 | HÖVELHOF

Di, 14.11.2017, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 129

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

7,00 €

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

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.

15100 | HÖVELHOF

Di, 19.09.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 213

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15101 | DELBRÜCK

Mi, 27.09.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 116

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15102 | SALZKOTTEN

Mo, 09.10.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 257

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15103 | BÜREN

Mi, 11.10.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Senioren-Wohnpark Büren, Saal, Neustraße 10

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15104 | BAD WÜNNENBERG

Di, 07.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,

Raum AE 08

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15105 | SALZKOTTEN

Gute Planung vermeidet Krisen: Tipps für Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament

Frank d Alquen

Solange man gesund ist, fällt es schwer, sich über eigene Notfälle oder den eigenen Tod Gedanken zu machen. Wenn aber unvorbereitet ein Unglücksfall eintritt, fällt man in das gesetzliche Netz des Betreuungs- oder Erbrechts. Dem kann vorgebeugt werden durch Errichtung einfacher Erklärungen, z. B. einer Vorsorgevollmacht oder eines Testaments. Der Dozent erläutert die Gesetzessituation und unterbreitet Vorschläge, um die persönliche Vorsorge zu gestalten.

Mi, 08.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 259

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

7,00 €

WOHNEN UND GARTEN

.....

18001 | SALZKOTTEN

Schöner Wohnen -

Ein Workshop zum Thema Raumgestaltung

Charlotte Feenstra, Dipl. Ing. Innenarchitektur (FH)

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

Mi, 08.11.-22.11.2017, 19:30-21:45 Uhr

3x, 9 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

49,00 €

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.*

18002 | GESEKE

Mi, 20.09.-04.10.2017, 19:00-21:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A04
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

36,00 €

18003 | BÜREN

Fr, 06.10.-20.10.2017, 19:00-21:15 Uhr

3x, 9 UStd.

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

36,00 €

18004 | BÜREN

Pflanzenverwendung -

Den Garten individuell gestalten

Angelika Haneball

Dieser Kurs ist besonders als Folgeveranstaltung der Gartenplanungskurse (Kurs-Nr. 18002 u. 18003) gedacht. Die in den Gestaltungsplänen entstandenen Staudenbeete sollen nun erarbeitet werden mit dem Ziel, detaillierte und aussagekräftige Pflanzpläne zu erstellen, die maßstäblich umgesetzt werden können. Neben Pflanzenkenntnissen

zu deren unterschiedlichen Ansprüchen wie Licht, Nährstoffe, Boden, Standortansprüchen etc. wird auch auf Farbe, Form, Textur und Struktur der Stauden eingegangen. Sowohl die richtige Vorgehensweise bei der Planung, das harmonische Anordnen der verschiedenen Stauden in der richtigen Stückzahl, als auch bei der Anlage des Staudenbeetes in Ihrem Garten werden ebenfalls angesprochen. Schließlich sollen farblich und strukturell harmonische, individuell gestaltete Beete entstehen, die Sie mit langen Blühaspekten und einer dauerhaften, langlebigen Pflanzung erfreuen sollen.

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

Mi, 08.11.-22.11.2017, 19:00-21:15 Uhr

3x, 9 UStd.

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

36,00 €

Ihr Partner für Bau und Transport

Mutterboden - Kies - Sand - Schotter - Splitt
Transporte aller Art
Spedition und Logistik
Entsorgungs-Fachbetrieb

- Zierkies - Ziersteine



Wir bilden Berufskraftfahrer m/w aus!

Johann-Reineke-Str. 16
33154 Salzkotten
Tel.: 05258/991 18-0
info@franz-vieth.de
www.franz-vieth.de



1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

UMWELT UND TECHNIK

.....

ENERGETISCH, GESUND UND NACHHALTIG BAUEN UND WOHNEN

Gemeinsam mit dem energieXperten - Kompetenznetzwerk Paderborn e. V., und der baubiologischen Beratungsstelle Brüggemann IBN bieten wir Vorträge rund um die Themen energetisches Bauen und Sanieren sowie Baubiologie, als der ganzheitlichen Wechselbeziehung zwischen den Menschen und ihrem Wohn- und Arbeitsumfeld. Die Vorträge richten sich nicht nur an (zukünftige) Bauherren und Immobilieneigentümer sondern an alle, die sich für ein energetisch durchdachtes, gesundes und nachhaltiges Wohn- und Arbeitsumfeld interessieren.

19000 | DELBRÜCK

Heizen, aber womit und wie?

Armin Brüggemann

Es gibt verschiedene Konzepte der Energiegewinnung und der Umwandlung in Heizenergie. Unterschieden werden müssen der Neubau und die Gebäudesanierung. Vorgestellt wird die Energiegewinnung aus Sonne, aus Bodenwärme, Regenwasser und Abwasser durch Systeme wie Absorber, Wärmepumpe, Eisspeicher und Heizkraftwerke. Unterschiedliche Gebäudearten, Raumgeometrien und Wandaufbauten benötigen unterschiedliche Heizsysteme. Es werden vorgestellt: Fußbodenheizung, Wandflächenheizung, Grundofen, Kamin und auch einige „Exoten“. Die Zusammenhänge zwischen Heizen und Lüften werden mit steigender Dichtigkeit der Gebäude komplexer. Dieser Vortrag gibt Ihnen einen Überblick.

Di, 19.09.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19001 | SALZKOTTEN

Neue Heizung, was tun?

Axel Bender,

Energieberater der Verbraucherzentrale Paderborn

Wann eine Erneuerung der Heizungsanlage sinnvoll ist und welche Rahmenbedingungen im Altbau zu beachten sind erfahren Sie in diesem Vortrag. Der

Energieberater der Verbraucherzentrale zeigt auf, was Sie tun können um umweltfreundlich zu heizen und Ihren Geldbeutel zu schonen. Verschiedene Heizungstechniken werden vorgestellt, wie z.B. Brennwert-Heizkessel oder Wärmepumpen. Auf den Brennstoff Holz wird auch in Kombination mit Solarthermie eingegangen. Welche Fördermittel von Bund und Land für energetische Sanierungsmaßnahmen in Anspruch genommen werden können und welche Unterstützung die Verbraucherzentrale bietet wird erläutert.

Der Vortrag wird in Zusammenarbeit mit der Stadt Salzkotten sowie der Verbraucherzentrale Paderborn angeboten und ist daher gebührenfrei.

Di, 19.09.2017, 18:30-20:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Rathaus Salzkotten, Marktstraße 8, Sitzungssaal

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 99

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19002 | DELBRÜCK

Richtig Heizen mit Holz

Hans-Georg Drobner

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

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

Di, 26.09.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 116

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19003 | SALZKOTTEN

Neubau - Auf dem Weg zum Traumhaus

Uwe Henneken

Auf dem Weg zum Traumhaus müssen Bauherren etliche Entscheidungen treffen; um diese zu erleichtern, erhalten sie einen Überblick über Haustypen, Bauformen und Bauweisen. Das Bauen mit freiem Architekt oder einem Bauträger wird von der Planungs- über die Bauphase bis zur Abnahme beschrieben. Der Schwerpunkt liegt beim Energiekonzept, bestehend aus wirtschaftlicher Wärmedämmung und zukunftssicherer Heizungs- und Lüftungstechnik. Natürlich werden in diesem Zusammenhang auch die Fördermöglichkeiten vorgestellt. Abgerundet wird der Vortrag durch Tipps und Hinweise zur Qualitätskontrolle um Mängeln und Schäden vorzubeugen, dargestellt anhand von zahlreichen Praxisbeispielen.

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

Di, 17.10.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

5,00 €

19004 | SALZKOTTEN

Planungsschritte aus Sicht des Bauherrn

Igor Wispler

Bauen ist innerhalb der letzten zwanzig Jahre deutlich komplexer geworden. Dies zeigt sich durch die Klimapolitik, durch den politisch verordneten Ausstieg aus Erdöl und Gas, durch den am Bau deutlich verschärften Verbraucherschutz sowie die Forderung nach Barrierefreiheit im Alter. Daher werden insbesondere in der Planungsphase dem Bauherrn eine Vielzahl von Entscheidungen abverlangt. Bevor der Entwurf überhaupt in allen seinen Details fertiggestellt ist, muss der Bauherr sich mit der Art der Finanzierung, der energetischen Ausstattung, der Konstruktion, der Technik usw. auseinandersetzen. Um nicht das Wesentliche aus den Augen zu verlieren, soll eine Systematik aufgezeigt werden, wie die notwendigen Fragen möglichst effizient abgearbeitet werden können und der Bauherr zu einem bezugsfertigen Gebäude kommt.

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

Di, 07.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

5,00 €

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



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

19005 | SALZKOTTEN

Was braucht ein gesundes Haus (nicht)?

Armin Brüggemann

Die Fragen, „Was ist ein Schadstoff, wo kommt er her und was bedeuten Richtwerte?“ werden in diesem Vortrag behandelt. Der Einfluss der Wandaufbauten, der Heizsysteme, der Oberflächen von Möbeln und Böden wird verdeutlicht. Der Zusammenhang von elektromagnetischen Feldern in Niederfrequenz und Hochfrequenz mit gesundheitlichen Aspekten wird aus baubiologischer Sicht dargestellt und eine Empfehlung für geschirmte Elektroinstallationen gegeben. Auch Allgemeines zur Schimmelproblematik ist Gegenstand der Veranstaltung.

Do, 16.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

5,00 €

19006 | SALZKOTTEN

KfW-Förderung für Neubau und Bestand

Silvia Helle

Wer ein neues Haus baut oder 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. Paderborn ist, gibt Tipps, wie geplante Maßnahmen qualitativ umgesetzt werden können.

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

Di, 28.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

5,00 €

19007 | BÜREN

Die Systematik der nachträglichen Wärmedämmung

Arnold Drewer

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

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

Mi, 20.09.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

5,00 €

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

19008 | BÜREN

Innendämmung von Gebäuden

Jürgen Lange

Bei denkmalgeschützten Gebäuden, erhaltenswerten Fassaden oder enger Bebauung sind wärmedämmende Maßnahmen von außen in der Regel nicht möglich. Dennoch sind auch hier energetische Sanierungsmaßnahmen erforderlich, um einen wirtschaftlichen Betrieb und eine langfristige Erhaltung zu gewährleisten; nicht zuletzt auch, um die gesetzlichen Bestimmungen (EnEV) bei Teil-Sanierungsmaßnahmen einzuhalten. Kann die Wärmedämmung nur innen angebracht werden, müssen

besondere bauphysikalische Anforderungen betrachtet werden. Falsche Materialwahl, fehlerhafte Anwendungen oder mangelhafte Ausführungen verursachen erheblichen Schaden bis hin zur verstärkten Schimmelpilzbildung.

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

Mi, 04.10.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19009 | BÜREN

Wärmedämmung selber machen?

Arnold Drewer

Dass ein Hausbesitzer bei der Wärmedämmung auch selbst Hand anlegen kann, ist wohl den wenigsten bekannt. Der EnergieXperte und Dämmspezialist Arnold Drewer erklärt Verfahren, Konstruktionen und erläutert, welche Produkte für

diese Eigenleistung geeignet sind. Denn eigentlich muss nachträgliche Wärmedämmung, damit sie funktioniert, fachgerecht ausgeführt werden. Eine Außendämmung (WDVS) und Dachdämmungen gehören in die Hände von Fachleuten. „Es gibt Dämmverfahren, die ein geübter Heimwerker selber durchführen kann. Dazu gehören die Dämmung von Kellerdecken, von Rollladenkästen, Bodentritten und einige mehr“, so Drewer. Diese und weitere Dämmverfahren werden vorgestellt und wertvolle Tipps zur Ausführung gegeben.

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

Mi, 18.10.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

Trattoria Pizzeria
Viva Napoli

Besuchen Sie unser Restaurant und erleben unsere wöchentlich wechselnde Karte mit mediterranen Spezialitäten

Noch kein passendes Geschenk gefunden?
Gerne stellen wir auch Gutscheine für Sie aus!

Inh. Familie Andoli
Auf den Küten 1
33154 Salzkotten
Tel. 05258 - 9387880
05258 - 9388019

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

19010 | BÜREN

Gefälledämmung auf Dach und Balkon

Klaus Glahe

Abdichtungen auf Balkonen und Garagen sind schadensanfällige Bauteile. Bei der Sanierung sind viele Dinge zu beachten. Ist Gefälle erforderlich und wie erreiche ich das? Wie wird die Fläche entwässert? Welche Wärmedämmung ist notwendig? Einen Überblick hierüber verschafft die Infoveranstaltung der EnergieXperten. Es werden verschiedene Möglichkeiten der Wärmedämmung und Abdichtung aufgezeigt. Auch die Entwässerung und der Nutzbelag werden angesprochen.

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

Mi, 15.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19011 | DELBRÜCK

Energieversorgung gestern und heute

Christian Müller

War es früher einfacher mit der Energieversorgung? Die neugegründeten Stadtwerke Paderborn laden Sie auf eine kleine Zeitreise ein und informieren Sie über die Entwicklung der Energiewirtschaft.

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

Di, 10.10.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 116
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

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

19012 | DELBRÜCK

Licht und Dunkelheit

Armin Brüggemann

Was braucht der Mensch für Licht und warum braucht er es? Was ist LED-Beleuchtung und warum hat die Glühbirne am Ende einen Vorteil? Was bedeutet Flicker und warum kann er gefährlich für manche Menschen sein? Ist der CRI Faktor wichtig und was ist das überhaupt? Diese und andere Fragen beantwortet Ihnen Armin Brüggemann im Rahmen dieses Vortrags.

Do, 19.10.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

5,00 €

Motorsägenführerschein - Grundkurs

Jens Fiebig

Dieser Kurs orientiert sich an den Vorgaben der Berufsgenossenschaft und der Waldarbeitschule und umfasst folgende Inhalte: Einführung in die Unfallverhütungsvorschriften, Umgang, Wartung und Pflege der Motorsäge, Vorstellung wichtiger Hauungswerkzeuge, Bestandteile der Schutzausrüstung, Umgang mit Betriebsstoffen, Demonstration von Fäll- und Schneidetechniken, richtiges Verhalten im Wald. Die erfolgreiche Teilnahme am Kurs berechtigt zum Aufarbeiten und Einschneiden von liegendem Holz bis zu 40 cm Durchmesser im Bestand sowie am Wegesrand.

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

19025 | SALZKOTTEN

Fr, 15.09.2017, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 16.09.2017, 09:00-15:30 Uhr

2x, 12 UStd.

Hauptschule Niederntudorf/Wewelsburg,
Im Hagen 16, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

35,00 €

19026 | SALZKOTTEN

Fr, 15.09.2017, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 23.09.2017, 09:00-15:30 Uhr

2x, 12 UStd.

Hauptschule Niederntudorf/Wewelsburg,

Im Hagen 16, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

35,00 €

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

19027 | SALZKOTTEN

Motorsägenführerschein - Aufbaukurs

Jens Fiebig

Dieser Kurs ist ein Erweiterungskurs des Grundkurses und umfasst folgende Inhalte: Ansprache des zu fallenden Baumes, fachgerechte Fäll-Techniken, 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, 22.09.2017, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 30.09.2017, 09:00-15:30 Uhr

2x, 12 UStd.

Hauptschule Niederntudorf/Wewelsburg,

Im Hagen 16, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

70,00 €

SPAR- UND BAUVEREIN ■■■

besser wohnen: gestern, heute, morgen

**Eine sichere Bleibe,
nicht nur auf Zeit.**



#Dauerwohnrecht

Giersmauer 4a | 33098 Paderborn | Telefon: 05251 - 29 00-0 | spar-und-bauverein.de

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine

Heinz Hoffmann

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

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

19031 | HÖVELHOF

Mo, 18.09.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 213

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19032 | GESEKE

Di, 19.09.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

Raum A11 (Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19033 | BÜREN

Mi, 20.09.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19034 | SALZKOTTEN

Do, 21.09.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 254

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19035 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 22.09.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Raum AE 08

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Sportbootführerschein Binnen - Motor / Segel

Heinz Hoffmann

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

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

19036 | BÜREN

Mi, 27.09.-13.12.2017, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

66,60 €

19037 | SALZKOTTEN

Do, 28.09.-14.12.2017, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 255

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

66,60 €

VIRTUELLE PLANETARIUMSSHOWS IN HOCHAUFLÖSENDEM FULL HD

Horst Thiel ist Realschullehrer im Ruhestand und
immer wieder weltweit unterwegs, um bei astro-
nomischen Ereignissen dabei zu sein und fremde
Länder zu erleben. Seit Jahrzehnten widmet er sich
der Reise- und Himmelsfotografie und gibt sei-
ne Kenntnisse, Erlebnisse und Erfahrungen an ein
breites Publikum weiter. Hierbei verwendet er mo-
derne digitale Projektionstechnik.

19045 | SALZKOTTEN

Polarlichter jagen und fotografieren

Horst Thiel, Sternwarte Bad Driburg

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg, präsentierte seine Reiseerlebnisse der letzten fünf Jahre sowie seine Erfahrungen als Himmelsfotograf in

ANZEIGE Vollbach

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

Grönland, Island, Lappland und Tromsö. Dabei gibt es Anleitungen, Tipps und Tricks für die Aufnahme-technik und Bildbearbeitung an vielen praktischen Beispielen zum Besten. Der Vortrag richtet sich insbesondere an Fotoamateure und Reiselustige.

Do, 05.10.2017, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 25

7,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

19046 | SALZKOTTEN

Skyfall: Wenn uns der Himmel auf den Kopf fällt

Horst Thiel, Sternwarte Bad Driburg

Am 15. Februar 2013 geschah etwas Unglaubliches: Während an jenem Tag in allen Nachrichten über den nahen Vorbeiflug eines Asteroiden berichtet und spekuliert wurde, explodierte über der russischen Großstadt Tscheljabinsk ein 17 Meter großer 10.000-Tonnen-Meteorit, der einen riesigen Schaden hinterließ. Zum letzten Mal geschah etwas Vergleichbares am 30. Juni 1908 in Sibirien und am 27. November 1919 im Norden der USA. Jährlich prasseln 40 000 - 60 000 Tonnen Steine, Eisen, Meteoritenstaub und Weltraumschrott auf die Erde. Meist sind es winzige Teile, die in der Lufthülle verglühen, aber es gibt auch solche, die Autos verbeulen, Hausdächer durchschlagen oder Löcher in den Erdboden sprengen. In der Geschichte unserer Erde hat es gigantische Einschläge gegeben. In den meisten Fällen leuchten die himmlischen Geschosse als Sternschnuppen auf, die lautlos über das Firmament gleiten und bei deren Erscheinen der Volksmund sagt, man solle sich etwas wünschen...

Nach der Planetariumsshow besteht die Gelegenheit, Meteoriten aus der Sammlung des Referenten in die Hand zu nehmen; denn i. d. R. findet man diese Urmaterie aus dem Weltall nur wohlverwahrt als Schaustücke hinter Glas.

Do, 30.11.2017, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 25

7,00 €

19047 | SALZKOTTEN

Der Sternenhimmel - ein Bilderbuch voller Geschichten (für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren)

Horst Thiel, Sternwarte Bad Driburg

Der Sternenhimmel ist eine spannende Sache! Wenn auf der großen Projektionswand die Sonne untergeht, fällt der Blick sofort auf den Mond und Planeten, auf besonders helle Sterne, Sternhaufen und Gasnebel. Der „Große Wagen“ hilft uns, die Himmelsrichtungen zu finden, und die Sternbilder verwandeln den Himmel in ein Märchenbuch.

Do, 21.12.2017, 17:30-19:00 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 25

7,00 €

19048 | SALZKOTTEN

Der Weihnachtshimmel bei uns und am südlichen Ende der Welt

Horst Thiel, Sternwarte Bad Driburg

Zu Beginn der Veranstaltung schauen wir auf der Projektionswand den wunderbaren Weihnachtshimmel mit seinen auffälligen Sternbildern, Planeten, Sternhaufen und kosmischen Nebeln an und begeben uns dann mit dem Planetariumsprojektor auf Weltreise. Am Äquator sieht der Dezemberhimmel ganz anders aus und wenn wir nach Australien reisen, staunen wir, dass der Orion auf dem Kopf steht und ganz neue und unbekannte Sternbilder dazukommen. Mitten im Winter erleben wir die Mittsommernacht am Südpol und begeben uns zum Abschluss auf eine Zeitreise 2.000 Jahre zurück zu dem Ereignis, das uns als Stern von Bethlehem bekannt ist.

Do, 21.12.2017, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 25

7,00 €

...Du wirst es lieben!

Golfen
für
€ 39,00
pro Monat*

Dein günstiger Start in den Golfsport im Golf Club Paderborner Land

- inkl. Jahresmitgliedschaft
- inkl. Leihschläger
- inkl. freier Nutzung aller Übungsanlagen

Der Club mit ,
Sportlichkeit und national
anerkannter Jugendarbeit

27
Loch



seit 1983

GOLF CLUB
PADERBORNER
LAND



+6
Loch

Im Nordfeld 25
33154 Salzkotten-Thüle
Telefon: 0 52 58 / 93 73-0

Fax: 0 52 58 / 93 73-20
info@gcpaderbornerland.de
www.gcpaderbornerland.de



www.facebook.com/GCPaderbornerland

Maria Vollmer

Comedy



Push-up Pillen &

Prosecco

17.11.2017
20:00 Uhr

Kartenvorverkauf
Bürgerbüro Büren, Tel.: 02951/970-0
www.kultur-in-bueren.de



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 Potentiale unseren großen und kleinen Teilnehmer generationsunabhängig zu fördern und so die Chancen für eine gesellschaftliche Teilhabe und 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 an: in Gemeinschaft forschen und entdecken, kochen/backen, kreativ oder sportlich aktiv sein, Fremdsprachen erlernen, etwas für die Schule tun oder sich auf Prüfungen vorbereiten. Darüber hinaus bieten die Kursangebote für (werdende) Eltern wichtige Informationen zu ihren Erziehungsfragen. Unser Ansatz des lebenslangen Lernens, der in einer Zeit sich stetig und schnell verändernder gesellschaftlicher Rahmenbedingungen und Anforderungen einen sehr hohen Stellenwert einnimmt, wird im Kontext der Eltern- und Familienbildung besonders deutlich.

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

ELTERN WERDEN UND FAMILIE

ELTERNSCHULE IN KOOPERATION MIT



Gesundheitsbildung gehört zum öffentlichen Bildungsauftrag und Bildungsanspruch unserer VHS vor Ort. Darunter verstehen wir das Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden. Zur Heilung ihrer Krankheiten und Verbesserung ihrer Gesundheit suchen Menschen Rat und Hilfe bei Ärzten und medizinischen Fachkräften. Auch unabhängig von einem stationären Aufenthalt bietet unser Bildungspartner, das St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten, in Präventiv-Veranstaltungen zu verschiedenen Gesundheitsfragen Hilfe für die ganze Familie an.

2000 | SALZKOTTEN

Der Ernährungsabend für Mutter und Kind

Ulla von Rügen, Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin, Ernährungsberaterin

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

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

Di, 05.09.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

15,00 €, Anmeldung erforderlich

Stillen - mit allen Sinnen genießen

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

Stillen oder Flaschennahrung? Der Vortrag bietet eine Entscheidungshilfe zur Ernährung des Kindes für werdende Eltern. Es geht um einen guten Start ins Leben durch „Bonding“ und das sogenannte 24-Stunden-Rooming-in von Mutter und Neugeborenem, 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.

20001 | SALZKOTTEN

Di, 10.10.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

20003 | SALZKOTTEN

Di, 05.12.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Dr. Krismann-Str. 12, Tagungsraum 3. OG
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

20002 | SALZKOTTEN

Willkommen - das Kind im ersten Lebensjahr

Ulla von Rüden, Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin, Ernährungsberaterin

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

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

Di, 07.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

15,00 €, Anmeldung erforderlich

ERZIEHUNG UND FÖRDERUNG

21000 | 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, 27.09.-29.11.2017, 10:00-11:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

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

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

21001 | BÜREN Artgerecht - Treffen

Christina Schmidt

Wie kann ein „Artgerechtes Leben“ mit Baby in der heutigen Zeit aussehen? Wir beleuchten die Konzepte des „Attachment Parenting“ (Bindungsorientierte Erziehung) aus dem Blickwinkel der evolutionsbiologischen Entwicklung, z.B. wie erschaffe ich eine sichere Bindung zu meinem Kind? Was ist eine artgerechte Geburt? Warum schläft mein Kind nicht alleine ein? Warum will es so oft gestillt und getragen werden? Was ist artgerechte Beikost? Wir klären die wichtige Frage, wie der artgerechte Umgang mit dem Baby in unseren industrialisierten Familienalltag integriert werden kann, ohne dass die elterlichen Bedürfnisse so stark zurückstehen müssen. Die „Artgerecht-Treffen“ bieten eine geschützte Plattform in moderierter Gesprächsrunde, in der sich Mütter und Väter (oder andere interessierte Begleitpersonen) zu den wichtigen Themen der Babyjahre austauschen können. Ein unterstützendes Netzwerk aus Familie, aber auch befreundeten Müttern und Vätern ist unerlässlich bei der Erziehung unserer anstrengenden Menschenbabys. Dabei soll der Spaß nicht zu kurz kommen: Es wird gesungen, gelacht und gespielt. Ihre Babys und Kleinkinder sind selbstverständlich herzlich willkommen!

Bitte Isomatten mitbringen.

Di, 19.09.-14.11.2017, 15:00-16:30 Uhr
6x, 12 UStd.

Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen,
Schulstr. 16, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
38,00 € / Ermäßigung möglich

Kindern Grenzen setzen - Warum, wo, und vor allem: wie?

Karl-Heinz Schmidt

Kindererziehung ist nicht kinderleicht. Sie kostet viel Kraft und fordert viel Nachdenken, welcher Umgang mit dem Kind denn der richtige ist, Kinder hingegen tun einfach was sie wollen, seltener was sie sollen. Noch seltener, was sich die Eltern wünschen. Der Nachwuchs, nach dem wir Eltern uns so gesehen haben, weckt bald eher die Sehnsucht nach dem Abend, wenn der kleine Sonnenschein endlich im Bett ist (und hoffentlich auch bleibt). Investieren Sie doch trotzdem diese Eltern-Abend-Zeit für eine Veranstaltung, die sich gleichermaßen für Sie und

für Ihr Kind auszahlt. Denn der eingeladene Erziehungswissenschaftler (Karl-Heinz Schmidt) verfügt über lange praktische Erfahrung nicht zuletzt mit den eigenen Kindern. Er lehrt keine Theorie, sondern vermittelt Ihnen mit viel Humor und kabarettistischen Einlagen über alltägliche Beispiele wichtige Einsichten: Warum Eltern nicht nur Grenzen setzen dürfen, sondern müssen, wenn ihr Kind lebensstüchtig werden soll

21002 | GESEKE

Mi, 13.09.2017, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.

AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7, Foyer
Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 30
12,00 €

21003 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 11.10.2017, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 30
12,00 €

21004 | BÜREN

Mi, 18.10.2017, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.

Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen,
Schulstr. 16, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 30
12,00 €

21005 | GESEKE

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, 10.10.2017, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.
Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 36,
Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21006 | GESEKE

Jungenerziehung in einer „reinen“ Frauenwelt
Karl-Heinz Schmidt

Wenn Jungen in den ersten sechs Lebensjahren außerhalb der Familie (Kindertagespflege und Kindertageseinrichtung) und nicht selten auch in der Familie (alleinerziehende Mutter) in einer nahezu ausschließlich von weiblichen Erwachsenen gestalteten Welt aufwachsen, dann passiert was? Wann ist ein Mann ein Mann und wie wird ein Mann zum Mann sind zwei Fragen, die beantwortet werden müssen. Erst dann lässt sich einschätzen, ob die Jungen gegenüber den Mädchen benachteiligt sind, weil ihnen männliche Mitarbeiter fehlen. Oder ob das vielleicht Unsinn ist und gar nichts mit dem Geschlecht zu tun hat? Der eingeladene Erziehungswissenschaftler lehrt keine Theorie, sondern vermittelt Ihnen mit viel Humor über alltägliche Beispiele wichtige Erkenntnisse.

Mi, 15.11.2017, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.
AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7, Foyer
Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 30
12,00 €

21007 | HÖVELHOF

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 Lieblingssuppe 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.

Di, 17.10.2017, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.
Familienzentrum Schatenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Erste Hilfe am Kind für Eltern

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.*

21020 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 27.09.2017, 19:00-22:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
10,00 €

21021 | SALZKOTTEN

Do, 12.10.2017, 19:00-22:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle,
Kirchbreite 3, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
10,00 €

21022 | DELBRÜCK

Mi, 22.11.2017, 19:00-22:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Kath. Kindergarten St. Joseph Ostenland,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
10,00 €

Unsere Kurse werden mit der
ausgeschriebenen Mindest-
teilnehmerzahl 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

21035 | SALZKOTTEN

Babysitter-Notfalltraining

Sebastian van den Bogaert, Andreas Rensing

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

Das Notfalltraining ist eine optimale Ergänzung zum Babysittercoaching (s. Kurs Nr. 21036) 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 in Höhe von 10,00 € auf die Gesamtgebühr. Das Jugendrotkreuz bietet auf Wunsch einen Fahrdienst zum und vom DRK Ortsverein an. Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben. Die Kosten für Verpflegung und Fahrdienst sind in den Kursgebühren bereits enthalten. Dieser Kurs ersetzt NICHT den klassischen Erste-Hilfe-Kurs für Führerscheinbewerber/-innen, Ersthelfer/-innen im Betrieb, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen usw.

Sa, 21.10.2017, 09:00-18:00 Uhr

1x, 10 UStd.

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

20,00 €

21036 | SALZKOTTEN

Bereit fürs Babysitting? - Babysittercoaching

Julia Alena Meise, Andreas Rensing

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

Das Babysittercoaching ist eine optimale Grundlage für das Notfalltraining (s. Kurs Nr. 21035) 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 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, 30.09.2017, 09:00-18:00 Uhr

So, 01.10.2017, 09:00-14:00 Uhr

2x, 16 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 16

20,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

Was ein Babysitter alles wissen sollte! - Babysitterausbildung

Sabine Rymark, Oliver Schreiner

Der Einsatz als Babysitter beruht zum großen Teil auf gegenseitigem Vertrauen und 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.

21037 | GESEKE

Sa, 07.10.2017, 09:00-16:00 Uhr

Sa, 14.10.2017, 09:00-16:00 Uhr

2x, 16 UStd.

AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7,

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

32,00 €

21038 | BÜREN

Sa, 18.11.2017, 10:00-17:00 Uhr

Sa, 25.11.2017, 10:00-17:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Kindertagesstätte Steinhausen, Lippstädter Weg 12

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

32,00 €

21039 | DELBRÜCK

Sa, 02.12.2017, 09:00-16:00 Uhr

Sa, 09.12.2017, 09:00-16:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

32,00 €



Offene Sprechstunden:

Montag bis Freitag
11.00 - 12.30 Uhr

Montag / Dienstag / Donnerstag / Freitag
16.00 - 18.00 Uhr

Samstag
10.00 Uhr

Termine außerhalb dieser Zeiten
nach telefonischer Vereinbarung!

24 Stunden Notdienst



vivet
Ihre Tiermediziner
GmbH

Moderne Medizin -
für ein gesundes Leben Ihres Tieres!

Kahrweg 33 | 59590 Geseke | Telefon 02942 9789950 | Fax 02942 9789999
info@vivet-kleintiere.de | www.vivet-kleintiere.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

Knigge für Kids - Manieren statt blamieren

Uta Kratzsch

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

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

21040 | SALZKOTTEN

Fr, 06.10.2017, 15:00-18:00 Uhr

Sa, 07.10.2017, 10:00-13:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

20,00 €

21041 | DELBRÜCK

Fr, 01.12.2017, 15:00-18:00 Uhr

Sa, 02.12.2017, 10:00-13:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €

SPRACHEN UND ANDERE LÄNDER

22001 | HÖVELHOF

Hello Kids - Englisch für Kinder

Daniela Hill

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

Di, 10.10.-05.12.2017, 15:30-16:15 Uhr

7x, 7 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

17,50 €

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, 24.09.2017, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

12,00 €

23004 | BAD WÜNNENBERG

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

Cornelia Anders

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

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

So, 24.09.2017, 10:00-12:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders,
Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

15,00 €

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

Cornelia Anders

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

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

23005 | BAD WÜNNENBERG

So, 22.10.2017, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

10,00 €

23006 | BAD WÜNNENBERG

So, 19.11.2017, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

10,00 €

23007 | 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, 21.10.-25.11.2017, 10:30-12:00 Uhr

4x, 8 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

40,00 €

23014 | GESEKE

Kreativ mit Kind

Ines Böhner

In diesem Kurs soll jeweils eine Begleitperson mit einem Kind im Alter von 1 bis 3 Jahren die Möglichkeit bekommen, zusammen ihre Kreativität auszuüben und Neues zu entdecken. Durch verschiedene Techniken mit unterschiedlichen Materialien sollen kleine „Kunstwerke“ geschaffen werden, an denen die Kleinsten schon tatkräftig beteiligt werden können oder es sie zumindest sehr interessieren wird, was ihnen da gezeigt wird. Die Kontaktaufnahme der Kinder untereinander sowie der Austausch der Erwachsenen soll dabei ebenfalls eine Rolle spielen. Durch wiederkehrende Rituale am Anfang und Ende der Kursstunde, soll Kontinuität und Routine in die Gruppe kommen, die es den Kindern erleichtern soll, sich in der Gruppe wohlfühlen und erste Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen. „Kreativ mit Kind“ gibt Ihnen die Möglichkeit mit Ihrem Kind jahreszeitlich thematisch kreativ zu sein. Es werden verschiedene Techniken und Materialien verwendet, so dass auch schon die Kleinen mit etwas Hilfe zu großen Künstlern werden können.

Materialkosten in Höhe von 3,00 - 5,00 € pro Kurstag werden direkt vor Ort an die Dozentin entrichtet.

Di, 10.10.-05.12.2017, 09:15-10:15 Uhr

7x, 9,33 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

31,10 €

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

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Wir bauen einen Drachen! - Vater und Kind gemeinsam aktiv

Dirk Tegetmeyer

Damit am Herbsthimmel auch wirklich schöne Drachen zu sehen sind, bauen wir unseren Drachen selbst und führen in der Gemeinschaft Testflüge durch.

23015 | DELBRÜCK

Sa, 30.09.2017, 09:00-12:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Kath. Kindergarten St. Joseph Ostenland,
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 5

30,00 €

23016 | BÜREN

Sa, 21.10.2017, 09:00-12:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Kindertagesstätte Steinhausen, Lippstädter Weg 12

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 5

30,00 €

Klettern für Vater und Kind (5-7 Jahre)

Gemeinsam eine neue Herausforderung bestehen und Vertrauen in die eigenen Stärken entwickeln, das ist das Ziel dieser Veranstaltung. Unter Anleitung eines erfahrenen Kletterlehrers können an einer 8,50 m hohen Kletterwand unterschiedlich schwere Routen im Toprope-Verfahren erklertet werden. Gesucht werden starke Vater-Kind-Teams! *Mitzubringen sind: feste Turnschuhe. Gestellt werden: Klettergurte und Sicherungsgeräte. Kooperationsveranstaltung mit dem Bildungswerk des KSB Paderborn*

23017 | ÜBERÖRTLICH

Sa, 14.10.2017, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,
Im Goldgrund 6a, Kletterwand

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

15,00 €

23018 | ÜBERÖRTLICH

Sa, 14.10.2017, 12:00-13:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,
Im Goldgrund 6a, Kletterwand

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

15,00 €

KREATIVITÄT UND MUSIK

.....

„Wie malt man das?“ -

Kleine Malschule für Kinder ab 6 Jahren

Barbara Leiße

Wie malt man ein Pony, einen Drachen, einen Dinosaurier einen Säbelzahn Tiger oder eine griesgrämige Prinzessin? Mit Unterstützung übt ihr das Zeichnen von Menschen und Tieren und lernt Tricks, wie Malen eigentlich ganz leicht gehen kann. Was und wie ihr es malt, bleibt dabei ganz allein euch und eurer Fantasie überlassen!

Bitte alte Schuhe oder Stiefel, Malkittel, Essen und Trinken mitbringen. Materialkosten in Höhe von 3,00 € werden direkt vor Ort an die Dozentin entrichtet. Im Sinne des Umweltgedankens werden im Kurs Pappen als Malgrund verwendet. Die Kinder erhalten beim Malen nur die Unterstützung, die sie einfordern. Im Vordergrund steht stets die Idee der freien Entfaltung kindlicher Kreativität. Als Ausgleich und zur Förderung des Gruppenprozesses enthält der Kurs Bewegungs- und Spieleinheiten.

24000 | GESEKE

Fr, 06.10.2017, 15:30-18:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

8,30 €

24002 | SALZKOTTEN

Fr, 27.10.2017, 15:30-18:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

8,30 €

24004 | GESEKE

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

Sandra Kramer-Hunold, Petra Lammert

Entdecke mit uns, einer Sozialpädagogin und einer Erzieherin, die Natur im Herbst mit all seiner Farbenpracht. Auf einem Streifzug durch die Natur sammeln wir verschiedene Naturschätze für unsere kreative Werkstatt. Mit eurer eigenen Kreativität und Phantasie werden aus den Materialien kleine Kunstwerke.

Im Kurs fallen Materialkosten von ca. 2,00 € an, die du direkt bei den Kursleiterinnen bezahlst.

Mi, 18.10.2017, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Hörreweg 8, Geseke-Mönninghausen

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 15

12,00 €

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.

24006 | GESEKE

Do, 09.11.-16.11.2017, 15:30-17:45 Uhr

2x, 6 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

20,00 €

24008 | GESEKE

Fr, 01.12.-08.12.2017, 15:30-17:45 Uhr

2x, 6 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

20,00 €

24020 | 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, 19.09.-12.12.2017, 15:30-16:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

33,30 €

SPIEL, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Kleine Hand in großer Hand (18-30 Monate)

Bettina Walljasper

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

Bitte Socken oder Pantoffeln mitbringen.

25000 | DELBRÜCK

Mi, 20.09.-29.11.2017, 09:00-10:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

40,00 € / Ermäßigung möglich

25001 | DELBRÜCK

Mi, 20.09.-29.11.2017, 10:15-11:15 Uhr

9x, 12 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

40,00 € / Ermäßigung möglich

25002 | DELBRÜCK

Flori Fruchtig für 5-6jährige

Bettina Walljasper

Das Programm verbindet die Themen Bewegung und Ernährung miteinander, um bei den Kindern frühzeitig ein geeignetes Bewegungs- und Ernährungsverhalten aufzubauen. Im Vordergrund steht die Freude an dem Spiel, dies wird durch die aid-Ernährungspyramide begleitet. In jeder Stunde lernen wir ein neues Lebensmittel kennen und nehmen es mit all unseren Sinnen wahr. Im Bereich der Bewegung liegt der Schwerpunkt des Programms auf der Verbesserung der motorischen Fähigkeiten, wie Laufen, Springen, Klettern, Werfen und Fangen.

Die Kinder sollen bequeme oder Sportkleidung tragen und Turnschuhe und Getränke mitbringen.

Sa, 30.09.-18.11.2017, 10:00-11:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

40,00 € / Ermäßigung möglich

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

25003 | DELBRÜCK

Psychomotorik für Kinder von 5-7 Jahre

Ingrid Aulbur

In den Psychomotorikstunden lernt Ihr Kind spielerisch, ohne Leistungsdruck mit allen Sinnen sich selbst und die Umwelt besser kennen. Nach eigenem Interesse und Bedürfnis kann es in kleinen Gruppen erlebnisreiche Bewegungs-, Spiel- und Kreativangebote ausprobieren. Die dadurch erworbenen Körper-, Material- und Sozialerfahrungen sollen Ihrem Kind die Möglichkeit geben, sich selbst als wichtiges Mitglied der Gruppe zu sehen. Ihr Kind lernt seine Stärken kennen und entwickelt seine Fähigkeiten weiter. Die Freude an der Bewegung steht hierbei im Vordergrund.

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

Di, 19.09.-12.12.2017, 17:00-18:30 Uhr

10x, 20 UStd.

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

50,00 €

25004 | HÖVELHOF

Psychomotorik für Kinder im 1. u. 2. Schuljahr

Bettina Winkels

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

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

Sa, 30.09.-02.12.2017, 09:30-11:00 Uhr

8x, 16 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

53,30 €

25005 | DELBRÜCK

Rasselbande - Spielgruppe für Eltern und Kinder (6-24 Monate)

Carmen Lipsmeier

Die Spielgruppe „Rasselbande“ begleitet Ihre Kinder in die Welt des Erforschens, in der sie erste Rhythmuserfahrungen und Gemeinschaftsgefühl erleben können. Im Vordergrund der Gruppe stehen das Spaßhaben, sowie erste Erfahrungen im kreativen Bereich, Erforschen der Sinne, Erweiterung sozialer Kompetenzen, Bewegungsförderung und sprachliche und spielerische Begleitung der Lernerfahrungen. Machen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Reise voller Überraschungen und aufregenden Erlebnissen.

Do, 21.09.-07.12.2017, 16:00-17:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

80,00 € / Ermäßigung möglich

25006 | GESEKE

Spielen mit den „Kleinsten“ - Spielgruppe für Eltern und Kinder (12-24 Monate)

Barbara Pintozzi

Im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen Spiel mit den Kindern. Bei kreativen und abwechslungsreichen Spielideen haben Eltern und Kinder die Gelegenheit, sich kennen zu lernen, Gemeinschaft zu erleben, gezielt zu singen, spielen und teilen zu lernen. Ferner besteht die Möglichkeit, Erfahrungen mit Materialien zu sammeln, die zu Hause vielleicht nicht immer zur Verfügung stehen (Malen mit Fingerfarben, Maisbecken etc.). Natürlich darf auch der Austausch zwischen den Eltern nicht fehlen.

Bitte das Alter der Kinder bei der Anmeldung mit angeben.

Do, 05.10.-07.12.2017, 09:15-10:45 Uhr

8x, 16 UStd.

Pfarrheim der Kath. Kirchengemeinde St. Marien, Schlaunstraße 10, Spielgruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8
46,40 € / Ermäßigung möglich

25007 | GESEKE

Spiel, Spaß und Sport für Eltern mit Kindern ab 1,5 Jahren

Melanie Brinkmann

Mit Hilfe von Tanzgeschichten, Bewegungsspielen und Kletterlandschaften werden die Wahrnehmung, das Gleichgewicht und die Koordination der Kinder geschult. Gleichzeitig üben sich die Kinder im sozialen Umgang miteinander.

Bei mehr als 20 angemeldeten Kindern besteht die Möglichkeit, den Kurs zu teilen.

Mo, 18.09.-04.12.2017, 15:00-16:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Pankratiuschule Störmede,

Albert-Brand-Str. 1, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

26,70 € / Ermäßigung möglich

25008 | GESEKE

Die Krabbelmäuse - Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder von 15-30 Mon.

Miriam Jakob

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

Do, 21.09.-23.11.2017, 15:30-16:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 36,

Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

26,70 € / Ermäßigung möglich

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS



Mineralöl
Tankstellen
Abfallentsorgung
Straßenreinigung

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

www.halfmann-mineraloel.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

25009 | GESEKE

Die Krabbelmäuse - Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder von 15-30 Mon.

Jennifer Kuhoff

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

Do, 21.09.-19.10.2017, 16:00-17:00 Uhr

5x, 6,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

16,70 € / Ermäßigung möglich

25010 | DELBRÜCK

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

Für Eltern mit Kindern im Alter von 1,5 bis 3 Jahren. 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 bitte Stoppersocken oder Hallensportschule tragen.

Mi, 20.09.-06.12.2017, 09:30-10:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Sporthalle Bentfeld, Mühlenweg 5

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

33,30 € / Ermäßigung möglich

25011 | SALZKOTTEN

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

Eva-Maria Brunnert

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

bewusstsein 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.

Do, 21.09.-30.11.2017, 15:00-16:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Sporthalle Thüle, Westernstraße 5

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

24,00 €

25012 | SALZKOTTEN

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

Eva-Maria Brunnert

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

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

Do, 21.09.-30.11.2017, 14:00-15:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Sporthalle Thüle, Westernstraße 5

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

24,00 €

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 und später beim Geräteabbau zu unterstützen.

25013 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 20.09.-06.12.2017, 16:00-17:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Bad Wünnenberg,
Schulstr. 8, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

26,60 € / Ermäßigung möglich

25014 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 20.09.-06.12.2017, 17:00-18:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Bad Wünnenberg,
Schulstr. 8, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

26,60 € / Ermäßigung möglich

25030 | GESEKE

Wassergewöhnung für Kinder mit ihren Eltern

Barbara Pintozzi

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

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

Mo, 18.09.-04.12.2017, 15:30-17:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

46,00 € / Ermäßigung möglich

Kleinkinderschwimmen (1-3 Jahre) mit ihren Eltern

Catherine Tigges

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

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

25031 | HÖVELHOF

Sa, 23.09.-02.12.2017, 10:00-10:30 Uhr

9x, 6 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

40,50 €

25032 | HÖVELHOF

Sa, 23.09.-02.12.2017, 10:45-11:15 Uhr

9x, 6 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

40,50 €

25033 | GESEKE

Wir lernen Schwimmen (ab 5 Jahren) - Grundkurs

Barbara Pintozzi, Vanessa Beklas

Die Grundfertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - werden spielerisch vermittelt. Bei regelmäßiger Teilnahme ist das Erlangen des Seepferdchens am Ende des Kurses möglich.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Der Kurs ist nicht geeignet für Kinder unter 5 Jahren. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29,5 °C durchgeführt. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit der Kursleiterin vorrangig an ältere Kinder zu vergeben.

Mo, 18.09.-04.12.2017, 17:00-18:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

46,00 €

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

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

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.

Mitzubringen sind: 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.

25034 | HÖVELHOF

Di, 19.09.-12.12.2017, 16:00-17:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8

65,00 €

25035 | HÖVELHOF

Do, 21.09.-14.12.2017, 15:00-16:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8

65,00 €

Baby- u. Kleinkinderschwimmen

(3 Mon.-2,5 Jahre)

Brigitta Wieskotten, Marie Wecker

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

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 2,75 €/UStd. ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Kooperationsveranstaltung mit dem Bildungswerk des KSB Paderborn

25036 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 23.09.-25.11.2017, 08:30-09:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Waldschwimmbad, Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10

50,50 € / Ermäßigung möglich

25037 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 23.09.-25.11.2017, 09:15-10:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Waldschwimmbad, Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10

50,50 € / Ermäßigung möglich

25038 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 23.09.-25.11.2017, 10:00-10:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Waldschwimmbad, Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10

50,50 € / Ermäßigung möglich

Wir lernen Schwimmen (für Kinder ab 5 Jahre) - Grundkurs

Jutta Dilly, Thomas Beklas

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

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

25039 | GESEKE

Sa, 23.09.-09.12.2017, 11:00-12:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiussschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

46,00 €

25040 | GESEKE

Sa, 23.09.-09.12.2017, 12:30-14:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

46,00 €

25041 | GESEKE

Schwimmen für Kinder - Aufbaukurs

Jutta Dilly, Thomas Beklas

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

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Ihr Kind sollte mindestens 25 Meter am Stück selbstständig schwimmen können. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in

Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. Die Eltern sind lediglich beim ersten Termin anwesend. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29,5 °C durchgeführt.

Fr, 22.09.-08.12.2017, 15:30-17:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 26

46,00 €

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



Vauß-Hof
leb't bio

Familie Pötting

Cerisy Platz 2

33154 Scharmede

Tel.: 05258 - 2109693

info@vausshof.de

www.vausshof.de



SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT
Vauß-Hof eG

Solidarische Landwirtschaft



Naturpädagogik



Vauß-Hof-Laden

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

25050 | BÜREN

PEKIP und Indische Babymassage nach F. Leboyer *Inge Niggemann*

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKIP) ist ein Konzept, bei dem die Entwicklung von Babys unter fachlicher Anleitung im ersten Lebensjahr begleitet wird. Hierbei werden die Entwicklungsschritte des Babys durch individuelle Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen bewusster wahrgenommen, unterstützt und erklärt. Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Eltern, was ihrem Kind Spaß macht, wie lange es sich bewegen und spielen will. Schon die kleinen Babys haben Freude am Kontakt zu gleichaltrigen Kindern. Dieser Kontakt ermöglicht es den Eltern, ihre Erfahrungen auszutauschen, miteinander und voneinander zu lernen und wichtige Themen zu besprechen. Im Kurs wird die Indische Babymassage nach Frederik Leboyer erlernt und erlebt, welche die Bindung zum Kind intensiviert und die Entwicklung auf vielfältige Weise fördert.

Der Geburtstag der Kinder sollte zwischen Anfang Juni bis Ende August 2017 liegen. Mitzubringen sind ein Handtuch und Wickelsachen.

Di, 10.10.-Di, 12.12.2017, 15:00-16:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Kindertagesstätte Steinhausen, Lippstädter Weg 12
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

88,00 €

25051 | DELBRÜCK

Yoga für Kinder von 4-6 Jahren

Renate Thorwesten

In der Kinderyogastunde lernen die Kinder spielerisch den Gegensatz von Ruhe und Bewegung. Anspannung und Entspannung. Konzentration, Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein werden gestärkt. Die Körperübungen (Asanas) stärken die kindliche Körpermotorik und werden in Geschichten eingebettet. Die Kinder finden zu ihrer inneren und äußeren Ruhe durch Entspannungstechniken, Phantasiegeschichten und Klangschalen.

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

Mi, 08.11.-29.11.2017, 15:00-15:45 Uhr

4x, 4 UStd.

Kath. Kindergarten St. Joseph Ostenland, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

14,00 €

ERNÄHRUNG

26000 | BÜREN

Weihnachtsbäckerei - Backen mit Eltern/Großeltern

Elisabeth Gappa

„Morgen Kinder wird's was geben,...“ und heute wollen wir selber backen!

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidemesser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 7,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Sa, 18.11.2017, 11:30-14:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

26001 | SALZKOTTEN

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 Schürzen, ein Messer sowie einen Sparschäler mitbringen. Für die Lebensmittel ist pro Großelternanteil/Kind vor Ort ein Kostenbeitrag von 6,00 € in bar zu entrichten.

Sa, 04.11.2017, 11:30-14:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle,
Kirchbreite 3, Küche

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

13,30 €

26005 | GESEKE

Kochen für Vater und Kind (5 - 8 Jahre)

Elisabeth Gappa

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 Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € pro Vater mit Kind und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Sa, 25.11.2017, 11:30-14:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

13,30 €



Katharinenmarkt
15.-18.09.2017



Osteuländer Markt
24.09.2017

Veranstaltungen

im Delbrücker Land

WDR 5

RADIO
MIT TIEFGANG



ICH WILL ES WISSEN. WDR 5

3 Sprachen der Welt

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

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

SPRACHEN DER WELT

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

ELTERN UND FAMILIE

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

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

SPRACHEN
DER WELT

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN

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

BERUF UND EDV

Kompetente Sprachverwendung C2
C1

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

Selbstständige Sprachverwendung B2
B1

KOCHEN UND MEHR

Elementare Sprachverwendung A2
A1



GESUNDHEIT
UND FITNESS

ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

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

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

DEUTSCH

30050 | GESEKE

Deutsch als Fremdsprache

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 dienstags und donnerstags statt.

Di und Do, 19.09.-12.12.2017, 15:00-16:30 Uhr
20x, 40 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,

Auf den Strickern 43, kleiner Saal

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

100,00 € / Ermäßigung möglich

30051 | GESEKE

Deutsch für ausländische Ärzte

Ingrid Ebersold

In diesem Kompaktseminar, das bei Bedarf auch verlängert werden kann, erlernen Sie wichtige Ausdrücke, die für eine kompetente Kommunikation zwischen Ärzten sowie Arzt und Patient unerlässlich sind. Der Spracherwerb und das Sprachtraining erfolgen ausschließlich im Rahmen von Krankheitsbildern, Differenzialdiagnostik, Behandlungsoptionen etc. Das Seminar eignet sich auch für ausländische Ärzte, die bereits in einer Klinik tätig sind und ihre Deutschkenntnisse weiter ausbauen und verbessern möchten. Des Weiteren bietet dieses Training auch eine Vorbereitung auf den Fachsprachentest vor der Ärztekammer.

Der Kurs findet montags und dienstags statt.

Mo, 09.10.2017, 18:00-21:00 Uhr

Di, 10.10.2017, 18:00-21:00 Uhr

Mo, 16.10.2017, 18:00-21:00 Uhr

Di, 17.10.2017, 18:00-21:00 Uhr

4x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A04

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

64,00 € / Ermäßigung möglich

ENGLISCH

31000 | SALZKOTTEN

Zertifikatsprüfung telc Englisch 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 13.10.2017. 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, 02.12.2017, 09:00-14:00 Uhr

1x, 6,67 UStd.

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

125,00 €

31001 | DELBRÜCK

Englisch für Einsteiger (A1)

Sylva Zobel

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

Lehrbuch: Hueber Next A1 Starter

(Aktualisierte Ausgabe)

Do, 21.09.-07.12.2017, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 112

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

50,00 € / 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

31002 | BAD WÜNNENBERG

Englisch für die Reise (A1)

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

Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Wiedereinsteiger mit geringen Kenntnissen der englischen Sprache sind ebenfalls herzlich willkommen.

Mo, 09.10.-20.11.2017, 18:00-19:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Raum 202

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

40,00 € / Ermäßigung möglich

31003 | SALZKOTTEN

Es reist sich leichter mit Englisch (A1)

Karin von Vulté

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

Lehrbuch: Take off 1

Do, 28.09.-14.12.2017, 09:30-11:00 Uhr

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

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

31004 | SALZKOTTEN

Englisch für die Reise für die ältere Generation A1

Karin von Vulté

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

Das Lehrbuch wird am 1. Unterrichtstag besprochen.

Do, 28.09.-14.12.2017, 11:00-12:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

44,40 € / Ermäßigung möglich

31005 | HÖVELHOF

Englisch A1 für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen

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, Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester.

Mi, 20.09.-06.12.2017, 09:00-10:30 Uhr

10x, 20 UStd.

HOT, Sennestr. 36, Mensa

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

31006 | SALZKOTTEN

Englisch für Einsteiger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Monika Striewe

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

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

Mo, 25.09.-04.12.2017, 15:30-17:00 Uhr

9x, 18 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

59,90 € / Ermäßigung möglich

31007 | HÖVELHOF

Englisch A1 für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen

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, 22.09.-08.12.2017, 10:30-12:00 Uhr

10x, 20 UStd.

HOT, Sennestr. 36, Mensa

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

31008 | GESEKE

Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1) - Vormittagskurs

Amy Ziemniak

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

Der Kurs richtet sich an Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger sind ebenfalls herzlich willkommen. Lehrbuch: Great!A1 (Klett) 978-3-12-501480-0

Di, 19.09.-05.12.2017, 09:30-11:00 Uhr

9x, 18 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

59,90 € / Ermäßigung möglich

31009 | HÖVELHOF

Englisch A1 für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen

Andrea Teasdale

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

Lehrbuch wird in der ersten Veranstaltung bekanntgegeben.

Di, 19.09.-05.12.2017, 18:30-20:00 Uhr

9x, 18 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 130

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

59,90 € / Ermäßigung möglich

31010 | BÜREN

Englisch (A1) mit geringen Vorkenntnissen

Andre Ortman

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

Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben

Di, 19.09.-12.12.2017, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

80,00 € / Ermäßigung möglich

31300 | SALZKOTTEN

Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1/A2)

Heribert Kick

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

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Lehrbuch: Great A2!, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501482-4

Di, 19.09.-12.12.2017, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 255

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

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

31301 | GESEKE

Englisch für Einsteiger mit guten Vorkenntnissen (A2) - Vormittagskurs - Wir gehen weiter!

Amy Ziemniak

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

Der Kurs richtet sich an Einsteiger mit guten Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger sind ebenfalls herzlich willkommen. Lehrbuch: Great!A2 (Klett) 978-3-12-501482-4

Di, 19.09.-05.12.2017, 11:00-12:30 Uhr

9x, 18 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

59,90 € / Ermäßigung möglich

31302 | HÖVELHOF

Englisch für Wiedereinsteiger (A2) - Fortsetzung

Christiane Braun

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

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

Di, 19.09.-12.12.2017, 10:15-11:45 Uhr

10x, 20 UStd.

HOT, Sennestr. 36, Mensa

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

31303 | DELBRÜCK

Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2)

Sylva Zobel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Basiskenntnisse der englischen Sprache erworben haben und diese in lockerer Atmosphäre weiter vertiefen möchten. Wir wiederholen Grammatik und

erweitern Ihren Wortschatz. Durch Sprechübungen wird der Umgang mit der englischen Sprache lebendig gemacht. Für Anfänger ist dieser Kurs nicht geeignet.

Lehrbuch: Hueber Next A2/2 (Aktualisierte Ausgabe)

Mi, 20.09.-06.12.2017, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 112

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

50,00 € / Ermäßigung möglich

31304 | GESEKE

Englisch für Einsteiger mit guten Vorkenntnissen (B1) - Wir gehen weiter!

Amy Ziemniak

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

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Quereinsteiger mit guten Kenntnissen der englischen Sprache sind sehr herzlich willkommen. Lehrbuch: Great! B1 ISBN: 978-3-12-501484-8 ab Chapter 5 (Klett-Verlag)

Mi, 20.09.-06.12.2017, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

31305 | SALZKOTTEN

Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (B1)

Edeltraud Nolte

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

Lehrbuch: „English Network Plus 1“; ISBN 978-3-526-50402-4. Auf Wunsch werden im Kurs auch englischsprachige Lektüre sowie Zeitungen und Zeitschriften behandelt.

Fr, 22.09.-08.12.2017, 10:00-11:30 Uhr

10x, 20 UStd.

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

66,60 € / Ermäßigung möglich

31500 | SALZKOTTEN

Englisch für die Generation 50+ (B1)

Heribert Kick

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Jahr. Wieder- oder Neueinsteiger mit geringen Sprachvorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Great B1!, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501484-8

Di, 19.09.-12.12.2017, 20:00-21:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,
Upsprunger Str. 67, Raum 255
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

80,00 € / Ermäßigung möglich

31501 | SALZKOTTEN

**Englisch für die Generation 50+
(B1/Wiedereinsteiger)**

Monika Striewe

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

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Neue TeilnehmerInnen sind immer herzlich willkommen. Lehrbuch: Autumn Years 4, ISBN-Nr. 978-3-938267-30-1

Mo, 25.09.-04.12.2017, 11:00-12:30 Uhr

9x, 18 UStd.

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

59,90 € / Ermäßigung möglich

31502 | SALZKOTTEN

Englisch für die Generation 50+ (B1)

Monika Striewe

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

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

Mo, 25.09.-04.12.2017, 14:00-15:30 Uhr

9x, 18 UStd.

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

59,90 € / Ermäßigung möglich

31503 | SALZKOTTEN

**Englisch für die Generation 50+
(B1/Wiedereinsteiger)**

Heribert Kick

Der 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 aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer/innen sind immer herzlich willkommen. Lehrbuch: Autumn Years 4, ISBN Nr. 978-3-938267-30-1

Mo, 18.09.-04.12.2017, 17:00-18:30 Uhr

10x, 20 UStd.

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

80,00 € / Ermäßigung möglich

31504 | DELBRÜCK

**Englisch für Fortgeschrittene
und Wiedereinsteiger (B1/B2)**

Heribert Kick

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

Lehrbuch: Great! B1, ISBN-Nr. 978-3-12-501484-8.

Mi, 27.09.-13.12.2017, 10:00-11:30 Uhr

10x, 20 UStd.

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

50,00 € / 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

31600 | GESEKE

Let's talk! - English conversation

Amy Ziemiak

This is an opportunity to use the English you know. We'll talk about current subjects in order to better English Conversation skills. Smiles, laughs and silly mistakes are all welcome!

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit fortgeschrittenen Englischkenntnissen.

Mi, 20.09.-18.10.2017, 19:30-21:00 Uhr

5x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

40,00 € / Ermäßigung möglich

31601 | SALZKOTTEN

Time to Talk - English conversation

Susan Kress

Who would like to join our relaxed and friendly conversation group? We meet every Wednesday to discuss interesting topics and to refresh language skills and aspects of grammar. Don't be afraid of making mistakes, nobody's perfect!

Mi, 27.09.-13.12.2017, 10:30-12:00 Uhr

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

50,00 € / Ermäßigung möglich

31602 | BÜREN

English Grammar Workshop

Iris Reckmann

This is a course especially designed for you, if you have any queries about English Grammar, especially the tenses, if you are preparing for your next exam or if you just want to improve your English. We will cover key aspects of grammar and language in a relaxed atmosphere. In diesem Kurs steht die englische Grammatik im Mittelpunkt. Besonders vertieft werden die verschiedenen Zeiten sowie der Gebrauch von Adverbien und „If“- Sätzen. Wir haben Gelegenheit auf individuelle Fragestellungen gezielt einzugehen und je nach Wunsch verschiedene Aspekte aufzugreifen. Dies ist eine ideale Gelegenheit die englische Grammatik in einer entspannten Workshopatmosphäre noch besser kennen zu lernen!

Bitte USB-Stick mitbringen

Sa, 11.11.2017, 10:00-14:45 Uhr

So, 12.11.2017, 10:00-13:00 Uhr

2x, 10 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

33,30 € / Ermäßigung möglich

31603 | HÖVELHOF

Englisch am Telefon, Small Talk und Emails

Andrea Teasdale

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

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Fr, 17.11.2017, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 18.11.2017, 09:00-13:00 Uhr

2x, 9 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 130

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 € / Ermäßigung möglich

31604 | DELBRÜCK

Technisches Englisch für metallverarbeitende Berufe und Werkstoffkunde - Kompaktkurs

Andrea Teasdale

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

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Fr, 06.10.2017, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 07.10.2017, 09:00-13:00 Uhr

2x, 9 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 112

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 € / Ermäßigung möglich

31605 | GESEKE

Technisches Englisch & Wirtschaftsentglish - Kompaktkurs

Ingrid Ebersold

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

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Sa, 18.11.2017, 09:00-13:00 Uhr

Sa, 25.11.2017, 09:00-13:00 Uhr
2x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

33,20 € / Ermäßigung möglich

31606 | DELBRÜCK

Wirtschaftsentglish für kaufmännische Berufe - Kompaktkurs

Andrea Teasdale

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

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Fr, 15.09.2017, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 16.09.2017, 09:00-13:00 Uhr
2x, 9 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 € / Ermäßigung möglich

SPANISCH



32001 | GESEKE

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.

Das Lehrbuch wird in der ersten Veranstaltung bekannt gegeben.

Do, 21.09.-07.12.2017, 18:30-20:00 Uhr
10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

66,60 € / Ermäßigung möglich

32002 | DELBRÜCK

Spanisch für den Urlaub

José Serrano

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

Lehrbuch: Caminos neu A1; Klett Verlag

Mi, 27.09.-13.12.2017, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

66,60 € / Ermäßigung möglich

Unsere Kurse werden mit der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.

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

32003 | 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.

Das Lehrbuch wird in der ersten Veranstaltung bekannt gegeben.

Mi, 20.09.-06.12.2017, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Raum AE 08

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

80,00 € / Ermäßigung möglich

32006 | GESEKE

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)

Jasmin Deppe

Hola amigos! Spanisch lernen von Anfang an! Der Kurs richtet sich an Anfänger mit ersten Vorkenntnissen und befähigt diese zum 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.

Das Lehrbuch wird in der ersten Veranstaltung bekannt gegeben. Unsicher, ob dieser Kurs richtig für Sie ist? Absolvieren Sie einen kostenlosen Einstufungstest unter www.sprachtest.de/

Di, 19.09.-12.12.2017, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

66,60 € / Ermäßigung möglich

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

32008 | HÖVELHOF

Spanisch A1 für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen

José Serrano

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

Lehrbuch: Caminos neu, A1, Klett Verlag

Do, 28.09.-14.12.2017, 19:30-21:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 129

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

32009 | SALZKOTTEN

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A2)

Olga Yanez De Bannenberg

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

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

Di, 26.09.-19.12.2017, 10:30-12:00 Uhr

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

32011 | DELBRÜCK

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)

José Serrano

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Das Lehrbuch wird in der 1. Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Mo, 25.09.-11.12.2017, 19:30-21:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

66,60 € / Ermäßigung möglich

32012 | DELBRÜCK

Spanisch für Fortgeschrittene (A2)

José Serrano

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett Verlag

Di, 26.09.-12.12.2017, 08:45-10:15 Uhr

9x, 18 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

59,90 € / Ermäßigung möglich

32014 | DELBRÜCK

Spanisch für den Urlaub (A1)

José Serrano

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

Das Lehrbuch wird in der ersten Veranstaltung bekannt gegeben.

Mi, 27.09.-13.12.2017, 19:30-21:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

32015 | HÖVELHOF

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)

José Serrano

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

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag

Do, 28.09.-14.12.2017, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 129

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

32020 | GESEKE

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A2)

Jasmin Deppe

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

Das Lehrbuch wird in der ersten Veranstaltung bekannt gegeben. Unsicher, ob dieser Kurs richtig für Sie ist? Absolvieren Sie einen kostenlosen Einstufungstest unter www.sprachtest.de/

Mo, 18.09.-04.12.2017, 18:15-19:45 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

66,60 € / Ermäßigung möglich

32024 | DELBRÜCK

Spanisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen (A1)

José Serrano

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag

Mo, 25.09.-11.12.2017, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

66,60 € / Ermäßigung möglich

32050 | BÜREN

Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

Olga Yanez De Bannenber

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

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

Di, 19.09.-12.12.2017, 08:30-10:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Jugendtreff, Bahnhofstr. 34

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

80,00 € / Ermäßigung möglich

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

ITALIENISCH

33001 | DELBRÜCK

Italienisch für die Reise (A1) - Kompaktkurs

Ingrid Ebersold

In diesem Kompaktkurs lernen Sie die allerwichtigsten Wörter und situativen Ausdrücke kennen, um sich in Italien sprachlich orientieren und verständigen zu können. Es macht Freude, sich in entspannter Atmosphäre ein bisschen auf Italienisch zu unterhalten. Vielleicht bringen Sie aus Ihrem Italienurlaub noch soviel Begeisterung mit, dass Sie das Kursangebot anspricht.

Teilnehmer mit leichten Vorkenntnissen haben die Möglichkeit, diese zu vertiefen und Neues hinzuzulernen.

Sa, 23.09.2017, 09:00-13:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

16,60 € / Ermäßigung möglich

33002 | SALZKOTTEN

Buongiorno! Italienisch für Einsteiger mit Vorkenntnissen (A1)

Martina Vignotto

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, weitere Kenntnisse der italienischen Sprache und Kultur zu erwerben. In einer netten Gruppe und entspannten Arbeitsatmosphäre bereiten Sie sich auf Ihren nächsten Italienurlaub vor und verstehen endlich mehr als „Arrivederci!“ oder „Ciao Bella!“. Erweitern Sie mit diesem Kurs die Grundlagen Ihrer italienischen Sprachkenntnisse, um alltägliche Situationen gelassen zu bestehen. Die Kursleiterin spricht Italienisch als Muttersprache, das garantiert einen hohen Lernerfolg!

Der Kurs eignet sich für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen und ist eine Fortsetzung des Anfängerkurses aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer sind ebenfalls herzlich willkommen. Lehrbuch: Con Piacere A1, Klett Verlag (ISBN: 978-3125251809)

Mi, 20.09.-06.12.2017, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 254

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

66,70 € / Ermäßigung möglich

33003 | GESEKE

Italienisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (Schnupperabend)

Anna Sternberg

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

Der Schnupperabend dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 33004 „Italienisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1)“. Auch Teilnehmer, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Mo, 18.09.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

33004 | GESEKE

Italienisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1)

Anna Sternberg

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

Der Kurs eignet sich für Einsteiger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 33003). Lehrbuch: „Con piacere A1“ Klett, ISBN: 978-3-12-525180-9

Mo, 25.09.-11.12.2017, 19:00-20:30 Uhr
 10x, 20 UStd.
 Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
 Seminarraum der VHS
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
66,60 € / Ermäßigung möglich

33005 | GESEKE
Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A2)
Walter Christoph Franz

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

Lehrbuch: Allegro Band 2, ab Lektion 3

Di, 19.09.-12.12.2017, 18:00-19:30 Uhr
 10x, 20 UStd.
 Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
 Seminarraum der VHS
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
66,60 € / Ermäßigung möglich

33300 | GESEKE
Italienisch mit Vorkenntnissen (A2)
Walter Christoph Franz

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

Lehrbuch: Chiaro! A2, ab Lektion 7

Mi, 20.09.-06.12.2017, 18:00-19:30 Uhr
 10x, 20 UStd.
 Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
 Seminarraum der VHS
 Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15
80,00 € / Ermäßigung möglich

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS

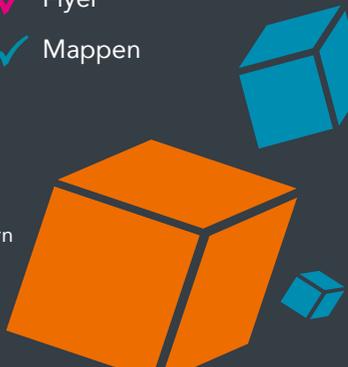
Wir drucken Farbe in ihrer schönsten Form

- ✔ Professionelle Beratung & Empfehlung
- ✔ Druck & Druckveredelung (Nuten, Falzen, Stanzen, Prägen)
- ✔ Aufkleber
- ✔ Broschüren

- ✔ Geschäftsdrucksachen
- ✔ Verpackungen
- ✔ Flyer
- ✔ Mappen



Dienstleistung Druck GmbH
 Stargarder Straße 11 · 33098 Paderborn
 Tel. (0 52 51) 1 42 88-0
 info@d-druck.net
 www.d-druck.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

33500 | 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, 20.09.2017, 19:30-21:00 Uhr

Mi, 18.10.2017, 19:30-21:00 Uhr

Mi, 15.11.2017, 19:30-21:00 Uhr

Mi, 13.12.2017, 19:30-21:00 Uhr
4x, 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

40,00 € / Ermäßigung möglich

FRANZÖSISCH

34000 | DELBRÜCK

Französisch für Einsteiger (A1)

Iris Reckmann

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

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

Do, 16.11.2017, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

34001 | GESEKE

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1)

Fabian Kelm

Bonjour! Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich schon immer Grundlagen der französischen Sprache aneignen oder wieder auffrischen wollten. Ziele dieses Kurses sind die Vermittlung eines Grundwortschatzes, einfacher Kommunikation und erste Einblicke in die Vielseitigkeit der französischen Sprache.

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

Mi, 04.10.-13.12.2017, 18:00-19:30 Uhr

9x, 18 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

59,90 € / Ermäßigung möglich

34002 | HÖVELHOF

Französisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1) für die Reise

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.

Das Lehrbuch wird im Kurs vorgestellt und besprochen.

Mi, 20.09.-06.12.2017, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 130

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

34004 | SALZKOTTEN

Französisch mit Vorkenntnissen (A2)

Ingrid Kuhl

C' est parti! Los geht's mit A2. Bekanntes wird wiederholt - Neues geübt. Sie werden hören, lesen, sprechen, aber nie den Mut verlieren.

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

Mi, 20.09.-06.12.2017, 10:30-12:00 Uhr

10x, 20 UStd.

JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23,

Seminarraum 2. OG

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

34005 | SALZKOTTEN

Französisch mit Vorkenntnissen (B1)

Ingrid Kuhl

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

Perspectives B1, ISBN-Nr. 978-3-06-520165-0

Mo, 18.09.-04.12.2017, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

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

66,60 € / Ermäßigung möglich

34006 | SALZKOTTEN

Französisch mit Vorkenntnissen (B2)

Ingrid Kuhl

Mit Hilfe der erlernten grammatikalischen Strukturen und eines aktuellen Wortschatzes können Sie Ihre Spracherfahrungen anhand von Zeitungsartikeln und Lektüre üben.

Mi, 20.09.-06.12.2017, 08:45-10:15 Uhr

10x, 20 UStd.

JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23,
Seminarraum 2. OG

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

34008 | HÖVELHOF

Französisch für Fortgeschrittene

Gertraud Mütter

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

Lehrbuch: Französisch Alltagsnahe, Hueber Verlag, 978-3-19-107932-1

Lebendiges Französisch, Hueber Verlag (nur antiquarisch zu bekommen)

Mo, 25.09.-11.12.2017, 08:30-10:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

57,30 € / Ermäßigung möglich

PORTUGIESISCH

Portugiesisch für Anfänger (A1)

Maïke Suren, Raoul Corte-Real

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die sich für die portugiesische Sprache und Kultur interessieren. Da dieses Interesse aus unterschiedlichen Motivationen entsteht, informiert der Kurs umfassend. Zunächst wird aufgezeigt, in wie vielen Ländern portugiesisch gesprochen wird. Es folgt eine Vorstellung Portugals und Brasiliens (landschaftliche und kulturelle Schönheiten, politische, wirtschaftliche und kulturelle Besonderheiten). Anhand des Buches erfolgt eine Einführung in die portugiesische Sprache. Es wird kurz auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen brasilianischem und portugiesischem Portugiesisch eingegangen. Auch kulinarische Inhalte werden besprochen (was sind landestypische Delikatessen, wie gebe ich eine Bestellung im Restaurant auf etc.) Abschließend wird bei einer gemeinsamen Reflexion der Veranstaltung eine portugiesische Süßigkeiten gereicht. Ziel des Kurses ist es, vorhandenes Interesse an Sprache und Kultur zu vertiefen und Lust auf mehr zu machen.

35001 | DELBRÜCK

Di, 10.10.2017, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

35002 | SALZKOTTEN

Mi, 11.10.2017, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 255

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

Auch eine Art, ein T-Shirt zu bedrucken :-)
Wir hätten da aber auch ein paar andere Möglichkeiten!

**lichtenstein
medien**

- ↳ Gestaltung & Zerkleinerung
- ↳ Offset- & Digitaldruck
- ↳ Herstellung & Transport
- ↳ Personalisierte Werbemittel

Damienstraße 1 | 33142 Bören | Gewerkepark Hügelsfen
Tel. 02915 7478960 | 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

35003 | GESEKE

Olá queridos amigos!

Portugiesisch für Anfänger (Schnupperabend)

Roseli Danckwerts

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

Der Schnupperabend dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 35004 „Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger (A1)“. Auch Teilnehmer, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Mo, 18.09.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35004 | GESEKE

Olá queridos amigos!

Portugiesisch für Anfänger (A1)

Roseli Danckwerts

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

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird am ersten

Veranstaltungsabend mit den Teilnehmern besprochen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 35003).

Mo, 25.09.-27.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

53,30 € / Ermäßigung möglich

ARABISCH

36000 | HÖVELHOF

Arabisch für Einsteiger A1

Faten Lahdo

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

Das Lernmaterial wird von der Dozentin bereitgestellt.

Mi, 04.10.-11.10.2017, 19:00-20:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 129

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

16,00 € / Ermäßigung möglich

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

36001 | SALZKOTTEN
Arabisch für Fortgeschrittene A1
Fadhil Shubbar

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

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Neulinge als auch an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Das Lernmaterial wird vom Dozenten bereitgestellt.

Di, 19.09.-05.12.2017, 18:30-20:00 Uhr

9x, 18 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 259

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

72,00 € / Ermäßigung möglich
36003 | SALZKOTTEN
Arabisch für Fortgeschrittene III
Fadhil Shubbar

Aufbauend auf den Fortgeschrittenenkurs II des letzten Semesters werden die Arabisch-Kenntnisse vertieft. Herzlich willkommen sind auch neue Teil-nehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semes-ter. Das Lehrmaterial wird vom Dozenten bereitgestellt.

Di, 19.09.-05.12.2017, 20:00-21:30 Uhr

9x, 18 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 259

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

72,00 € / Ermäßigung möglich

 MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

 SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

 KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

 GESUNDHEIT
UND FITNESS

800 Jahre Stadtrechte

2017 steht ganz im Zeichen des Jubiläums. Neujahrsempfang, „Der Steinbruch brennt“ mit Max Giesinger und Johannes Oerding, die Festwoche im Juli mit einem außergewöhnlichen Programm - Geseke feiert sein 800 jähriges Jubiläum.



Veranstaltungen II. Halbjahr 2017

Schnadgang	Setzung eines neuen Schnadsteines an der Gemarkungsgrenze Geseke - Büren - Salzkotten 02. September
Hexenstadtfest	22. September bis 24. September
Weihnachtsmarkt	01. Dezember bis 03. Dezember

Stadtführungen

Die Spur der Steine	25. August
Sonntags Spaziergang Steinbruchpark „Mythos Stein“	10. September
Historische Stätten in der Ackerbürgerstadt	16. September
Stadtrundgang Geseke	14. Oktober
Stadtkirche St. Petri	21. Oktober
Nachtwächterführung	03. Dezember

www.geseke.de

4 Beruf und EDV

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

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

BERUF UND EDV - UNSERE LEISTUNGS- ANGEBOTE DER BERUFLICHEN BILDUNG

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

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

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

FIRMENSCHULUNGEN

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

STAATLICH GEFÖRDERTE WEITERBILDUNG

Die Förderprogramme Bildungsprämie und Bildungsscheck.NRW richten sich an Erwerbstätige, die eine berufliche Weiterbildung absolvieren möchten und bieten unter bestimmten Förderbedingungen eine finanzielle Unterstützung in Höhe von 50 Prozent der Kosten für Kurs- oder Prüfungsgebühren. Der Förderhöchstbetrag liegt bei maximal 500,00 €. 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 Union gefördert. Der Bildungsscheck ist ein Instrument des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen und wird ebenfalls gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Interessenten, die eine berufliche Weiterbildung planen, egal ob in unserer VHS oder bei einem anderen Weiterbildungsanbieter, beraten wir gerne persönlich in unserer Hauptgeschäftsstelle in Salzkotten.

BERUFLICHE PRAXIS UND SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN

4000 | BÜREN

Vortrag:
Leanproduction oder die „schlanke“ Produktion
Ulrich Wittköpper

In seinem interaktiven Vortrag erklärt Ulrich Wittköpper was sich hinter dem Begriff „Leanproduction“ verbirgt. „Leanproduction“ zu Deutsch „schlanke Produktion“, ist das Schlagwort, wenn es darum geht, innerbetriebliche Abläufe zu optimieren. Heutzutage ist daraus ein Oberbegriff für alle möglichen Verfahren geworden, die zum Ziel haben, durch Konzentration auf das Wesentliche die Arbeitsabläufe zu verbessern, um Kosten zu sparen und die Effizienz zu steigern.

Mi, 18.10.2017, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

12,50 €

Eventplanung und -recht in der Praxis

Jörg Henne

Ob im beruflichen oder privaten Bereich, ob Veranstaltungen oder Messen, ob Geburtstag oder Hochzeit – jede Art von Veranstaltung setzt zahlreiche Detailaufgaben voraus. Gerade im Vereinsbereich, besonders Karnevals- und Schützenvereine, ist die rechtliche Beachtung von Vorschriften für den Vorstand von höchster Bedeutung. Woran muss ich denken und wie gehe ich richtig an die Sache heran? Welche rechtlichen Vorgaben sind zu beachten? Dieses Seminar bringt Sie durch die Phasen der Vorbereitung und gibt Ihnen Hinweise zu Gema, KSK, Sicherheitskonzept und rechtlichen Vorgaben bei der Vorbereitung Ihrer Veranstaltung. Schritt für Schritt durchlaufen Sie praxisnah und systematisch die einzelnen Schritte. Anhand von zahlreichen Praxisbeispielen und einer Fallstudie zum Abschluss werden Sie Ihre nächste Veranstaltung sicher zum Erfolg führen.

40001 | GESEKE**Do, 28.09.-12.10.2017, 19:00-21:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A04

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

49,50 € / Ermäßigung möglich**40002 | BÜREN****Do, 23.11.-07.12.2017, 19:00-21:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

49,50 € / Ermäßigung möglich**40003 | SALZKOTTEN****Buchführung oder Einnahmenüberschussrechnung? In welchem Kurs bin ich richtig?**

Maria-Elisabeth Mertensmeier

Die Themengebiete Buchführung und Einnahmenüberschussrechnung unterscheiden sich in Art und Umfang z. T. erheblich. Dieser Infoabend bietet Ihnen die Möglichkeit, vor der verbindlichen Kursanmeldung die Frage zu beantworten, welcher Kurs eigentlich der „richtige“ für Sie ist. Sollte es der Buchführungskurs sein oder benötigen Sie lediglich eine Hilfestellung bei der Erstellung einer Einnahmenüberschussrechnung nach § 4 Abs. 3 EstG? Unsere erfahrene Kursleiterin Maria-Elisabeth Mertensmeier steht Ihnen an diesem Abend ferner auch zur Beantwortung individueller Fragen sehr gerne als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

Der Infoabend dient zur Orientierung und Entscheidung über eine mögliche Teilnahme an den Kursen 40004 und/oder 40005.

Di, 19.09.2017, 18:30-19:15 Uhr

1x, 1 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 257

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Einfach für Sie – Online-Anmeldung!



**Sicher
online
zahlen
ist einfach.**


www.sparkasse-paderborn-detmold.de

Mit paydirekt: dem neuen Service Ihres Sparkassen-Girokontos. Ein Bezahlverfahren made in Germany. Einfach im Online-Banking registrieren.



Sparkasse
Paderborn-Detmold

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 | SALZKOTTEN

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 Abflussprinzip, 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 Teilnehmer in die Lage versetzt, Entscheidungen gemeinsam mit dem Steuerberater zu treffen.

Di, 26.09.2017, 18:30-20:45 Uhr

Do, 28.09.2017, 18:30-20:45 Uhr

Do, 05.10.2017, 18:30-20:45 Uhr

3x, 9 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,
Upsprunger Str. 67, Raum 257
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
36,00 € / Ermäßigung möglich

40005 | BÜREN

Grundlagen der Buchführung I - Grundkurs

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 Aufbaukurses „Grundlagen der Buchführung II“ im Frühjahr 2018.

Di und Do, 07.11.-23.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

6x, 24 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

96,00 € / Ermäßigung möglich

40006 | ÜBERÖRTLICH

Fachtag Inklusive Pädagogik - Bewegung und Wahrnehmung

Schirmherr: Landrat Manfred Müller

Prof. Dr. Timm Albers, Rainer Schmidt, Lisa Schäfer

Ob hochbegabt, „normal“ oder mit Handicap, jedes Kind und jeder Mensch ist anders, und doch hat jeder Stärken und Schwächen. Aber welche? Zu oft sehen wir im Alltag, was alles nicht möglich ist, aber zu wenig schauen wir nach dem, was möglich ist. Jeder hat für sich eine Skala des „Normalen“ entwickelt, nach der er andere beurteilt, positiv wie negativ. Dieser Fachtag soll die Sensibilität der Teilnehmenden schärfen, an die Aufgabe der Inklusion heranzuführen, Ängste und Vorbehalte abbauen und zu einer neuen Einstellung anregen. Beispielhaft werden Konzepte gelungener Inklusion vorgestellt, Anregungen und Ideen für die Weiterentwicklung gegeben und Inklusion über Bewegung und Wahrnehmung in „Bewegung“ zu bringen, denn es ist wichtig, frühzeitig im Elementar- und Primarbereich den Inklusionsgedanken einzubringen und zu verankern. Gerade im Spiel und der sportlichen Bewegung steckt ein enormes Inklusionspotential, das es zu entdecken gilt. Es sind die Fachkräfte aus den KiTas und Familienzentren, der Tagespflege, der Grundschule und OGS und die Übungsleiter und Trainer in den Sportvereinen die tagtäglich mit der Herausforderung konfrontiert werden, die Verschiedenheit (Diversität) unter einen Hut zu bringen.

Kooperationsveranstaltung mit dem Kreissportbund Paderborn. Anerkannte Fortbildung für erzieherisches Fachpersonal und Übungsleiter.

Mi, 20.09.2017, 10:00-17:00 Uhr

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,
Im Goldgrund 6a, Saal

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 100

20,00 €

40007 | GESEKE

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/-innen bzw. Tagespflegeperson?

Mi, 04.10.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,

Auf den Strickern 43, großer Saal

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 60

8,00 €

Tagespflegeausbildung

Monika Evers, Heike Menne, Elisabeth Wörpel-Neh

Im Bereich der Kindertagespflege kooperiert die VHS vor Ort mit dem Jugend- und Sportamt des Kreises Paderborn. Der Kreis unterstützt mit der Vermittlung von verantwortungsvollen und qualifizierten Tagesmüttern und -vätern die individuelle Förderung und Betreuung von Kindern in einem familienähnlichen Umfeld. Ein wesentlicher Bestandteil hierzu ist die Qualifizierung der Akteure auf der Basis des Lehrplans Kindertagespflege des Deutschen Jugendinstitutes e.V. Als anerkannter Maßnahmenträger des Bundesverbandes für Kindertagespflege e. V. garantiert die VHS vor Ort die Erfüllung der geforderten Standards. Das ausgestellte Zertifikat Qualifizierte Tagespflegeperson ist bundesweit anerkannt und bietet den Tagespflegeeltern auch überregionale Einsatzmöglichkeiten.

Die Tagespflegeausbildung wird im Frühjahr 2018 angeboten. Interessenten wenden sich unter der Rufnummer 0 52 51 / 3 08 51 25 bitte an Frau Marina Düchting, Fachberaterin Kindertagespflege des Jugendamtes des Kreises Paderborn, die die grundsätzliche Eignung der Bewerber prüft. Erst danach kann eine Teilnahme an der Qualifizierung bei der VHS erfolgen. Die Ausbildung umfasst insgesamt 160 Stunden sowie einen Erste-Hilfe-am-Kind-Lehrgang mit weiteren neun Stunden.

35x, 160 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

534,60 €

Fachkraft Inklusive Pädagogik

Prof. Dr. Timm Albers, Karl-Heinz Schmidt, Karin Wandelt

„Jedes Kind ist anders!“ ...und braucht daher etwas Anderes für die erfolgreiche Entwicklung seiner Potentiale! Die Individualisierung der Pädagogik für alle Kinder, die höchstmögliche Partizipation aller Kinder und eine entsprechende alltagsintegrierte (Sprach-)Bildung für alle Kinder markieren Qualitätsentwicklungen und zugleich den Umfang fachpolitischer Forderungen nach Veränderungen alltäglichen pädagogischen Praxis. Zugleich sind diese drei Qualitäten notwendige Voraussetzungen der vierten großen Herausforderung, der Inklusion! Deshalb erscheint es sinnvoll, diese einzelnen Forderungen als Ganzheit im Sinne einer Querschnittaufgabe zu bewältigen. Inklusive Pädagogik ist eine pädagogische Arbeitsweise, die allen diesen Anforderungen der Gegenwart und Zukunft gerecht wird. Als Fachkraft für Inklusive Pädagogik, die solche Entwicklungen in der Praxis effizient „unter einen Hut“ bringen kann, sind Sie daher eine wichtige Ressource für viele Arbeitsfelder - zur kräfteschonenden Bewältigung der aktuellen Herausforderungen und zur nachhaltigen Zukunftssicherung.

Die Qualifizierung zur „Fachkraft Inklusive Pädagogik“ wird im Jahr 2018 im Zeitraum vom 5. März bis zum 12. September angeboten. Interessenten wenden sich für weiterführende Informationen unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-100 bitte an VHS-Leiter Reinhold Schier.

15x, 120 UStd.

Universität Paderborn, Warburger Str. 100, Q2.122

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 20

984,00 €

Unsere Kurse werden mit der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.

40200 | HÖVELHOF

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, 30.09.2017, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 129

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €

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.

40201 | SALZKOTTEN

Fr, 13.10.2017, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

20,00 € / Ermäßigung möglich

40202 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 10.11.2017, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,

Haarener Str. 7, Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

20,00 € / Ermäßigung möglich

40203 | DELBRÜCK

Körpersprache: Kleine Gesten - große Wirkung!

Sören Döhlinger

Beim Auftreten vor anderen Mitmenschen - im Beruf oder auch im privaten Bereich - setzen wir sehr oft unbewusst die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten der Körpersprache ein. Dieses Seminar gibt Ihnen detaillierte Einblicke in das Ausdruckspotenzial und die bewussten Einsatzmöglichkeiten der non-verbalen Kommunikationsmittel. Vielfältige Learning by doing-Übungen und umfangreiches Lernmaterial garantieren nachhaltigen Wissenstransfer. Schöpfen Sie Ihr individuelles Ausdrucks-Potenzial gezielt aus und generieren Sie einen Mehrwert an Überzeugungskraft im Beruf und Alltag!

Sa, 07.10.2017, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €

40204 | BAD WÜNNENBERG

Kompaktkurs Körpersprache - Dein Körper spricht, auch wenn du nichts sagen willst

Karin Pätz

Haben Sie sich schon gefragt, warum Sie manche Ziele nicht erreichen oder warum Menschen Sie im beruflichen Kontext oder im Privatleben falsch verstehen oder nicht ernst nehmen? Menschen können nicht, nicht kommunizieren! Unser Körper zeigt, was wir denken. Wenn dies nicht im Einklang mit dem gesprochenen Wort steht, kann es zu gravierenden Missverständnissen in unserer Kommunikation kommen. Passt Ihre Körpersprache zu Ihren Zielen? Erfolgreiche Kommunikation bedeutet nicht nur, den verbalen Ausdruck zu beherrschen. Dazu gilt es, die eigene Körpersprache zielgerichtet und gekonnt einzusetzen und sie beim Gegenüber effektiv entschlüsseln zu können. In diesem Seminar lernen Sie nonverbale Basiskommunikationsmuster kennen und begeben sich auf eine überraschende Entdeckungsreise zu sich selbst und Ihren Denk- und Verhaltensmustern. Sie lernen, verschiedene Kommunikationstypen bei anderen Menschen zu erkennen und gehen bewusst(er) mit Ihrer eigenen Körpersprache um. Die gewonnenen Erkenntnisse werden Sie erfolgreich im Beruf und im privaten Alltag einsetzen können. Der Kurs wird von hoher Fachkompetenz, seriöser Qualität, Empathie und emotionaler Intelligenz getragen und geführt.

Für im Kurs ausgegebene Unterlagen sind je Teilnehmer 1,50 € vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Di, 14.11.-28.11.2017, 18:00-21:45 Uhr
3x, 15 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,
Haarener Str. 7, Raum AE 07
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
60,00 € / Ermäßigung möglich

40205 | 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, 23.09.2017, 10:00-15:00 Uhr
1x, 6 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
30,00 €

40206 | SALZKOTTEN

Präsentieren vor Gruppen leicht gemacht

Karin Pätz

Vor Gruppen stehen und präsentieren ist für Sie (noch) eine Herausforderung? Sie möchten Ihr Präsentationswissen in Bezug auf die Körpersprache optimieren? Sie interessieren sich für ein effektives Präsentationsformat? Dieses Seminar bietet Ihnen folgende inhaltliche Schwerpunkte: Zielsetzung für Präsentationen / Einsatz einer effektiven, kongruenten Körpersprache / Zustandsmanagement für den Präsentierenden (positiv gelassener Trainer-/Präsentationszustand) / Körpersprache der Zuhörer entschlüsseln lernen / Einsatz und Nutzen eines erfolgreichen Präsentationsformates. Immer häufiger ist es wichtig, vor Kunden, der Geschäftsleitung oder Mitarbeitern, eine Präsentation zu halten, die nicht nur Wissen vermittelt, sondern den Zuhörer motiviert, emotional berührt oder zum Kauf animiert. In diesem Seminar erwartet sie fundiertes Fachwissen und hohe Fachkompetenz kombiniert mit vielfältigen Übungen und interessanten Gesprächsrunden. So gestalten Sie Ihre Präsentationen zu einem überzeugenden und motivierenden Erlebnis.

Für im Kurs ausgegebene Unterlagen sind je Teilnehmer 1,50 € vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Do, 28.09.-12.10.2017, 18:30-21:30 Uhr
3x, 12 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,
Upsprunger Str. 67, Raum 259
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
48,00 € / Ermäßigung möglich

IHK Akademie
Ostwestfalen

Das neue Programmheft ist da!

mit über 350 Kursangeboten für Beruf und Karriere

jetzt
kostenlos
anfordern!

IHK-Akademie Ostwestfalen
Zweigstelle Paderborn+Höxter
Stedener Feld 14 | 33104 Paderborn

Weiterbildung will gut geplant sein. Wir beraten Sie gern.
Ihre Beraterin vor Ort: Stefanie Pohl, Tel. 05251-1559-30
E-Mail: paderborn@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

40207 | HÖVELHOF

Rhetorik mit Durchsetzungskraft

Sören Döhlinger

Nicht selten erleben wir es im Alltag oder im Beruf: wir werden kommunikativ in die Defensive gedrängt und müssen ggf. den unliebsamen Rückzug antreten bzw. die eigene schlechte Ausgangssituation in Kauf nehmen! Wie kann ich mich aber effektiv gegen aggressive Formen einer „Kampf-Rhetorik“ wehren und am Ende einer Auseinandersetzung eben nicht als Verlierer dastehen? Dieses Seminar gibt Ihnen vielfältige praxisnahe Tipps zur Abwehr von aggressiven Wortführern und bietet Ihnen einen detaillierten Maßnahmen-Katalog in Bezug auf überlegene Formen der überzeugenden Gesprächsführung!

Sa, 18.11.2017, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 129

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €

40208 | SALZKOTTEN

Moderationsseminar - Überzeugen durch Persönlichkeit

Jörg Henne

In vielen Situationen ist man „Moderator“. Ob als Firmenvertreter mit Verantwortung, als Vorstandsmitglied eines Vereins oder auch als Kommunalpolitiker: Häufig ist es erforderlich, vor kleinen oder großen Gruppen zu sprechen. Die Zielsetzung ist, dass Sie Ihre Zuhörer motivieren und je nach Inhalt emotional berühren müssen. Nach diesem Seminar wird es Ihnen gelingen, vor kleinen und großen Gruppen Ihre Rede, Botschaften, Argumente und Gesprächsleitung authentisch elegant zu präsentieren. Sie lernen, sich gezielt auf die Moderation vorzubereiten, mögliche Ängste vor dem Publikum zu beseitigen sowie Ihre Stimme und Ihre Körpersprache effektiv einzusetzen. Sie verlieren die Scheu vor einem Mikrofon und verbessern den Umgang mit diesem. Aber das Wichtigste ist: Sie begeistern Ihre Zuhörer durch Ihre persönliche Art zu moderieren.

Bitte Schreibmaterial für persönliche Aufzeichnungen mitbringen.

Mi, 04.10.2017, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

22,00 € / Ermäßigung möglich

40209 | BÜREN

Selfcoaching - Seien Sie Ihr eigener Coach

Karin Pätzle

Sie kennen das: Die Aufgaben drängen aber Sie kommen trotzdem nicht in Bewegung, Sie nutzen Vermeidungsstrategien statt persönlicher Erfolgsstrategien. In diesem Seminar erlernen Sie die eigene Vorgehensweise zu reflektieren und sich selbst motivierend zu coachen. Anschließend sind Sie in der Lage, sich konkrete Ziele zu setzen und ein Motivationsmanagement zu entwickeln. Sie bauen Ihre persönlichen Möglichkeiten strategisch und in effektiven Teilschritten auf und können Ihr Zustandsmanagement bewusst, positiv und selbstmotivierend gestalten. Ferner besprechen Sie im Seminar hilfreiche Denkweisen und Überzeugungen, lernen sinnvolle Strategien zum Zustandsmanagement kennen und üben erfolgreiche Techniken, die Sie befähigen sich selbst zu unterstützen, erfolgreich zu motivieren und effektiv zu coachen.

Für im Kurs ausgegebene Unterlagen sind je Teilnehmer 1,50 € vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 04.10.-11.10.2017, 18:00-21:45 Uhr

2x, 10 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

40,00 € / Ermäßigung möglich

Resilienz - Was uns stark macht!

Karin Nachtigall

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal, sondern wachsen sogar daran. Was unterscheidet diese Menschen von denjenigen, die mit Schicksalsschlägen hadern und manchmal sogar daran zerbrechen? Das Zauberwort lautet Resilienz: Manche Menschen sind immun gegen Angriffe von außen. Haben solche Stehaufmännchen einfach Glück gehabt, weil ihnen diese hilfreiche Fähigkeit in die Wiege gelegt wurde oder kann jeder lernen, resilient zu sein? Diese Fähigkeit soll im Rahmen des Workshops erlernt werden.

40210 | SALZKOTTEN

Mo, 16.10.-27.11.2017, 18:30-20:00 Uhr

5x, 10 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 253

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

40211 | DELBRÜCK**Di, 17.10.-28.11.2017, 18:30-20:00 Uhr**

5x, 10 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 214

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich**40212 | GESEKE****Neuer Umgang mit Stress und Angst - Mut tut gut!**

Karin Pätzte

Sie kennen das, Situationen, in denen Sie sich unsicher fühlen oder ängstlich sind, obwohl es gar nicht notwendig ist? Sie möchten wieder Kontrolle, Gelassenheit und Selbstsicherheit spüren? In diesem Seminar erlernen Sie Techniken und Handlungskompetenzen, um mit Ängsten oder Stress sicher und gekonnt umgehen zu können. Inhalte: Wie Gedanken und Sprache Stress- und Angstzustände beeinflussen, Bedeutung der Spiegelneuronen, erfolgreich Ziele setzen und erreichen, vom unerwünschten Zustand zum gewünschten Zustand, Ankerketten setzen, Zustandsmanagement, positive Gefühle und Körpersprache zielorientiert ankern, Veränderungstechniken, Glaubenssätze und Überzeugungen zur Stress- und Angstbewältigung etablieren.

Für im Kurs ausgegebene Unterlagen sind je Teilnehmer 1,50 € vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Mo, 27.11.2017, 18:00-21:45 Uhr**Mo, 04.12.2017, 18:00-21:45 Uhr**

2x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

40,00 € / Ermäßigung möglich**40213 | SALZKOTTEN****Kommunizieren wie ein Profi? - Infoabend NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)**

Jürgen Jonat

Das NLP zählt zu den effektivsten Kommunikations- und Beratungsmethoden; es ist ein exzellentes Modell zur Erreichung persönlicher Bestleistungen. Mit Hilfe des NLP werden Teile menschlicher Genialität sowohl lehr- als auch lernbar. Dabei ist Kommunikation weit mehr, als wir bewusst wahrnehmen. Die Reflexionsfähigkeit der eigenen Kommunikationsstrategien wird - im privaten wie auch im beruflichen Kontext - zunehmend zu der sozialen Kompetenz (Grundvoraussetzung). Das NLP bietet Ihnen dabei die Möglichkeiten, alle Ihre persönlichen Ressourcen sowohl zu entdecken als auch auszubauen. Es beinhaltet eine Vielfalt an Methoden, Ihre Verhaltens- und Denkmuster bewusst zu machen sowie anschließend zielgerichtet und lösungsorientiert weiter zu entwickeln. In dieser Einführungsveranstaltung erfahren Sie, wie das NLP entstand, wofür und für wen es gedacht ist, welche persönlichen und beruflichen Vorteile es bringt und wieso NLP ein Erfolgsmodell sein kann.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Institut für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung durchgeführt. Im Rahmen einer ca. 15-minütigen Pause werden Getränke bereitgestellt und es besteht die Möglichkeit zum persönlichen Austausch mit dem Trainer und anderen Teilnehmern.

Fr, 15.09.2017, 18:30-21:45 Uhr

1x, 4 UStd.

Institut für Kommunikation und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, Paderborner Straße 25
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

10,00 €


FLEXIBEL UND MOBIL
Officelösungen die Sie einfach weiterbringen.

proffice
DOCUMENT

Hansastraße 24-26 · 59557 Lippstadt
Tel. 02941 28 39-70 (Fax -50) · pro-office.net

IKONICA MINOLTA

40214 | SALZKOTTEN

Basiskurs NLP - Die Grundlagen des Neuro-Linguistischen Programmierens

Jürgen Jonat

Im Neuro-Linguistischen Programmieren (derzeit laufen Bestrebungen es Neuro-Linguistische-Psychologie zu nennen) finden alle wesentlichen Kommunikationstheorien (P. Watzlawick, G. Bateson, N. Chomsky etc.) ihre Berücksichtigung. Zusammen mit dem Modellieren der systemischen Familientherapie Virginia Satirs, der Hypnosetherapie Milton H. Ericksons und der Gestalttherapie Fritz und Lore Perls haben Dr. Richard Bandler und Prof. John Grinder ein Kommunikations- und Therapie-Modell geschaffen, was seit Ende der 70er Jahre Anwendung in allen Bereichen der ganzheitlichen Arbeit mit Menschen findet. Von daher ist es wichtiger Bestandteil von Ausbildungen der Bereiche Medizin, Pädagogik, Erziehung, Psychotherapie, Coaching, Sport, Business etc. In diesem NLP-Basis-Kurs erfahren und erleben Sie, wie sich Veränderungsarbeit mit dieser Methode „anfühlt“. Es wird in NLP-typischer Weise trainiert: kurze theoretische Einführungen, Demos in Großgruppe und Übungen in Kleingruppen. Sie erfahren außerdem wie das NLP entstand und wie es sich weiterentwickelt hat, wie genau es „funktioniert“ und wofür und für wen es gedacht ist, welchen beruflichen und ganz persönlichen Vorteil es für Sie bringt, wieso das NLP derzeit DAS Erfolgsmodell ist und wie Sie eine NLP-Ausbildung realisieren können.

Der Basiskurs wird vom Deutschen Verband für NLP e.V. anerkannt und kann als Grundlage für eine NLP-Ausbildung dienen. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Institut für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung durchgeführt.

Sa, 18.11.2017, 09:00-17:00 Uhr

So, 19.11.2017, 09:00-17:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Institut für Kommunikation und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, Paderborner Straße 25
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

200,00 €

40215 | BÜREN

Was ist NLP? Neuro-Linguistische-Psychologie (Infoabend)

Ingeborg Drockner

NLP wurde in den 70er-Jahren vor allem von Richard Bandler und John Grinder entwickelt. Neuro meint dabei das Nervensystem, wir brauchen dies, um mit all unseren Sinnen aufzunehmen und wahrzunehmen. Linguistisch steht für die Sprache. Wir kommunizieren mit anderen Menschen und gleichzeitig mit uns. Die Psychologie meint, dass eine zielgerichtete systemische Veränderung möglich ist. So handelt es sich dabei um eine Methode, mit der man seine Kommunikation verbessern und sich persönlich weiterentwickeln kann.

NLP wird heute in vielen Lebensbereichen eingesetzt z. B. in der Therapie, in der Pädagogik sowie im Privat- und Berufsleben. Es lässt sich nutzen negative Gewohnheiten zu verändern, Beziehungen zu anderen Menschen zu optimieren und Probleme zu lösen. „Wer ein Problem hat, ist (oft) auch Träger einer Lösung“. An diesem Infoabend möchte ich Ihnen einen Einblick geben, in die verschiedensten Methoden und Techniken des NLP.

Der Infoabend dient der grundlegenden Orientierung über die Methode des NLP und der Information über das Tagesseminar (Kurs Nr. 40216).

Di, 10.10.2017, 19:00-19:45 Uhr

1x, 1 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

4,00 €

40216 | BÜREN

NLP-Techniken entdecken und erfahren (Tagesseminar)

Ingeborg Drockner

Die Neuro Linguistische Psychologie NLP befähigt, der eigenen persönlichen Entwicklung Raum zu geben. Eine bessere zwischenmenschliche Beziehung zu entwickeln. Der Weg zu diesem Ziel führt über viele verschiedene Techniken aus den Bereichen der Kommunikation und Psychologie. Schritt für Schritt hat jeder die Möglichkeit, in seiner Geschwindigkeit Blockaden abzubauen, so dass durch neue Verhaltensweisen ein leichteres Leben möglich ist. An diesem Übungstag erhalten Sie einen praktischen Einblick in die verschiedensten Techniken.

Bitte Block und Stift sowie Verpflegung für den Tag mit-

bringen. Es besteht die Möglichkeit, sich am Infoabend (Kurs Nr. 40215) unverbindlich über NLP und dieses Tagesseminar zu informieren.

Sa, 14.10.2017, 10:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum O44
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

32,00 € / Ermäßigung möglich

40217 | BÜREN

NLP - Neurolinguistisches Programmieren

Karin Pätze

Heute werden kommunikative und emotionale Kompetenzen, neben den beruflichen Fachkompetenzen immer wichtiger. Sie tragen entscheidend zum Erfolg und einem glücklichen, erfüllten Leben bei. Das neurolinguistische Programmieren (NLP) ist eine Kommunikationsform, in welcher der Zusammenhang zwischen Gedanken, Sprache (Wortwahl) und Verhalten, erklärt und bei der neue positive Handlungs- und Gedankenkonzepte vermittelt werden. In diesem Einführungskurs liegt der Fokus auf folgenden inhaltlichen Schwerpunkten: Ziele setzen und erreichen, Selfcoaching (sich selbst in einen positiven, motivierenden Zustand versetzen), Umgang und Einsatz der Repräsentationssysteme, wertschätzende verbale und nonverbale Handlungskompetenzen, die Grundbausteine der erfolgreichen Körpersprache. NLP findet Anwendung in Wirtschaft, Medizin, Psychotherapie, Pädagogik sowie im Sport und im alltäglichen Miteinander. Getragen wird dieser Einführungskurs von hoher fachlicher Qualität, verbunden mit Empathie und respektvoller sozialer Kompetenz. Informatives Fachwissen, spannende praktische Übungen und vielfältige Gespräche machen diesen Kurs zu einem besonderen Erlebnis.

Das Seminar wird vom Deutschen Verband für NLP e.V. anerkannt und kann als Grundlage für eine NLP-Ausbildung dienen. Für im Kurs ausgegebene Unterlagen sind je Teilnehmer 1,50 € vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 22.11.-06.12.2017, 18:00-22:00 Uhr

3x, 15 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum O45
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

60,00 € / Ermäßigung möglich

Profiling: Mitarbeiter und Kollegen besser verstehen Karin Nachtigall

Menschen sind verschieden. Dies hat mit Charaktereigenschaften, persönlichen Erfahrungen und Fähigkeiten sowie individuellen Werten und Bedürfnissen zu tun. Profiling hilft Ihnen, wenn Sie als Führungskraft Ihre Mitarbeiter verstehen, zielführend loben und motivieren möchten. Profiling hilft Ihnen aber auch, die Zusammenarbeit mit anderen zu verbessern und sich selbst zu verändern. In diesem Seminar erhalten Sie eine grundlegende Einführung in Methoden des Profiling auf psychologischer Basis (z. B. Persönlichkeitstypen nach Riemann), Coaching-Tools und Resilienz-Faktoren. Sie lernen, den eigenen Blickwinkel unter Einbeziehung von Faktoren wie Zukunft, Vergangenheit, Gesellschaft oder Teamarbeit zu erweitern und erfahren, wie Sie Entscheidungen sicherer treffen können. *Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die sich selbst besser kennen lernen und weiterentwickeln möchten sowie eine nachhaltige Verbesserung der Beziehung zu Mitarbeitern, Kollegen, Kunden und Partnern anstreben.*

40218 | GESEKE

Sa, 18.11.2017, 09:00-13:00 Uhr

So, 19.11.2017, 09:00-13:00 Uhr

2x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A014

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

50,00 € / Ermäßigung möglich

40219 | DELBRÜCK

Fr, 01.12.2017, 16:00-19:45 Uhr

Sa, 02.12.2017, 09:00-12:45 Uhr

2x, 10 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

50,00 € / Ermäßigung möglich

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

GRUNDLAGEN DER EDV UND TASTSCHREIBEN

10-Finger-Tast schreiben am PC - Fit für Schule, Studium oder Beruf

Doris Baumann

Die Beherrschung einer PC-Tastatur ist in der heutigen Zeit unentbehrlich, sowohl für private, schulische als auch geschäftliche Schreibarbeiten. Eine effiziente Nutzung erfordert die Beherrschung des Tastenfeldes, um schnell und effektiv mit dem PC arbeiten zu können. Die Handhabung ist nicht vergleichbar mit der eines Smartphones oder Tablet-PCs. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer das 10-Finger-Blindschreiben direkt am PC anhand eines Textverarbeitungsprogramms. Zum Ende des Kurses wird eine 10-Minuten-Abschrift zur Ermittlung der Anschlagszahl durchgeführt. Auf Wunsch kann die Anschlagszahl auf der Teilnahmebescheinigung vermerkt werden.

EDV-Kenntnisse sind hilfreich, jedoch nicht zwingend erforderlich.

41000 | HÖVELHOF

Mo, 18.09.-04.12.2017, 17:45-19:15 Uhr

10x, 20 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 201

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

50,00 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

41001 | SALZKOTTEN

Do, 21.09.-07.12.2017, 17:30-19:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,
Upsprunger Str. 67, PC-Raum 1 (Nr. 504)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

50,00 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

41002 | GESEKE

Tast schreiben heute - Ferienkurs für Schüler/innen ab 10 Jahren

Ingeborg Tommes

„Tast schreiben 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-Tast schreibens in kürzester Zeit zu einem erfolgreichen Erlebnis. Mit abwechslungsreichen Lernmethoden werden alle Lerntypen erreicht und es wird in einer entspannten Lernatmosphäre gearbeitet. Das logisch-rationale Denken wird dabei ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen. Jede Lektion besteht neben kurzen Griffübungen aus einer gründlichen Aufbauübung mit verschiedenen Vertiefungsübungen. Wenn man einmal die „Griffwege“ beherrscht und mit der richtigen Technik bedient, steigert sich das Schreibtempo automatisch. Das Tast schreiben wird in diesem Kurs einfach und zügig, aber dennoch gründlich und sicher in kürzester Zeit vermittelt.

In der Kursgebühr sind 11,45 € für das im Kurs verwendete Lehr- und Übungsbuch („Tast schreiben heute“, Herdt-Verlag) enthalten. Bitte Buntstifte mitbringen!

Mo, 23.10.2017, 09:30-12:00 Uhr

Di, 24.10.2017, 09:30-12:00 Uhr

Mi, 25.10.2017, 09:30-12:00 Uhr

Do, 26.10.2017, 09:30-12:00 Uhr

Fr, 27.10.2017, 09:30-12:00 Uhr

5x, 15 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Raum A12 (Info 2)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

39,70 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

41003 | GESEKE

Tast schreiben heute für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Ingeborg Tommes

„Tast schreiben 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-Tast schreibens in kürzester Zeit zu einem erfolgreichen Erlebnis. Mit abwechslungsreichen Lernmethoden werden alle Lerntypen erreicht und es wird in einer entspannten Lernatmosphäre gearbeitet. Das logisch-rationale Denken wird dabei ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen. Jede Lektion besteht neben kurzen Griffübungen aus einer gründlichen

Aufbauübung mit verschiedenen 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 11,45 € für das im Kurs verwendete Lehr- und Übungsbuch („Tastschreiben heute“, Herdt-Verlag) enthalten. Bitte Buntstifte mitbringen!

Sa, 11.11.–09.12.2017, 09:30–12:00 Uhr

5x, 15 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

39,70 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

41004 | DELBRÜCK

**Von Windows 7 bis Windows 10 -
Grundkurs am Wochenende**

Friedel Mollemeyer

Dieser Kurs ist für alle gedacht, für die Computer und Internet bisher ein Buch mit sieben Siegeln waren. Auf der Basis des weit verbreiteten Betriebssystem Windows (Versionen 7 bis 10) werden Sie in die wesentlichen Computer- und Internetfunktionen eingeführt. Wenn auf Ihrem Laptop ein lizenziertes Betriebssystem installiert ist, können Sie Ihr Gerät zum Kurs mitbringen (bitte Maus und Stromversorgung nicht vergessen). Gemeinsam mit dem Dozenten werden Sie die wesentlichen Voreinstellungen für Windows vornehmen, die es Ihnen

ermöglichen, in Zukunft immer problemlos und sicher mit Ihrem eigenen Laptop zu arbeiten. Sie lernen Texte und Grafiken abzulegen und können mit externen Datenträgern umgehen (z. B. USB-Sticks, Festplatten etc.). Ein weiterer Schwerpunkt dieses Kurses ist das erfolgreiche und gefahrenlose Arbeiten im Internet. Hilfreiche Tastenkombinationen sowie Tipps und Tricks runden die Kursinhalte ab.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne oder nur mit geringen Vorkenntnissen. Sie haben die Möglichkeit, im Kurs an Ihrem eigenen Laptop zu arbeiten. Wenn Sie keinen eigenen Laptop mitbringen, sollten Sie einen USB-Speicherstick (min 32 GB) dabei haben.

Fr, 22.09.2017, 18:00–21:00 Uhr

Sa, 23.09.2017, 09:00–16:00 Uhr

So, 24.09.2017, 09:00–16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 113

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich

Unsere Kurse werden mit der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.



41005 | HÖVELHOF

EDV kompakt I - Grundkurs am Wochenende

Wilhelm Bürger

Der Computer und das Internet erfreuen sich zunehmender Beliebtheit bei Jung und Alt. Dieser Kurs richtet sich speziell an diejenigen, die bis jetzt gezögert haben, sich mit den Möglichkeiten moderner Datenverarbeitung auseinander zu setzen. In angenehmer Atmosphäre, ohne Zeit- und Leistungsdruck werden folgende Themen behandelt: kurze praktische Einführung in die Hardware-Bestandteile (Monitor, Speicher, Drucker etc.); Standard-Software im Überblick (Texte schreiben mit WORD, Einfügen von Bildern und Grafiken); Kurzvorstellung weiterer Programme für sinnvolle, einfache Anwendung; Dateien verwalten, Dokumente löschen, kopieren und verschieben; erste Einführung in das Internet (Surfen im Web, Schreiben von E-Mails etc.)

Es werden keine Kenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt.

Sa, 18.11.2017, 09:00-16:00 Uhr

So, 19.11.2017, 09:00-16:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 203

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

53,30 € / Ermäßigung möglich

41006 | HÖVELHOF

Mi, 18.10.-22.11.2017, 19:00-21:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 201

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

41007 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 20.09.-11.10.2017, 18:00-20:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, FE 04, EDV-Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

41008 | BÜREN

Sa, 18.11.2017, 10:00-13:45 Uhr

So, 19.11.2017, 10:00-13:45 Uhr

2x, 10 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C, Raum O.20

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

33,30 € / Ermäßigung möglich

41009 | SALZKOTTEN

Computernutzung leicht gemacht! - EDV für Frauen

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich speziell an Einsteigerinnen, 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 Teilnehmerinnen erlernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows sowie das problemlose Managen von Dateien und Ordnern. Die Einrichtung des Computers nach den eigenen Vorstellungen ist ebenfalls Bestandteil des Kurses. Dabei können Bildschirmhintergründe und Farben selbst gewählt werden. Die Grundbegriffe des Internets umfassen die Suche mittels Google, Möglichkeiten des Onlineshoppings sowie Gefahren der Internetnutzung. Der Kurs ist ein optimaler Einstieg in die Welt des Computers.

Es werden nur geringe Kenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich insbesondere auch für Teilnehmerinnen der „Generation 55+“.

Do, 23.11.-14.12.2017, 19:00-21:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, PC-Raum 1 (Nr. 504)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

Computernutzung leicht gemacht! -

EDV-Grundkurs

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich speziell an Einsteiger, die im Umgang mit dem Computer und dem Internet erste Erfahrungen sammeln möchten. Nach einer allgemeinen Einführung in die Bedienung des Computers werden erste Schritte im Internet unternommen. Die Teilnehmer erlernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows sowie das problemlose Managen von Dateien und Ordnern. Die Einrichtung des Computers nach den eigenen Vorstellungen ist ebenfalls Bestandteil des Kurses. Dabei können Bildschirmhintergründe und Farben selbst gewählt werden. Die Grundbegriffe des Internets umfassen die Suche mittels Google, Möglichkeiten des Onlineshoppings sowie Gefahren der Internetnutzung. Der Kurs ist ein optimaler Einstieg in die Welt des Computers.

Es werden nur geringe Kenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich insbesondere auch für Teilnehmer der „Generation 55+“.

41010 | SALZKOTTEN**Computernutzung leicht gemacht! -
Aufbaukurs für Frauen**

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer und dem Internet gesammelt haben. Der Umgang mit Windows, die Nutzung des Internet 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 Teilnehmerinnen ein.

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Anfängerkurses. Neue Teilnehmerinnen mit vergleichbaren Kenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen. Es werden nur geringe Kenntnisse im Umgang mit dem PC vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich besonders auch für Teilnehmerinnen der „Generation 55+“.

Mo, 25.09.-06.11.2017, 19:00-21:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,
Upsprunger Str. 67, PC-Raum 1 (Nr. 504)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich**41011 | GESEKE****Computernutzung leicht gemacht! -
EDV Aufbaukurs**

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich an Einsteiger, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer und dem Internet gesammelt haben. Der Umgang mit Windows, die Nutzung des Internet 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 ein. Der Kurs ist eine Fortsetzung des Einsteigerkurses „Computernutzung leicht gemacht“. Neue Teilnehmer mit vergleichbaren Kenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen.

Es werden nur geringe Kenntnisse im Umgang mit dem PC vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich besonders auch für Teilnehmer der „Generation 55+“.

Do, 21.09.-12.10.2017, 19:00-21:15 Uhr

4x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich**OFFICE-ANWENDUNGEN****42000 | SALZKOTTEN****Textverarbeitung mit WORD 2010 - 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.

Es werden nur geringe Kenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich insbesondere auch für Teilnehmer der „Generation 55+“.

Di, 19.09.-10.10.2017, 18:30-20:45 Uhr

3x, 9 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,
Upsprunger Str. 67, PC-Raum 1 (Nr. 504)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

30,00 € / Ermäßigung möglich**42001 | HÖVELHOF****extverarbeitung mit WORD 2010 - 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 Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt.

Di, 17.10.-14.11.2017, 18:30-20:45 Uhr

3x, 9 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 201

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

30,00 € / Ermäßigung möglich

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

42002 | DELBRÜCK

WORD 2007 bis 2016 kompakt - Grundkurs am Wochenende

Friedel Mollemeyer

Der Kurs ist für alle gedacht, die ihre privaten und beruflichen Schreibarbeiten am Computer selbst erledigen möchten. Wenn auf Ihrem Laptop eine lizenzierte WORD-Version installiert ist, dürfen Sie diesen gern zum Kurs mitbringen (bitte Maus und Stromversorgung nicht vergessen). Sie können dann im Kurs an Ihrem eigenen Laptop arbeiten und üben. Es wird Ihnen aufgezeigt, welche Office-Voreinstellungen nötig sind, damit Sie mit WORD problemlos arbeiten können. Es werden ferner Tipps, Tricks und Tastenkombinationen aufgezeigt, die Ihnen das Arbeiten mit WORD vereinfachen. Sie lernen, Dokumente auf Ihrem Rechner anzulegen, diese nach Ihren Wünschen zu formatieren, zu korrigieren und auch auszudrucken. Auch das „richtige“ Einfügen von Grafiken und Tabellen und deren problemlose Bearbeiten sind Bestandteil dieses Grundkurses.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC, Maus und Tastatur werden vorausgesetzt. Sie haben die Möglichkeit, im Kurs an Ihrem eigenen Laptop zu arbeiten. Wenn Sie keinen eigenen Laptop mitbringen, sollten Sie einen USB-Speicherstick (mind. 32 GB) dabei haben.

Fr, 13.10.2017, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 14.10.2017, 09:00-16:00 Uhr

So, 15.10.2017, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 113

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich

42003 | GESEKE

WORD und EXCEL 2010 - 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 wichtigsten 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.

Grundlegende Erfahrung im Umgang mit dem Computer sowie der Arbeit mit den Anwendungsprogrammen

EXCEL und WORD werden vorausgesetzt.

Mo und Mi, 20.11.-29.11.2017, 19:00-22:00 Uhr
4x, 16 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

53,30 € / Ermäßigung möglich

42004 | DELBRÜCK

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2007/2010 - 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, 08.11.-29.11.2017, 19:00-21:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 113

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

40,00 € / Ermäßigung möglich

42005 | DELBRÜCK

EXCEL 2007 bis 2016 kompakt - Grundkurs am Wochenende

Friedel Mollemeyer

Waren Sie bisher der Meinung, EXCEL taugt nur etwas fürs Büro, dann liegen Sie nicht ganz richtig. Auch in Ihrem Alltag erweist sich EXCEL als tolles Organisationstalent. Dieser Kurs eignet sich für alle, die EXCEL von Grund auf erlernen möchten. Sie werden vom Dozenten in die Arbeitsweisen der Tabellenkalkulation eingeführt. Auf Wunsch werden im Kurs die Unterschiede der Versionen 2007 bis 2016 aufgezeigt und behandelt. Falls auf Ihrem Laptop eine lizenzierte EXCEL-Version installiert ist, dürfen Sie Ihre Geräte gerne zum Kurs mitbringen (bitte Maus & Stromversorgung nicht vergessen). Mit den im Kurs erlernten Kenntnissen und Fertigkeiten sind Sie in der Lage, Tabellen, Kostenaufstellungen, Übersichten und Diagramme zu erstellen und fehlerfrei auszudrucken. Sie lernen die wichtigsten Tipps und Tricks, die Ihnen helfen, fehlerfrei mit EXCEL zu arbeiten.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC, Maus und Tastatur werden vorausgesetzt. Sie haben die Möglichkeit, im Kurs an Ihrem eigenen Laptop zu arbeiten. Wenn Sie keinen eigenen Laptop mitbringen, sollten Sie einen USB-Speicherstick (mind. 32 GB) dabei haben.

Fr, 17.11.2017, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 18.11.2017, 09:00-16:00 Uhr

So, 19.11.2017, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 113

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010 - 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 Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt.

42006 | HÖVELHOF

Di, 21.11.-05.12.2017, 18:30-20:45 Uhr

3x, 9 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 203

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

30,00 € / Ermäßigung möglich

42007 | SALZKOTTEN

Mi, 29.11.-13.12.2017, 18:30-20:45 Uhr

3x, 9 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, PC-Raum 1 (Nr. 504)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

30,00 € / Ermäßigung möglich

Wir sind dort wo Sie sind Immer - Überall



Online-Banking



VR-Banking App



19.600
Geldautomaten



Sicher online
bezahlen



Persönliche
Beratung vor Ort



**Volksbank
Delbrück-Hövelhof eG**

Ihre Bank vor Ort!

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 (min. 32 GB) dabei haben.

42008 | BÜREN

Fr, 10.11.2017, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 11.11.2017, 09:00-16:00 Uhr

So, 12.11.2017, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C, Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich

42009 | DELBRÜCK

Fr, 24.11.2017, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 25.11.2017, 09:00-16:00 Uhr

So, 26.11.2017, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 113

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich

42010 | SALZKOTTEN

Fr, 01.12.2017, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 02.12.2017, 09:00-16:00 Uhr

So, 03.12.2017, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str., Upsprunger Str. 67, PC-Raum 1 (Nr. 504)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich

42011 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 08.12.2017, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 09.12.2017, 09:00-16:00 Uhr

So, 10.12.2017, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, FE 04, EDV-Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich

42012 | 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 vier Vormittagen erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Office-Kenntnisse u. Fertigkeiten praxistauglich auf den neuesten Stand zu bringen. Sie lernen die Benutzeroberflächen der gängigen Anwendungen WORD, EXCEL 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. 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.

Mo, 18.09.2017, 08:30-11:30 Uhr

Di, 19.09.2017, 08:30-11:30 Uhr

Mi, 20.09.2017, 08:30-11:30 Uhr

Do, 21.09.2017, 08:30-11:30 Uhr

4x, 16 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

64,00 € / Ermäßigung möglich

ONLINE-WELTEN

IMPULS DIGITALISIERUNG

„Tausche Dienstwaffe gegen Digitalisierung!“ Aaron Brück entdeckte als ehemaliger Polizei-Beamter sein Gespür, mit Menschen umzugehen und mit Menschen an Abläufen zu arbeiten, Wissen zu festigen und Kompetenzen zu erzeugen. Als vermutlich jüngster COO Deutschlands arbeitet er täglich daran, die Weichen für die Digitalisierung zu stellen.

10001 | SALZKOTTEN

Gesellschaft 4.0 - Alles digital, oder wie?

Aaron Brück

In diesem Vortrag geht Aaron Brück der Frage nach, wie die Digitalisierung unser Leben verändert hat. Gemeinsam mit den Zuhörern wirft er einen Blick in die Zukunft. Welche Chancen und Herausforderungen stehen einer digitalen Gesellschaft bevor? Ferner präsentiert der Referent Strategien und Lösungen, um im Dschungel der Neuerungen den Anschluss nicht zu verpassen.

Der Vortrag richtet sich insbesondere an Privatpersonen ab 16 Jahren.

Mi, 11.10.2017, 19:30-20:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 25

7,00 €

10002 | SALZKOTTEN

Digitalisierung - Die Chance für Bildung und Schule

Aaron Brück

In diesem Vortrag richtet Aaron Brück seinen Blick auf das Bildungswesen: Welche Chancen kann das E-Learning bieten? Noch Kreidezeit oder schon „up to date“? Schülerinnen und Schüler zwischen den Welten... Welche Visionen von Morgen sind heute schon Realität?

Der Vortrag richtet sich insbesondere an Lehrer, (VHS-) Dozenten, Pädagogen, Professoren, Studenten sowie interessierte Privatpersonen.

Di, 14.11.2017, 19:30-20:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 25

7,00 €

„SMART DEMOCRACY“ - VERANSTALTUNGSREIHE ZU DIGITALISIERUNG UND GESELLSCHAFTSPOLITIK

In einer vom Bundesarbeitskreis Politik - Gesellschaft - Umwelt und dem Deutschen Volkshochschulverband (DVV) organisierten Reihe diskutieren Fachleute in vier Veranstaltungen zu Digitalisierung und Gesellschaftspolitik. Die gesamte Veranstaltungsreihe wird online übertragen: Auf einer Online-Plattform werden alle Veranstaltungen live gestreamt (und zum späteren Abruf zur Verfügung gestellt) und können von den Teilnehmern der VHS vor Ort live via Internet (oder zu einem späteren Zeitpunkt) verfolgt werden.

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

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

10005 | ONLINE

Politische Kommunikation und Wahlkampf im Netz

Martin Fuchs, Politikberater, Blogger und Speaker, Dr. Jan-Hinrik Schmidt, Wissenschaftlicher Referent für Digitale Interaktive Medien und Kommunikation

Die öffentliche Kommunikation zwischen Bürgern, politischen Organisationen und Medien verändert sich. Onlinemedien, insbesondere soziale Medien, werden in der politischen Kommunikation immer wichtiger. Welche Rolle spielen soziale Medien im Bundestagswahlkampf 2017? Werden Social Bots, Falschnachrichten und Big Data-Analysen auch in deutschen Wahlkämpfen gezielt eingesetzt? Welche Akteure sind aktiv und wie werden Wählerinnen und Wähler dadurch beeinflusst? Die Veranstaltung geht diesen Fragen auf den Grund und unterstützt dabei, ein Verständnis für die digitalen Möglichkeiten der politischen Kommunikation zu gewinnen und Manipulationsversuche zu erkennen.

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

Do, 14.09.2017, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Die Veranstaltung findet als Online-Kurs/ Webinar statt.

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99

Anmeldeschluss: Mi, 13.09.2017

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10006 | ONLINE

Digitalisierung und Demokratie - Risiko oder Chance?

Markus Beckedahl, Gründer und Chefredakteur von „netzpolitik.org“

Digitalisierung ist mehr als Technik. Sie verändert unser soziales Miteinander, macht Privates öffentlich, verändert unseren Alltag. Unmittelbare Beteiligung aller an politischen Fragen scheint möglich. Freies Engagement wird allerdings schwieriger, wenn der Preis dafür die totale Transparenz des eigenen Verhaltens ist. Wir fragen: Welche Auswirkungen hat die Digitalisierung auf aktuelle politische Auseinandersetzungen? Unterläuft der in vielen Bereichen unkontrollierbare und undurchschaubare technische

Wandel unsere Freiheit und Demokratie? In welchem Verhältnis stehen Chancen und Risiken?

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

Di, 10.10.2017, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Die Veranstaltung findet als Online-Kurs/ Webinar statt.

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99

Anmeldeschluss: Mo, 09.10.2017

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10007 | ONLINE

Der bewertete/bewertende Mensch - Zwischen Selbstoptimierung und Überwachung: Wie wollen wir leben?

Prof. Dr. Petra Grimm, Leiterin des Instituts für Digitale Ethik an der Hochschule der Medien Stuttgart, Florian Schumacher, Digital Health Consultant und Gründer von Quantified Self Deutschland

Das Smartphone wacht über unsere täglichen Schritte und meldet Abweichungen von der Norm promptly. Fitness-Apps belohnen uns für jeden Schritt. Wir können uns mit anderen vergleichen, uns selber bewerten und bewerten lassen und so einen Spitzenplatz im Ranking der Community ergattern. Krankenkassen belohnen gesundheitsförderliches Verhalten in Form von Beitragserstattungen und anderen Boni. Die durch Tracking-Apps gesammelten Daten helfen uns dabei, Experten unserer Selbst zu werden und unser Leben zu optimieren.

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

Mi, 25.10.2017, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Die Veranstaltung findet als Online-Kurs/ Webinar statt.

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99

Anmeldeschluss: Di, 24.10.2017

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10008 | ONLINE**Hate Speech -****Umgang mit Hasskommentaren im Netz**

Nils Böckler, Unit-Manager

„Radikalisierung & Extremismus“ am Institut Psychologie u. Bedrohungsmanagement

Zwei Drittel aller Internetnutzer waren schon Zeuge von Hassbotschaften im Netz. Insbesondere in den sozialen Netzwerken sind verrohte Sprache, Beleidigungen und Hetze weit verbreitet. Das Phänomen der Hassrede bringt nicht nur juristische Implikationen mit sich, sondern hat auch Auswirkungen auf unser Verständnis von gesellschaftlichem Diskurs und Debattenkultur. Wer ist von Hate Speech betroffen? Wie ist die rechtliche Einordnung im Spannungsfeld zwischen Meinungsfreiheit und Menschenverachtung? Wie kann eine offene und demokratische Kommunikationskultur gestärkt werden? Welche Strategien benötigt jede/r Einzelne im Umgang mit Hassrede im Netz? Die Veranstaltung greift das Phänomen Hate Speech aus unterschiedlichen Perspektiven auf und diskutiert Maßnahmen zu seiner Bekämpfung.

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

Di, 07.11.2017, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Die Veranstaltung findet als Online-Kurs/ Webinar statt.

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 99

Anmeldeschluss: Mo, 06.11.2017

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**43000 | GESEKE****Google, Apple, Facebook & Co. -****Keine Angst vor der Digitalisierung**

Roland Dicke

In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick darüber, was Sie mit Ihrem Google-Konto alles anstellen können. Erhalten Sie einen Einblick in die Bedienung Ihres Android-Smartphones und erfahren Sie, wie Sie Ihre Daten (Kontakte, Kalender, Fotos,...) sichern und am PC verwenden können. Sie werden sehen, wie praktisch z. B. die gemeinsame Nutzung von Kalendern oder Bildern im Familien- und Freundeskreis sein kann.

*Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.***Mo, 06.11.2017, 19:00-22:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,30 € / Ermäßigung möglich**43001 | HÖVELHOF****Reiseplanung am PC I: Neuland entdecken (VHS 50Plus)**

Karin Wulf

Reiseplanung am PC - das hört sich für Sie so an, als wäre das nur etwas für PC- und Internet-Experten? Keineswegs! In diesem Seminar planen wir gemeinsam eine Reise, wobei Ihre individuellen Wünsche und Interessen darin einfließen. Dazu werden Sie keine dicken Handbücher lesen müssen! Dieses Seminar wird Sie auf Ihrer Entdeckungsreise ins Neuland begleiten und Sie werden dauerhaft von dem erworbenen Wissen profitieren können.

Grundlegende Kenntnisse der Bedienung von Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt.

Sa, 11.11.2017, 09:30-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 203

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,30 €**43002 | HÖVELHOF****Reiseplanung am PC II:****Fortführung und Vertiefung (VHS 50Plus)**

Karin Wulf

Die Fortführung des Seminars „Reiseplanung am PC I: Neuland entdecken“ bringt weitere Aspekte einer Reiseplanung am PC ein und baut auf den ersten Teil auf. Auch in diesem Seminar werden Ihre Wünsche und Interessen mit einfließen. Ziel ist es, am Ende des Seminars einen kleinen individuell erstellten Reiseführer mit nach Hause zu nehmen.

Grundlegende Kenntnisse der Bedienung von Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt. Der Besuch des Kurses „Reiseplanung am PC I“ wird empfohlen.

Sa, 25.11.2017, 09:30-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 203

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,30 €

4 BERUF UND EDV

MENSCHLICH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Internet und E-Mail - VHS 50Plus

Klaus Reisewitz

Der Kurs richtet sich an Anwender mit leichten Vorkenntnissen, die den Umgang mit Internet und E-Mail erlernen möchten. Sie erfahren, wie eine Internetadresse aufgebaut ist, was „www“ bedeutet und wie eine Adresse eingegeben wird. Ein weiterer Bereich befasst sich mit der Recherche im Internet sowie Tipps und Tricks der Suchmaschine Google. Abschließend wird das Einrichten einer E-Mail-Adresse und deren Nutzung gemeinsam ausprobiert.

Grundlegende Kenntnisse der Bedienung von Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt.

43003 | GESEKE

Mo, 18.09.-02.10.2017, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 € / Ermäßigung möglich

43004 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 11.10.-08.11.2017, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, FE 04, EDV-Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 € / Ermäßigung möglich

43005 | HÖVELHOF

Fr, 20.10.-17.11.2017, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 203

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 € / Ermäßigung möglich

Erfolgreich Kaufen und Verkaufen im Internet

Klaus Reisewitz

In diesem Kurs lernen Sie am Beispiel des größten Online-Auktionshauses eBay, wie Sie günstig hochwertige Ware kaufen oder gewinnbringend Artikel verkaufen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich bei eBay registrieren lassen können, wie Sie gewünschte Artikel finden, wie Sie ein Angebot einstellen, welche Bilder zu einem Angebot gehören, wie Auktionen ablaufen und wie Bezahlung, Versand und Garantie geregelt werden. Sie werden über die allgemeine Vorgehensweise, aber auch über die Risiken umfassend aufgeklärt.

Grundlegende Kenntnisse der Bedienung von Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt.

43006 | GESEKE

Mi, 20.09.-04.10.2017, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 € / Ermäßigung möglich

43007 | DELBRÜCK

Di, 21.11.-05.12.2017, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 113

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 € / Ermäßigung möglich

APPS, SMARTPHONES & CO.

44000 | GESEKE

Google Account an Smartphone und PC richtig nutzen

Roland Dicke

In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick darüber, was Sie mit Ihrem Google-Konto alles anstellen können. Erhalten Sie einen Einblick in die Bedienung Ihres Android-Smartphones und erfahren Sie, wie Sie Ihre Daten (Kontakte, Kalender, Fotos,...) sichern und am PC verwenden können. Sie werden sehen, wie praktisch z. B. die gemeinsame Nutzung von Kalendern oder Bildern im Familien- und Freundeskreis sein kann.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Smartphone sind erforderlich. Der Kurs richtet sich ausschließlich an Nutzer des Betriebssystems Android von Google.

Mo, 04.12.2017, 19:00-22:00 Uhr

Mi, 06.12.2017, 19:00-22:00 Uhr

2x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

26,60 € / Ermäßigung möglich

44001 | SALZKOTTEN**Alles über Android Smartphones
sowie Windows 8/10-Tablets - Wochenendkurs**

Friedel Mollemeyer

Sie haben ein Smartphone von Samsung, Sony, LG oder HTC? Dann läuft es wahrscheinlich mit dem Betriebssystem Android. Haben Sie ein Tablet, das mit Windows 8 oder 10 bzw. mit Android arbeitet, dann sind Sie in diesem Wochenendkurs genau richtig. Die zu behandelnden Schwerpunkte dieses Workshops richten sich vorwiegend nach Ihren Wünschen: Welche Anwendungen sind für Sie von besonderem Interesse? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Gerät richtig bedienen, auf tausende von Gratis-Programmen zugreifen und Ihr Smartphone oder Ihr Tablet vor Hackern und Datendieben effektiv schützen. Mit den Apps, die für Sie besonders wichtig sind, werden wir uns intensiver befassen. Behandelt werden zum Beispiel Apps für das Lesen von E-Books oder für das Betrachten von Bildern, Musik hören, Spielen, E-Mails schreiben, Kontakte verwalten, Surfen im Internet, SMS erstellen, verbinden mit Skype oder zur Navigation mit dem Smartphone u. v. m. Auf Wunsch werden wir die Systemsteuerung oder die Verwaltung von Ordnern und Dateien Ihres Smartphones oder Tablets ebenfalls besprechen.

Selbstverständlich können Sie Ihr Android-Smartphone bzw. Ihr Windows 8/10-Tablet zum Kurs mitbringen (bitte Netzteil, Ladekabel und ggf. Maus/Stift nicht vergessen). Es ist vorteilhaft, wenn Sie einen USB-Speicherstick (min. 32 GB) dabei haben.

Fr, 15.12.2017, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 16.12.2017, 09:00-16:00 Uhr
So, 17.12.2017, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich**DIGITALE FOTOGRAFIE UND BILDBEARBEITUNG****45000 | BÜREN****Fotografieren: Wie geht das?**

Peter Hoffmann

Fotografieren ist eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Doch Kameras sind zugleich komplexe technische Geräte. Lernen Sie im Kurs, wie Ihre Kamera jenseits der Automatikfunktionen zu bedienen

ist. Erfahren Sie beim Fotospaziergang durch das Freilichtmuseum in Detmold, wie Sie durch die geschickte Wahl von Brennweite, Blende und Verschlusszeit Fotos kreativ gestalten. Tipps und Tricks zur Gestaltung bekommen Sie auch am letzten Tag des Kurses, wenn wir Ihre Fotos besprechen und Sie zugleich sehen, welche Möglichkeiten die Nachbearbeitung am Computer bietet.

Der Workshop richtet sich an engagierte und experimentierfreudige Fotoamateure, ist aber auch für Anfänger gut geeignet. Schulungsbegleitende Unterlagen können beim Dozenten erworben werden. Die Kosten für den Eintritt in das Freilichtmuseum Detmold sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Fr, 15.09.2017, 18:30-21:30 Uhr
Sa, 16.09.2017, 09:00-16:00 Uhr
Mo, 18.09.2017, 18:30-21:30 Uhr

3x, 16 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

80,00 € / Ermäßigung möglich**45001 | GESEKE****Fotografieren mit Blitz - Fotoworkshop**

Peter Hoffmann

Das Blitzgerät ist ein wichtiges Hilfsmittel, wenn das Umgebungslicht nicht mehr ausreicht. Aber Blitzaufnahmen sehen oft nur schlecht aus. Im Kurs erfahren Sie, welches Potenzial in Ihrem Blitzgerät steckt. Wir loten in Theorie und Praxis aus, welche Möglichkeiten schon der integrierte Blitz bietet und schauen, wie durch manuelle Nutzung der externe Blitz schnell zum kreativen Begleiter wird.

Der Workshop richtet sich gleichermaßen an Einsteiger mit ersten Erfahrungen in der digitalen Fotografie wie auch an Fortgeschrittene. Bitte bringen Sie zum Kurs Ihre Kamera und sofern vorhanden einen Aufsteckblitz (incl. Handbuch) und ein Stativ mit. Sollten Sie Fragen zur erforderlichen Ausrüstung haben, wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn über die VHS an den Dozenten.

Sa, 30.09.2017, 10:00-16:00 Uhr
1x, 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A015
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

40,00 € / 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

45002 | DELBRÜCK

Lightroom kompakt -

Bilder bearbeiten, organisieren und mehr

Peter Hoffmann

Hatten Sie schon einmal Mühe, ein Foto auf dem Computer wiederzufinden? Lightroom unterstützt Sie bei der Verwaltung Ihrer Fotos und Videos. Wollten Sie immer schon kleine Aufnahmefehler korrigieren oder Ihren Fotos einen ganz neuen Glanz verleihen? Lightroom beseitigt Aufnahmefehler und macht es zudem ganz leicht, Fotos kreativ zu gestalten. Möchten Sie ein Fotobuch gestalten? Mit Lightroom geht das. Und Sie müssen sich nicht in eine weitere Software einarbeiten. Natürlich können Sie mit dem Programm Ihre Fotos auch drucken oder eine Webseite gestalten. Kurz gesagt: Lightroom ist das Schweizer Messer für den Fotografen und im Kurs lernen Sie alle Möglichkeiten des Programms kennen und erproben sie in der Praxis.

Der Kurs richtet sich an engagierte Fotoamateure, ist aber auch für Anfänger gut geeignet. Sie arbeiten mit Ihrem eigenen Laptop, auf dem Sie bereits Lightroom in der aktuellen Version (als Demoversion) installiert haben. Grundkenntnisse in der Bedienung eines Computers sollten vorhanden sein. In der Kursgebühr sind 14,80 € für das im Kurs verwendete Lehr- und Übungsbuch („Lightroom 6 und CC“, fotoforum-Verlag) enthalten.

Mo, 16.10.2017, 18:30-21:30 Uhr

Di, 17.10.2017, 18:30-21:30 Uhr

Mi, 18.10.2017, 18:30-21:30 Uhr

3x, 12 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 219

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

74,80 € / Ermäßigung möglich

45003 | GESEKE

Digitale Bildbearbeitung mit „Gimp“ 2.0

Herbert Lehmann

Mal eben rote Augen entfernen oder ein Bild etwas heller machen - kein Problem, das kann inzwischen jeder und jedes Programm. Wer aber ernsthaft seinen Fotos zu Leibe rücken und sie drastisch verbessern will, muss investieren - schließlich kosten Kaufprogramme bis zu 1.300 Euro. Da kommt eine kostenlose Software wie „Gimp“ gerade recht. Das Bildbearbeitungsprogramm bietet alle Funktionen einer professionellen Bildbearbeitungssoftware. Ob Fotoretusche, Grafikerstellung oder Schmucktexte, mit dieser Anwendung können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Zahlreiche Werkzeuge, Filter und Effekte stehen Ihnen hierfür zur Verfügung. Dieser Kurs vermittelt dem Einsteiger die Grundbegriffe der Bildbearbeitung und den Umgang mit einem Bildbearbeitungsprogramm.

Wenn Sie möchten, können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen und an diesem arbeiten.

Kenntnisse im Umgang mit Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich insbesondere auch für Teilnehmer der „Generation 55+“.

Do, 19.10.-16.11.2017, 18:15-21:15 Uhr

3x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

Raum A11 (Info 1)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

40,00 € / Ermäßigung möglich

45004 | BÜREN

Themenabend „Fotobuch“

Peter Hoffmann

Fotobücher sind beliebte Geschenke. Kurz vor Weihnachten bekommen Sie an diesem Themenabend viele Hinweise, wie Sie ihr Fotobuch attraktiv gestalten. Dabei geht es um die Bildauswahl, um die Aufbereitung der Fotos, um das Buchlayout oder auch um die Auswahl von Schrift und um die Gestaltung von Texten.

Der Themenabend richtet sich gleichermaßen an Einsteiger mit ersten Erfahrungen in der digitalen Fotografie wie auch an Fortgeschrittene.

Fr, 17.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C,

Raum O.20

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

10,00 €

45005 | SALZKOTTEN

Themenabend

„Fotos analysieren, Fotos gestalten“

Peter Hoffmann

„Das Auge macht das Bild, nicht die Kamera“. - Dieser Themenabend soll darum eine „Schule des Sehens“ sein: Sie erfahren, wie Sie Fotos und Bilder, die Ihnen gefallen, analysieren können, um so Ideen für die eigene Bildgestaltung zu gewinnen. Sie bekommen viele Tipps und Tricks zur Gestaltung, die Sie gleich umsetzen können.

Der Themenabend richtet sich gleichermaßen an Einsteiger mit ersten Erfahrungen in der digitalen Fotografie wie auch an Fortgeschrittene.

Fr, 24.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

10,00 €

45006 | SALZKOTTEN**Themenabend „Schwarz-Weiß-Fotografie“***Peter Hoffmann*

Schwarz-Weiß-Fotos sind irgendwie anders. Sie wecken Interesse, wo Farbfotos in der Bilderflut untergehen. Schwarz-Weiß-Fotos leben von der Gestaltung. Wichtig ist aber auch das Wissen darum, wie in der digitalen „Dunkelkammer“ aus einem Farbfoto ein Schwarz-Weiß-Bild entwickelt wird. Während des Themenabends sprechen wir über die Gestaltung von Schwarz-Weiß-Fotos und darüber, wie Sie in der Nachbearbeitung zu exzellenten Schwarz-Weiß-Fotos kommen.

Der Themenabend richtet sich gleichermaßen an Einsteiger mit ersten Erfahrungen in der digitalen Fotografie wie auch an Fortgeschrittene.

Fr, 01.12.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

10,00 €**SPEZIELLE ANWENDUNGEN UND BEREICHE****46000 | 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, 07.11.-05.12.2017, 19:00-21:15 Uhr

5x, 15 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C,

Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

75,00 € / Ermäßigung möglich**46001 | SALZKOTTEN****Ubuntu Linux 16.04 installieren, konfigurieren und anwenden - Wochenendkurs***Friedel Mollemeyer*

Sind Sie es leid, immer wieder Geld für neue Software auszugeben? Ist Ihnen Linux bekannt, aber technisch zu anspruchsvoll? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Bringen Sie Ihr Notebook mit und entdecken Sie die vollkommen kostenlose Welt des Betriebssystems Ubuntu Linux 16.04 inklusive der Office Suite LibreOffice 5. Hierzu werden Sie an Ihrem Gerät keine Änderungen vornehmen müssen. Sie starten Linux einfach von einem USB-Speicherstick aus und erlernen anhand einfacher Anwendungsbeispiele, wie Sie es mit wenigen Handgriffen konfigurieren und auch als Anfänger gleich verwenden können. Hat Sie die Qualität von Linux überzeugt, können Sie das Betriebssystem inklusive des Office-Paketes auf Ihrem Notebook installieren. Auf Wunsch parallel zu Ihrem bestehenden WINDOWS-Betriebssystem. Sollten Sie Linux zunächst weiter auf einem USB-Speicherstick betreiben wollen, empfehlen wir, einen eigenen Stick mitzubringen (Kapazität mind. 32 Gigabyte).

Sie arbeiten im Kurs an Ihrem eigenen Notebook (bitte Maus und Stromversorgung nicht vergessen). Solide Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sowie dem Betriebssystem Windows werden vorausgesetzt.

Fr, 15.09.2017, 18:00-21:00 Uhr**Sa, 16.09.2017, 09:00-16:00 Uhr****So, 17.09.2017, 09:00-16:00 Uhr**

3x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 € / Ermäßigung möglich



25 Jahre Stadthalle Delbrück

Jubiläumstag

Stadthalle
Delbrück



01.10.2017



11:00 Uhr Eröffnung und Rückblick auf die Entstehung der Stadthalle -
vorgetragen durch Reinhold Hartmann

ab 12:30 Uhr non stop Programm von Delbrücker Vereinen für Jedermann

- Prinzengarde des KV „Eintracht“
- Showtanzgruppe die „DIWOS“
- Kabarettistin De Frau Kühne
- Stadtkapelle Delbrück
- Puppenspiel Aufführungen für Kinder
- Kinderschminken uvm.
- Film und Bilder Dokumentationen zur Entstehung der Stadthalle
- Gewinnspiel für Groß und Klein
- Großes Kuchenbuffet
- Erbsensuppe aus der Feldküche des DRK Delbrück
- und weitere Angebote

Es lädt ein der Delbrücker Stadthallen-Bauverein

**Partystimmung
zum Jubiläum**

Billy*Boyz



**02.10.2017
20 Uhr**



Abo Herbst 2017

Start am 8.10.2017

8.10. Frieda Braun

10.11. Distel

Comedy

Johann König

Milchbrötchenrechnung

Sa. - 23.9.17 - 19.30 Uhr

Kabarett

Frieda Braun

Sprechpause

So. - 8.10.17 - 18 Uhr



Fremde in Westfalen -

Westfalen in der Fremde

von Gisbert Strottdrees

Mi. - 11.10.17 - 19 Uhr

Eintritt: frei

10 Jahre

Schwester Neria
Palliativ-Netzwerk
Delbrück



Anselm

Grün

Du kannst vertrauen

Mi. - 8.11.17 - 19 Uhr

Eintritt: frei

Live-Reportage

Dirk Rohrbach

Highway Junkie -

Mitten durch Amerika

Do. - 9.11.17 - 19.30 Uhr

Distel

Kabarett-Theater



Wohin mit Mutti?

Fr. - 10.11.17 - 20 Uhr

3.12. Margie & Bill

16.12. Drei Männer im
Schnee

Nutten, Koks & frische Erdbeeren

Mary Roos &
Wolfgang
Trepper



Mo. - 13.11.17 - 20 Uhr

Ohnsorg-Theater

Tratsch im

Treppenhaus

Lustspiel von Jens Exler
mit Heidi Mahler

Do. - 30.11.17 - 20 Uhr

Margie Kinsky & Bill Mockridge

Hurra,
wir lieben noch!



So.

3.12.17

18 Uhr

Kabarett



Lehrgut

Jetzt hilft nur noch beten

Fr. - 8.12.17 - 20 Uhr

Filmtheater

Drei Männer im Schnee

Erich Kästners beliebte Ver-
wechslungskomödie als Theater
in schwarz/weiß auf der Bühne.

Sa. - 16.12.17 - 20 Uhr

Russ. Klass. Staatsballett

Der Nussknacker

Ballett in zwei Akten

So. - 17.12.17 - 16 Uhr

Brass Band Berlin



Neujahrsspass mit Klassik-
und SwingHits

Sa. - 6.1.18 - 19.30 Uhr

Mitsingkonzert

Frau Höpker

bittet zum Gesang

So. - 14.1.18 - 17 Uhr

Kinderprogramm

Alles Weihnachten

mit dem kleinen

Raben Socke

Di. - 5.12.17

15 Uhr



Dschungelbuch

Das Musical

Sa. - 17.2.18

15 Uhr



Feuerwehrmann

SAM

rettet den Zirkus

Fr. - 16.3.18

15 Uhr





3D-Dia-Reportage
Stephan Schulz
Südtirol & Dolomiten -
Im Reich der Zauberberge
Di. - 16.1.18 - 19.30 Uhr

Comedy
Olaf Schubert
Sexy forever
Do. - 18.1.18 - 20 Uhr

Konzert
Kings of Floyd
a tribute to Pink Floyd
So. - 21.1.18 - 19 Uhr

Einer der besten Zauberer
Deutschlands
Marc Weide
Hilfe, ich werde erwachsen!
So. - 28.1.18 - 18 Uhr

MUSICAL
Highlights vol. 11

Das Beste aus
über 20 Musicals

Fr. - 16.2.18 - 20 Uhr

Die große
SCHLAGER
HITPARADE

Mit dabei: G.G. Anderson, Pia Malo,
Olaf der Flipper, Monika Martin und
Sandro
Fr. - 23.2.18 - 19.30 Uhr

Danceperados of Ireland
Whiskey you are the devil!
Mo. - 30.4.18 - 20 Uhr

Der Puppen-Flüsterer
Benjamin Tomkins
King Kong und
die weiße Barbie
So. 25.2.18 18 Uhr

Berliner Kriminal Theater
Die Therapie
Psychothriller von
Sebastian Fitzek
Fr. - 9.3.18 - 19.30 Uhr

Multimediashow zur
ZDFneo-Serie
**Ohne Geld bis ans
Ende der Welt**
Eine Abenteuerreise
von Michael Wigge
Di. - 20.3.18 - 19.30 Uhr

Kabarett
Robert Griess
Hauptsache, es knallt!
Fr. - 27.4.18 - 20 Uhr

Abo Frühjahr 2018
Start am 28.1.2018
28.1. Marc Weide
25.2. Benjamin Tomkins

Kabarett
Chin Meyer
Macht!
Geld!
Sexy?
Do. 17.5.18 20 Uhr

Konzert
Jürgen Drews
Es war alles am besten
Sa. - 20.10.18 - 20 Uhr

Auftakt-Tour 2018
Alte Bekannte
Nachfolgebänd der Wise Guys
So. - 9.12.18 - 18 Uhr

6.1. Brass Band Berlin als Zusatzbuchung möglich

5 Kultur und Kreativität

Die Vielschichtigkeit und Effektivität der Kurse und Veranstaltungen zur kulturellen Bildung ist in ihren Ausdrucksmöglichkeiten über Musik, Kunst, Literatur und Tanz nahezu unbegrenzt!

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR 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 zu verbunden werden und zudem verschaffen die Angebote einen Zugang zu Kultur und gesellschaftlicher Teilhabe. In Theorie und Praxis erleben die Kursteilnehmer in Gemeinschaft Literatur, Musik, Tanz, Foto und Film in einer beachtlichen Vielschichtigkeit und Effektivität.

LITERATUR UND KUNST

50000 | BÜREN

Autorenlesung: Senne Krimis I

Werner Pfeil

Werner Pfeil ist 1957 in Paderborn geboren und lebt in Hövelhof. Er ist Autor von bekannten schauplatzorientierten Krimis und Thrillern. Im Rahmen der Autorenlesung präsentiert er seinen Weg von der Idee bis zum fertigen Senne Krimi. Dabei wird er aus dem dritten Senne Krimi, „Wer sucht, der findet“ und aus dem neuesten Werk „Stimmen im Kopf“, welcher Anfang September erscheint, lesen. In beiden Büchern muss das Paderborner Ermittlerteam von Kriminalhauptkommissar Vincent Blohm feststellen, dass die Senne mit ihren beschaulichen Gemeinden auch ein Ort des Schreckens sein kann und alle Beteiligten der Fälle in stetiger Gefahr schweben.



Mi, 27.09.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Buchhandlung Schrift und Ton, Burgstraße 43

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 20

5,00 €

50001 | BÜREN

Autorenlesung: Lily-Geschichten

Viktoria Schirmbeck



Lily ist Mamas und Papas kleine Prinzessin, ein liebes, aufgeschlossenes und fröhliches, manchmal aber auch ganz schön eigenwilliges und dickköpfiges Mädchen, das seine Eltern stets auf Trab hält. Mit ihr ist es nie langweilig. Es vergeht kaum ein

Tag, an dem nicht irgendetwas passiert: Mal schluckt die kleine Prinzessin Münzen, mal ruiniert sie ihre Geburtstagstorte, mal versteckt sie sich in einem Geschäft und lässt alle glauben, sie sei verloren gegangen, mal trotz sie, mal lacht sie und manchmal fließen auch ein paar Tränen. Zusammen mit ihren Eltern schreitet sie mit großer Lebensfreude durch den Alltag, sammelt ihre ersten Erfahrungen und gerät dabei nicht selten in verschiedene Kuriositäten. Im Rahmen der Lesung stellt die Autorin Viktoria Schirmbeck einige der 12 biografisch angelegten Lily-Geschichten vor und gibt einen humorvollen aber auch emotionalen Einblick in das turbulente Leben einer kleinen Prinzessin.

Fr, 13.10.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Buchhandlung Schrift und Ton, Burgstraße 43

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 20

5,00 €

50002 | BÜREN

Autorenlesung: Todschreiber

Maren Graf

Worte sind mächtiger als du ahnst - Sie können dich berühren, sie können dich trösten, sie können dich verletzen aber können sie dich auch töten? Dieser Frage geht die Autorin Maren Graf im Rahmen ihrer Autorenlesung aus dem Roman „Todschreiber“ nach. Ein eisiger Januar liegt über Kiel als zwei mysteriöse Selbstmorde geschehen, deren Todesumstände die Kriminalkommissarin Lena Baumann zweifeln lassen. Lena vermutet einen Zusammenhang zwischen den Suiziden und deren Abschiedsbriefe und ist sich sicher, dass ihr Absender seine Spuren bewusst so sorgfältig verwischt. Entgegen den Anweisungen ihres Vorgesetzten und dem Ge-

rede ihrer Kollegen setzt die Kommissarin die Ermittlungen fort. Sie folgt der Spur aus Schrift und Tinte und gerät dabei immer tiefer in einen Strudel aus bedrohlichen Fragen. Bis sie der Wahrheit schließlich gefährlich nahekommt.

Di, 17.10.2017, 19:00-20:30 Uhr
 1x, 2 UStd.
 Buchhandlung Schrift und Ton, Burgstraße 43
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
6,00 €

50003 | SALZKOTTEN

Autorenlesung: „Leander und der lange Schatten“
Thomas Breuer

1999, Falk Riewerts, der Feuerteufel von Föhr, wird beschuldigt, Wencke Olsen getötet und in der Scheune ihres Vaters verbrannt zu haben, und flieht nach Amerika. 2016, Falk Riewerts ist zurück auf der Insel und wieder brennt eine Scheune – auch diesmal mit einem Toten. Als sich mehrere Bauern zusammenschließen und die Jagd auf ihn eröffnen, bittet er Henning Leander, seine Unschuld zu beweisen. Die Ermittlungen führen Leander weit in die Auswanderer-Geschichte der Inseln Föhr und Amrum zurück: bis zum großen Goldrausch in Alaska um 1900. Alte Fotos und ein verschwundenes Tagebuch führen auf eine gefährliche Spur. Es beginnt ein Wettlauf um Leben und Tod.



Mi, 18.10.2017, 19:00-20:30 Uhr
 1x, 2 UStd.
 VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30
5,00 €

50004 | HÖVELHOF

Autorenlesung: Senne Krimis II
Werner Pfeil

Werner Pfeil ist 1957 in Paderborn geboren und lebt in Hövelhof. Er ist Autor von bekannten schauplatzorientierten Krimis und Thrillern. Im Rahmen der Autorenlesung präsentiert er den Weg von der Idee bis zum Buch. Dabei wird er aus dem vierten

Senne Krimi „Stimmen im Kopf“ lesen. In Buch muss das Paderborner Ermittlerteam von Kriminalhauptkommissar Vincent Blohm wieder einmal feststellen, dass die Senne mit ihren beschaulichen Gemeinden auch ein Ort des Schreckens sein kann und alle Beteiligten der Fälle in stetiger Gefahr schweben, da Vergangenheit und Zukunft Gefahren bergen, die erst der Wahnsinn möglich macht.

Mo, 13.11.2017, 19:00-20:30 Uhr
 1x, 2 UStd.
 Öffentliche Bücherei,
 Bahnhofstr. 34, 33161 Hövelhof
 Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 20
5,00 €

50005 | SALZKOTTEN

Autorenlesung: Totgehoppelt
Krimiteam Büren

Drei Autoren schreiben gemeinsam einen Büren-Paderborn-Krimi. Wie schreibt man überhaupt zu dritt? Was passiert bis zur Veröffentlichung und worum geht es überhaupt in diesem Krimi? In gemütlicher Atmosphäre wollen wir zwischen Passagen aus „Totgehoppelt“ miteinander und den Zuhörern ins Gespräch kommen und freuen uns auf einen spannenden bis unterhaltsamen Abend. Im Anschluss besteht die Gelegenheit Bücher von allen drei Autoren signieren zu lassen. Kurz zu Totgehoppelt: Während der Jubiläumsfeier des örtlichen Kaninchenkastenumstellvereins verschwindet der Bürgermeister Bürens spurlos. Kurze Zeit später taucht er wieder auf. Tot. Als dann auch noch seine Sekretärin erschossen aufgefunden wird, macht sich das ungleiche Ermittlerteam Theresia Rose und Alexander Kantstein auf die Suche nach dem Täter. Doch durch Theresias digitale Inkompetenz und Casanova Alexanders Tändeleien gestalten sich die Ermittlungen schwieriger als gedacht.



Di, 21.11.2017, 19:00-20:30 Uhr
 1x, 2 UStd.
 VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
 Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 30
7,00 €

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

50006 | BAD WÜNNENBERG

Autorenlesung: „Noch 29 cm“

Sabine Marthiensen

Auf einer Firmenveranstaltung wird Sabine Marthiensen bewusst, dass sie irgendwie in ihrem Leben feststeckt. Anhand eines Maßbandes, das ihre Lebensjahre symbolisiert, offenbart sich ihr, dass ihr theoretisch nur noch 29 Jahre zum Leben bleiben. Zu wenig, um es zu verschwenden. Also beschließt sie, ihr Leben zu ändern und begibt sich auf eine ungewisse Reise, die ihr letztendlich neuen Mut und auch den Sinn für ihr Leben zurückgibt. Sie legt den langen Weg von Oberstdorf nach Flensburg ohne Geld zurück. Angst vor dem Unbekannten, schmerzende Füße und die Wildnis bringen sie dabei an ihre Grenzen. Aber die Erfahrungen und die Hilfsbereitschaft, die sie auf ihrer Reise erlebt, wiegen alles wieder auf. Ein Buch über das Leben und die Menschlichkeit. Welcher Mensch du bist, entscheidest du immer selbst. Sabine Marthiensen hat für sich die Antwort gefunden. In diesem Buch lässt sie den Leser an ihren Erfahrungen auf ihrer Reise durch Deutschland eindrucksvoll teilhaben.



Mi, 22.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 15

7,00 €

50015 | BÜREN

Ein Literaturabend - Utopische Literatur

Walter Christoph Franz

Sind Utopien für uns Menschen nachzueifernde Vorbilder? Und sind Antiutopien zukünftige Schreckensszenarien gänzlich unmenschlicher Gesellschaften? Diesen Fragen gehen wir in diesem Kurs nach und lesen Werke von: George Orwell, Ray Bradbury, E. Callenbach u. a.

Fr, 22.09.2017, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 20.10.2017, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 17.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 15.12.2017, 19:00-20:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Buchhandlung Schrift und Ton, Burgstraße 43

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

32,00 € / Ermäßigung möglich

MALEN UND ZEICHNEN

51001 | SALZKOTTEN

Malen in Acryl - Offenes Atelier für Einsteiger und Fortgeschrittene

Barbara Leiße

Die Leinwände und Malutensilien im Discounter und Baumarkt zeigen, wie groß die Sehnsucht der Menschen nach kreativem Selbsta Ausdruck ist. Dieser Kurs bietet kreativen Menschen die Möglichkeit, losgelöst von der Theorie die ersten Schritte in die Malerei zu unternehmen, aber auch als erfahrener Künstler Unterstützung zu bekommen. Fotos, Kataloge und Bilder werden Sie zu eigenen Bildideen inspirieren. Bei der Umsetzung, sei es beim Mischen der Farben, dem Erfassen einer Gestalt oder von Gegenständen, bei Proportionen und Perspektiven, dem Spiel von Licht und Schatten erhalten Sie Hilfe. In einer lockeren Arbeitsweise bietet dieser Kurs Atelieratmosphäre.

Bitte Leinwand, Pinsel, Acrylfarbe (es reichen rot, blau, gelb, schwarz, weiß) und alte Lappen mitbringen. Staffeleien, weitere Pinsel und grundierte Pappe werden zur Verfügung gestellt.

Mi, 04.10.-06.12.2017, 19:30-21:45 Uhr

8x, 24 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 177

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

90,00 €

51002 | HÖVELHOF

Porzellanmalerei kennen lernen

Gaby Schäfers

Kennenlernen eines alten Handwerks, übertragen in vereinfachter Form in die heutige Zeit. Es bietet die Gelegenheit, die eigene Kreativität zu entdecken und auszuführen. Darüber hinaus gibt das Bemalen Anregungen für Geschenke oder zum eigenen Bedarf. Vorlagen sind nur bedingt nötig. Es ist mir wichtig, dass der Mut zur eigenen Kreativität er-

fahrbar wird. Jeder kann es schaffen, mit einfachen Maleffekten Schönes zu gestalten.

Mitzubringen sind: 2 Malpinsel, möglichst dünn (1-5), 1 Wasserglas zum Pinselreinigen, 1 weicher Bleistift, Papiertücher oder Servietten, Tasse(n) oder Teller, möglichst weiß, einfache Motivvorlage

Fr, 06.10.2017, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Heimatzentrum OWL, Staumühler Str. 70,

Haus d. histor. Handwerks

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

5,00 €



51003 | SALZKOTTEN

Öl- und Aquarellmalerei

Klaus-Dieter Zech, Maler und Objektbildner

Das große Angebot von Materialien für die Malerei macht dem Anfänger und dem noch wenig erfahrenen Künstler den Einstieg in die Bildende Kunst nicht einfach. Welche Pinsel, welche Farben, was für ein Papier und wie stark sollte die Leinwand sein? Fragen über Fragen! Doch gerade bei den anspruchsvollen und klassischen Techniken der Aquarell- und Ölmalerei ist es sehr wichtig, sich diesen Fragen zu stellen. Deshalb ist Materialkunde neben Themen wie Bildaufbau, Mo-

tiwahl, Vorgehensweise beim Malen usw. auch ein Schwerpunkt in diesem Kurs. Es kann gegenständlich und abstrakt gemalt werden. Mit Ihrer Kreativität und Ihrem Können, mit Fleiß, Geduld und etwas Mut sowie der individuellen Unterstützung des Dozenten werden Sie garantiert Erfolg haben.

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs erhalten Sie die Telefonnummer des Dozenten bei der VHS.

Di, 10.10.-12.12.2017, 19:00-21:15 Uhr

8x, 24 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 152

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

90,00 €

51004 | GESEKE

Acrylmalerei für Anfänger 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 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, 13.10.2017, 18:30-22:00 Uhr

Sa, 14.10.2017, 09:00-16:15 Uhr

So, 15.10.2017, 09:00-16:15 Uhr

3x, 21 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

52,50 €

Hör-/Bücher
Grußkarten
kleine Geschenke

◆

33142 Büren
Burgstraße 43
Tel.: 0 29 51 / 93 55 32

Buchhandlung



Schrift & Ton

- Bücher
- Hörbücher
- CDs / DVDs
- Grußkarten
- Spiele
- kleine Geschenke
- Fotokopien

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN

Nähmaschinenführerschein

Petra Leschner-Witt

Sie haben eine Nähmaschine und können sie nicht oder nur schlecht bedienen? Lernen Sie das „unbekannte Wesen“ besser kennen! In einem Kompakt-Kurs vertiefen wir das Einfädeln und Bedienen Ihrer Maschine. Dann lernen Sie die Haupt-Nähstiche kennen und erstellen ein Mustertuch mit den wichtigsten Stichen und Verarbeitungen. Erfahren Sie alles über Nähgarn und Nähmaschinennadeln. Ein Nähmaschinenführerschein bestätigt abschließend das Gelernte und motiviert zu weiteren „Entdeckungsfahrten“. Die erste Inbetriebnahme sollte bereits individuell vor Kursbeginn zu Hause erfolgt sein. *Mitzubringen sind: Nähmaschine, Kabel, Bedienungsanleitung, Notizpapier, farbige Stifte, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband, Zuschneideschere, Papierschere, Bügeleisen, Knöpfe, Garn, Baumwollstoffreste.*

52000 | HÖVELHOF

Mi, 11.10.2017, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6

16,00 €

52001 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 18.10.2017, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,

Haarener Str. 7, DO 16, Textilaum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6

16,00 €

52002 | SALZKOTTEN

Do, 19.10.2017, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 176

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6

16,00 €

52003 | DELBRÜCK

Nähkurs „Spaß am Nähen“

Andrea Schniedertüns

Dieser Nähkurs regt unter fachkundiger Anleitung dazu an, seine eigene Kreativität umzusetzen. Egal ob Tischsets, Decken, Kissen, Taschen o.ä. individuell gestaltete Textilien, die eigenen Wünsche können mit Unterstützung beim Zuschneiden und Nähen realisiert werden.

Am Infotermi, Dienstag, 12.09.2017, 17.00-17.45 Uhr, wird besprochen welches Material benötigt wird, bevor es losgehen kann. Mitzubringen sind: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stecknadeln, Maßband, Schere.

Di, 12.09.-17.10.2017, 17:00-19:15 Uhr

5x, 13 UStd.

Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

43,30 €

52004 | DELBRÜCK

Nähkurs „Spaß am Nähen“

Andrea Schniedertüns

Dieser Nähkurs regt unter fachkundiger Anleitung dazu an, seine eigene Kreativität umzusetzen. Egal ob Tischsets, Decken, Kissen, Taschen o.ä. individuell gestaltete Textilien, die eigenen Wünsche können mit Unterstützung beim Zuschneiden und Nähen realisiert werden.

Am Infotermi, Donnerstag, 21.09.2017, 18.00-18.45 Uhr, wird besprochen welches Material benötigt wird, bevor es losgehen kann. Mitzubringen sind: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stecknadeln, Maßband, Schere.

Do, 21.09.-19.10.2017, 18:00-20:15 Uhr

5x, 13 UStd.

Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

43,30 €

52005 | DELBRÜCK

Nähkurs „Spaß am Nähen“

für Teens in den Herbstferien (ab 12 Jahren)

Andrea Schniedertüns

Nach einer kurzen Einführung in den Umgang mit der eigenen Nähmaschine können Jungen und Mädchen ab 12 Jahren die kreativen Möglichkeiten des Nähens kennenlernen. Unter fachkundiger Anleitung gelingt es jedem Teilnehmer auch ohne Vorkenntnisse einfache, individuell gestaltete Taschen, Kissen, Etuis, Loops o.ä. zu schneiden.

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

*Am Infotermi*n, Montag, 23.10.2017, 09.00 - 09.50 Uhr, wird besprochen welches Material benötigt wird, bevor es losgehen kann.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stecknadeln, Maßband, Schere.

Mo, 23.10.2017, 09:00-09:50 Uhr

Mi, 25.10.2017, 09:00-13:50 Uhr

Do, 26.10.2017, 09:00-13:50 Uhr

3x, 14 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

46,60 €

Nähen - so geht's!

Petra Leschner-Witt

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt die Nähmaschine hervor zu holen. Wir starten mit leichten Projekten: Kissen, Loops und Taschen. Wer mag, kann sich auch an ein größeres Projekt trauen, denn Anfänger und Fortgeschrittene erlernen moderne Nähtechniken. Wir arbeiten mit leichten Fertigschnitten nach Ihren Wünschen. Am ersten Abend erfolgt ein Infoabend bzgl. Nähmaschine, Materialauswahl, Zuschnitt und Zubehör. Am zweiten Abend wird dann mit dem Nähen begonnen.

Mitzubringen: Nähmaschine, evtl. Bügeleisen, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Zuschnittschere, Papier-*schere, Stoff und Zutaten.*

52006 | HÖVELHOF

Mi, 08.11.-06.12.2017, 18:00-21:00 Uhr

5x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

66,60 € / Ermäßigung möglich

52007 | SALZKOTTEN

Do, 09.11.-07.12.2017, 18:00-21:00 Uhr

5x, 20 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 176

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

66,60 € / Ermäßigung möglich

Kinderkleidung nähen für Anfänger

Nicole Schlune

Dieser Kurs steht unter dem Motto „Spaß am Nähen entdecken und Kleidungsstücke für Kinder mit der Nähmaschine fertigen“. Eigene Ideen und Vorstellungen können verwirklicht oder empfohlene Schnitte und Anregungen ausprobiert werden.

Bitte Nähmaschine, vorgewaschene Wunschstoffe, Schnittmuster, Nähutensilien und Verlängerungskabel mitbringen. Eine genauere Materialliste kann bei Bedarf gern bei der Dozentin telefonisch unter 0 52 58 / 99 18 66 erfragt werden.

52008 | SALZKOTTEN

Mi, 20.09.-11.10.2017, 19:00-21:30 Uhr

4x, 13,33 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

44,40 €

52009 | SALZKOTTEN

Mi, 08.11.-29.11.2017, 19:00-21:30 Uhr

4x, 13,33 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

44,40 €

52010 | SALZKOTTEN

Weihnachtsnäherwerkstatt für Anfänger

Nicole Schlune

Liebevoll selbstgenähte kleine Geschenke für Freunde und Verwandte können nach eigenen Ideen und Vorstellungen, mit Unterstützung der Dozentin, verwirklicht werden. Mitgebrachte Anregungen der Dozentin dürfen ausprobiert werden. z.B. Leseknochen, Utensilos, Schlüsselanhänger, Buchhüllen, Einkaufsbeutel etc.

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.

Sa, 18.11.2017, 08:00-13:00 Uhr

1x, 6,67 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

22,20 €

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

52011 | GESEKE

Zuschneiden und Nähen für Fortgeschrittene

Veronika Klar

Mit Tipps und Tricks durchs Nadelöhr! Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Alle Teilnehmer nähen nach eigenen Wünschen und erhalten die Hilfe, die sie brauchen: beim Zuschneiden, Nähen und bei der Anprobe.

Bitte Nähmaschine, Stoff, Schnitt, Kreide, Stecknadeln, Maßband, Schere, Kopierpapier mitbringen. Weitere Informationen bei der Dozentin (Tel.: 0 29 42 / 57 07 71).

Mi, 08.11.-06.12.2017, 18:30-21:30 Uhr

5x, 20 UStd.

Stoffwechsel Klar, Nähraum, Überwasser 4

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

57,20 € / Ermäßigung möglich

52012 | SALZKOTTEN

Nähen für Kids und Teens (ab 8 Jahre)

Nicole Schlune

Nach kurzer Einführung an der eigenen Nähmaschine und einem Probestück, können mit Unterstützung der Dozentin eigene Ideen für kleine Werke wie z.B. Kissenhüllen, Kuscheltier, Utensilos, Schlüsselanhänger etc. genäht werden. Am Infoabend, Mittwoch, 04.10.2017, 18:00 - 18:45 Uhr, wird besprochen, welches Material für welches Projekt benötigt wird.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, vorgewaschene Wunschstoffe, Nähutensilien wie Garn, Schere etc. und Verlängerungskabel.

Mi, 04.10.2017, 18:00-18:45 Uhr

Sa, 14.10.2017, 08:00-13:00 Uhr

2x, 7,67 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

25,50 €

52025 | HÖVELHOF

„Bestrickende Abende“

Annegret Tegethoff

Gemeinsames Stricken macht Spaß, schafft freudige Erfolgsmomente und entspannt Körper und Seele! In dieser unter fachkundiger Leitung arbeitenden Runde können Sie Neues lernen oder verschüttete Kenntnisse wieder auffrischen. In der gemütlichen und anregenden Atmosphäre des Heimatentrums können Sie verschiedene Strickstücke wie z.B. Müt-

zen, Schals, Socken oder Handtaschen etc. fertigen. Alle Strickbegeisterten sind herzlich willkommen. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum OWL.

Bitte Wollreste, Häkelnadeln oder passende Rund- und Stricknadeln nach Wahl mitbringen, um Techniken aus-zuprobieren.

Mi, 20.09.-22.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Heimatzentrum OWL, Staumühler Str. 70, Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

52026 | HÖVELHOF

Einfach Weben

Renate Regier

An eingerichteten Webstühlen und Webrahmen entstehen Schals, Handtücher, Tischläufer, Bänder, Bilder etc. aus unterschiedlichen Materialien wie Wolle, Baumwolle, Leinen oder Seide. Der Kurs weckt Lust auf das Weberhandwerk. Anfallende Materialkosten werden direkt bei der Dozentin beglichen. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum OWL.

Informations- und Einführungsveranstaltung am 17.10.2017, 19:00 Uhr, zur Besprechung der Webstücke, Verteilung von Webstühlen und Webrahmen an die Teilnehmer.

Sa, 11.11.2017, 09:00-18:00 Uhr

So, 12.11.2017, 09:00-18:00 Uhr

2x, 22 UStd.

Heimatzentrum OWL, Staumühler Str. 70, Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

73,30 €

PLASTISCH-HANDWERKLICHES GESTALTEN

.....

53000 | 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, 19.09.-17.10.2017, 15:00-17:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

30,00 €

Schmuck - Von Anfang bis Ende selbstgemacht

Monika Reining

In diesem Kurs werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern unter Anleitung einer Goldschmiedemeisterin die Grundtechniken des Goldschmiedens vermittelt: Löten, Sägen, Feilen usw. Ziel des Kurses ist es, nach eigenen Ideen ein Schmuckstück aus Silber selbst zu fertigen.

Material und Edelsteine können vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden und werden nach Verbrauch berechnet. Bitte Werkstattkleidung tragen.

53001 | SALZKOTTEN

Do, 05.10.-09.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

4x, 16 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 177

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

53,30 €

53002 | SALZKOTTEN

Do, 23.11.-14.12.2017, 18:30-21:30 Uhr

4x, 16 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum 177

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

53,30 €

53003 | HÖVELHOF

Aus Wolle Schmuck gestalten!

Gaby Schäfers

Schmuck aus Wolle herzustellen bietet die Möglichkeit, eine andere Art der Wollverarbeitung kennenzulernen. Wollschmuck ist wunderbar leicht und man kann die gefilzten Perlen mit anderen Materialien wirkungsvoll kombinieren. Die Perlen werden am 1. Kursabend gefilzt und vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten überlegt. Darüber hinaus gibt es Anregungen, wie man mit einfachen Mitteln ein effektvolles Collier aus Wolle anfertigen kann. Außerdem ist das Mitbringen von Wollgarn erforderlich. Am 2. Kursabend werden die Schmuckkreationen fertiggestellt.

Mitzubringen sind: „Märchenwolle“ zum Filzen, Schmuckverschlüsse, z. B. Magnetverschlüsse, Lochzange, Seitenschneider

Di, 10.10.-17.10.2017, 20:00-21:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Heimatzentrum OWL, Staumühler Str. 70,

Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

13,30 €





Hubertus Claes

Bildhauer- und Steinmetzmeister

Dieser Gedenkstein wurde auf der Landesgartenschau mit einer Silbermedaille ausgezeichnet.



Auf der Breite 3
33154 Salzkotten
Tel 052 58 - 6638
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

53004 | DELBRÜCK

Spruchrahmen

Ilona Mura

Homedeko selbst machen ist groß im Kommen! In dieser Veranstaltung wird ein trendiges Spruchbild mit Papier, Stempeln, Stanzen und mit verschiedenen Techniken gestaltet. Der Spruch und die Farbe können selbst gewählt werden. Kreativ sein ist nicht schwer und der Abend ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Material kann vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden und wird nach Verbrauch berechnet (ca. 5,00 €).

Di, 10.10.2017, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Koboldwerkelei, Pfarrer-Kunders-Str. 44a,

33129 Delbrück, Werkraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

13,30 €

53005 | HÖVELHOF

Flechten von Weidenkörben

Petra Franke

Es wird ein runder Boden aus Weiden geflochten, der dann ein Wandungsgeflecht bekommt. Wie hoch der Korb dann wird, ob es eher eine Schale zum Bepflanzen oder ein Korb für Brennholz oder Wolle sein soll, entscheidet jeder Kursteilnehmer selber. Als Abschluss des Korbes werden zwei Grifflöcher eingearbeitet. Damit sich der Gebrauchskorb nicht zu schnell abnutzt, werden wir noch einen kleinen Fuß am Boden anflechten. Fertig ist der eigene Korb. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum OWL.

Die Materialkosten pro Korb betragen ca. 15,00 €. Diese sind mit der Dozentin abzurechnen. Mitzubringen sind: Scharfes Messer (Taschenmesser oder Hippe), Rosenschere, Arbeitskleidung, Verpflegung.

Sa, 04.11.2017, 09:00-18:00 Uhr

1x, 11 UStd.

Heimatzentrum OWL, Staumühler Str. 70,

Haus d. histor. Handwerks

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

38,50 €

53006 | DELBRÜCK

Fotoalbum mit Project Life

Ilona Mura

Die perfekte Mischung aus schlichtem Fotoalbum und aufwändigem Scrapbook. Verschönern Sie Ihre Erinnerungen mit Ihrem ganz persönlichen Stil und gestalten ein unvergessliches Fotoalbum mit eigenen Akzenten.

Fotos sind von den Teilnehmenden selbst mitzubringen. In den Materialkosten (25 Euro) sind ein 15,2 x 20,3 cm Album und 12 Einsteckhüllen, sowie Dekoelemente enthalten.

Di, 07.11.-21.11.2017, 19:00-22:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Koboldwerkelei, Pfarrer-Kunders-Str. 44a,

33129 Delbrück, Werkraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

60,00 €

53007 | 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, 09.11.-30.11.2017, 15:00-17:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

30,00 €

53008 | GESEKE

Basteln zur Weihnachtszeit (ab 7 Jahren)

Johanna Merkle-Claus

Es gibt unheimlich viele Dinge, die man für Weihnachten und die Adventszeit basteln kann. Geschenke können gebastelt werden, Weihnachtskalender, Weihnachtsschmuck und Weihnachtsdekoration. In diesem Kurs können Kinder ab 7 Jahren unter Anleitung kreativ werden und viele nützliche Dinge lernen.

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

Mo, 06.11.-27.11.2017, 15:00-17:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

30,00 €

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, 07.11.-28.11.2017, 15:00-17:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

30,00 €

53010 | DELBRÜCK

Weihnachtskarten selbst gestalten

Ilona Mura

In dieser Veranstaltung gestalten Sie mit verschiedenen Techniken (Stempeln und Stanzen) und Materialien drei wunderschöne, handgefertigte Weihnachtskarten. Erfreuen und überraschen Sie Freunde und Verwandte damit. Denn wer bekommt sie nicht gerne selbst geschickt?

Di, 05.12.2017, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Koboldwerkelei, Pfarrer-Kunders-Str. 44a,
33129 Delbrück, Werkraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

16,00 €

MUSIK, TANZ UND THEATER

54000 | HÖVELHOF

Gitarre - Anfänger mit Grundkenntnissen

Rado Suk

Grundkenntnisse sollen erweitert werden zu einfachem Melodiespiel. Eingeladen sind Interessenten jeden Alters.

Bitte eigene funktionsfähige 6-saitige Gitarre mitbringen. Lehrbuch: Die schönsten Volkslieder, ISBN: 978-3-86766-208-6, 4,99 Euro

Mo, 18.09.-27.11.2017, 20:00-21:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 129
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15

42,00 €

54001 | GESEKE

Gitarre spielen können bis Weihnachten

Rado Suk

Hochmotivierte Anfänger wollen mit einfachen, effektiven „Kniffen“ vorzeigbar Gitarre (ohne Noten lesen) spielen lernen.

Bitte eigene funktionsfähige 6-saitige Gitarre mitbringen. Lehrbuch: Die schönsten Volkslieder, ISBN: 978-3-86766-208-6, 4,99 Euro.

Di, 19.09.-05.12.2017, 19:30-20:30 Uhr

9x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15

42,00 €

54002 | HÖVELHOF

Gemeinsam Gitarre lernen - Mutter/Kind oder Vater/Kind

Rado Suk

Gemeinsam können Eltern und Kinder bekannte Weihnachts- und Kinderlieder auf der Gitarre erlernen.

Bitte eigene funktionsfähige 6-saitige Gitarre mitbringen. Lehrbuch: Die schönsten Volkslieder, ISBN: 978-3-86766-208-6, 4,99 Euro

Sa, 23.09.-02.12.2017, 11:00-12:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 213
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15

42,00 €



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

Discofox Schnupperkurs

Julia Kahler

Discofox ist wohl von keiner Feier wegzudenken. Jedes Schützenfest, jede Party, jede Hochzeit und jedes andere Event mit Tanzeinlage braucht diesen Tanz, der zu fast jeder Musik zu tanzen ist. Das Eins-Zwei-Tip wird allen Teilnehmern schon nach wenigen Minuten in Fleisch und Blut übergegangen sein, so dass durch Dreh- und Wickelfiguren jedem Discofox eine individuelle Form zuteil wird. Eine ausgewogene Musikauswahl zwischen Charts, Schlager und Tanzmusik rundet diesen Kurs ab. Dieser Kurs bietet sowohl Neueinsteigern als auch Erfahrenen die Möglichkeit das Tanzfieber zu entdecken oder wieder aufleben zu lassen.

Anmeldung nur paarweise möglich!

54015 | BAD WÜNNENBERG

So, 24.09.-08.10.2017, 18:00-19:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Aula (Raum 201)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

54016 | SALZKOTTEN

So, 12.11.-19.11.2017, 18:00-19:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

54017 | GESEKE

So, 03.12.-10.12.2017, 18:00-19:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

54018 | BÜREN

Fr, 10.11.-08.12.2017, 18:00-19:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Büren, Foyer, Eingang F, Kleffnerstr. 4

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €

54019 | SALZKOTTEN

Beschwingter Rhythmus - Tanzkurs

Lisa Kramer

Ein Tanzkurs für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Neueinsteiger mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Do, 12.10.-14.12.2017, 20:00-21:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str., Upsprunger Str. 67, Aula

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

40,00 €

HOBBY UND FREIZEIT

Gifte auf unserer Haut -

Inhaltsstoffe von Kosmetik

Astrid Kubat

Auf jedem Produkt geben die sog. INCI die Zusammensetzung an. Doch verbirgt sich hinter den Inhaltsstoffen? Womit „verwöhnen“ wir unsere Haut tagtäglich? Steckt in einem Produkt mit natürlichen Inhaltsstoffen wirklich kontrollierte Naturkosmetik? Woran erkenne ich echte kontrollierte Naturkosmetik? Worin unterscheiden sich konventionelle Kosmetikprodukte von Kosmetikprodukten aus kontrollierter Naturkosmetik? Welche Angebote gibt es in der Naturkosmetik? Auf all diese Fragen soll der Kurs Antworten liefern. Einige kosmetische Inhaltsstoffe und deren Wirkung auf den Körper werden genauer erklärt. Naturkosmetische Produkte, deren Labels und ihre Wirkung werden vorgestellt und können ausprobiert werden.

Es können vielverwendete Kosmetikprodukte mitgebracht werden, um diese bzgl. ihrer Inhaltsstoffe anzuschauen.

57000 | SALZKOTTEN

Mi, 20.09.2017, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

57001 | BÜREN

Mi, 11.10.2017, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

Naturkosmetik selber herstellen

Astrid Kubat

In diesem Workshop geht's ans Mischen, Rühren und Vermengen! Die wichtigsten Inhaltsstoffe von natürlich hergestellten Kosmetikprodukten und die wichtigsten Regeln und Grenzen bei der Selbstherstellung von Produkten werden erklärt. Aus Pflanzenölen, ätherischen Ölen und anderen natürlichen Rohstoffen und Pflanzen stellen wir anschließend unsere eigenen Kosmetikprodukte her. Zur Selbstherstellung eignen sich ein Körperpeeling, Körpercreme, Körperöl, Lippenpflege, Handcreme und Gesichtswasser.

Die Materialumlage beträgt ca. 7,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

57002 | BÜREN

Fr, 29.09.2017, 18:00-20:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

57003 | GESEKE

Fr, 20.10.2017, 18:00-20:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

Schön gepflegt - Natürliches Make-Up

Astrid Kubat

An diesem Nachmittag dreht sich alles um die Schönheit! Dekorative Naturkosmetikprodukte werden vorgestellt und können nach Herzenslust ausprobiert werden. Die Inhaltsstoffe dieser Produkte sind gänzlich natürlichen Ursprungs und vielfach Mineralien und sie stehen in ihrem Resultat in nichts den konventionellen Produkten nach! Ziel dieses Workshops soll es sein, dass jeder Kursteilnehmer ein Tages-Make-up erhält und ausprobieren kann, welche Farben und Produkte am besten zu ihm und seinem Hauttyp passen. Weiterhin werden die verschiedenen „Werkzeuge“ / Pinsel zum Auftragen vorgestellt und auch die anschließende Abreinigung erklärt.

Mitzubringen sind: Hand- / Kosmetikspiegel

57004 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 18.11.2017, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,30 €

57005 | GESEKE

Sa, 25.11.2017, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,30 €

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

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

Basische Ernährung und Kosmetik

Astrid Kubat, Christiane Gebers

Rund um eine basische Ernährung und Lebensweise geht es in diesem Vortrag, der in Zusammenarbeit mit einer Ernährungsberaterin gehalten wird. Was sind Säuren und Basen? Wie wirken sie im Körper? Was ist basisch? Was ist sauer? Wie kann der Körper Säuren ausleiten? Wie kann eine Basenkur durch kosmetische Anwendungen, Produkte oder Bäder unterstützt werden? Wie kann der Körper über die Haut entgiften? All dies wird in diesem Vortrag erklärt und Hilfestellungen für eine anschließende praktische Umsetzung werden gegeben.

57006 | BÜREN

Mi, 18.10.2017, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

6,70 €

57007 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 08.11.2017, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

6,70 €

57008 | GESEKE

Welche Farbe passt zu mir? - Workshop Farbberatung

Ute Klose

Stehen Sie morgens manchmal in einer grauen Bluse vor dem Spiegel und sind gerade so gar nicht glücklich mit Ihrem Aussehen? Kein guter Start für den Tag im Büro oder ein wichtiges Gespräch. Wie wäre es, das eigene Erscheinungsbild mit den richtigen Farben zu stärken und sich dadurch auch selbstbewusster zu fühlen? Unmöglich? Entdecken Sie in diesem Workshop die Farben, die Ihr Aussehen perfekt in Szene setzen. Durch das Wissen, um die für Sie richtigen Farben, lässt sich auch der Einkauf Ihrer Garderobe vereinfachen. Dann betreten Sie ein Bekleidungsgeschäft, lassen Ihren Blick über die ausgelegten Waren schweifen und erkennen unverzüglich, welche Bluse, welches Hemd für Sie optimal ist. Im

Kurs wird mit den vier Farbtypen (Frühling, Sommer, Herbst, Winter), die der klassischen Farbberatung zugrunde liegen, gearbeitet. Da der Kursraum Teil eines Stoffgeschäftes ist, können wir das reichhaltige Stoffangebot nutzen, um mit den neuen Farben des eigenen Typs zu experimentieren.

Der Workshop richtet sich an Frauen und Männer (ab 18 Jahren). Bitte bringen Sie, sofern vorhanden, eine Kamera oder ein Handy/Smartphone sowie Bunt- oder Filzstifte mit. Erscheinen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs. Sofern Sie Selbstbräuner benutzen, setzen Sie diesen bitte eine Woche vor Beginn des Workshops ab. Kaffee, Tee und Mineralwasser stehen vor Ort zur Verfügung. Farbpässe u. ä. können auf Wunsch bei der Kursleiterin erworben werden.

Sa, 18.11.2017, 09:00-16:15 Uhr

1x, 8 UStd.

„Stofftraum“ in Geseke-Störmede,
Schluitskamp 20, Ladenlokal

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

37,60 €

57020 | BÜREN

Poker-Seminar für Anfänger

Andrè Wenkemann

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Pokerspiels vorgestellt. Gelehrt wird die populärste Variante des Pokerspiels Texas Hold'em - No Limit. Neben den Spielregeln werden Situationen, Tipps und Tricks vermittelt und erläutert, worauf man beim Spiel besonders achten sollte. Es werden Begriffe wie Turn, Position, Flash Draw etc. erklärt. Dabei kommt der Spaß am Spiel nicht zu kurz. Alle Elemente werden im praktischen Spiel angewandt.

Fr, 17.11.-24.11.2017, 19:00-21:15 Uhr

2x, 6 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

20,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

VERANSTALTUNGEN 2017 IN SALZKOTTEN

25.-27. AUGUST

HAF

HEDERAUFEST

MIT VERKAUFSOFFENEM
SONNTAG

10.-12. NOVEMBER

MARTINI- MARKT

MIT VERKAUFSOFFENEM
SONNTAG

17. DEZEMBER

ADVENTS- AKTION

MIT VERKAUFSOFFENEM
SONNTAG

8. SEPTEMBER

OPEN AIR KINO

AM BÜRGERHAUS
IN UPSPRUNGE

SALZKOTTEN

DIE L(I)EBENSWERTE
STADT AM HELLWEG

Mehr Infos & Veranstaltungen unter
www.salzkotten-marketing.de



HanseKolleg

Das Weiterbildungskolleg der Stadt Lippstadt

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

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

Die VHS kooperiert seit langem mit dem Hanse-Kolleg der Stadt Lippstadt. Das Hanse-Kolleg bietet Erwachsenen und Jugendlichen die Möglichkeit, an der Abendrealschule, dem Abendgymnasium oder Kolleg einen höheren Schulabschluss zu erwerben - und damit die Aussicht auf bessere Chancen im Berufsleben.

Der Unterricht findet - wahlweise - am Vormittag oder am Abend statt.

**Am 30. August 2017 und 1. Februar 2018
starten neue Kurse.**



abitur-online.nrw

Neue Wege am Hanse-Kolleg Lippstadt

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 abituroonline.hanse-kolleg.de www.hanse-kolleg.de

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 TEAM BUILDING

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, Vereinen und Institutionen haben die Möglichkeit, entsprechende Kochkurse bei uns zu buchen.

KOCHEN UND GENIESSEN

61000 | GESEKE

Kochen lernen ist nicht schwer - Anfängerkurs

Astrid Heilkenbrinker

In diesem Kochkurs werden die Grundlagen des Kochens vermittelt. Es werden verschiedene Garmethoden mit den unterschiedlichen Lebensmitteln besprochen. Außerdem wird den Teilnehmern der Umgang mit Gemüse und Fleisch näher gebracht.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 29.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61001 | BAD WÜNNENBERG

Wrapsabend

Tobias Scheike

Wraps sind einfach das Beste, wenn es unkompliziert sein soll. Denn die köstlichen gewickelten Tortillas schmecken sowohl warm als auch kalt, lassen sich vielseitig füllen und praktisch verpacken. Das macht sie zum idealen Snack für Büro-Lunchbox oder für einen Picknicktag im Park. Wrapsröllchen sind ein raffiniertes Fingerfood für Party, Brunch & Co.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schälmeser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 6,00 € und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

Mi, 20.09.2017, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

61002 | GESEKE

Lasagne - von klassisch bis modern

Astrid Heilkenbrinker

Es wird gezeigt wie die Soßen hergestellt werden und wie man eine Lasagne fachgerecht zusammenfügt.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 20.09.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

Schmackhaftes aus Wildkräutern

Peter Pochowski

Löwenzahn, Brennnessel und Giersch, die beste Medizin und Nahrung vor unserer Nase. Lernen Sie auf praktische und effektive Weise, wie man diese Kräuter in Smoothies, Aufstrichen, Pfannkuchen o. ä. zubereitet, damit sie auch wirklich schmecken!

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, drei Handvoll Brennnesseln und Löwenzahn und evtl. Wildkräuter nach eigenen Wünschen. Die Lebensmittelumlage beträgt 5,00 € und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

61003 | GESEKE

Fr, 29.09.2017, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

61004 | SALZKOTTEN

Mo, 02.10.2017, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Küche (Raum 170)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

Anzeige Beafshop

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR 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

61005 | BAD WÜNNENBERG

One Pot Gerichte

Tobias Scheike

Abwasch adé: Für unsere leckeren One-Pot-Rezepte brauchen Sie nur wenig Kochgeschirr. Denn in einem Topf köcheln Gemüse, Fleisch, Fisch sowie Nudeln, Reis oder Kartoffeln alleine vor sich hin. Kochen war noch nie so einfach, lecker und abwechslungsreich!

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schäl-
messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittel-
umlage beträgt 8,00 € und ist vor Ort direkt an den
Dozenten zu entrichten.*

Mi, 04.10.2017, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,
Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61006 | GESEKE

Kunterbunte Herbstvielfalt - Gerichte mit Gemüse der Saison

Astrid Heilkenbrinker

In diesem Kochkurs lernen wir die Vielfalt der herbstlichen Gemüse kennen z. B. Kürbis, Spitzkohl. Wir erstellen leckere Gerichte aus diesen Zutaten mal im Backofen, mal auf dem Herd.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und
Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca.
6,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.*

Mi, 04.10.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61008 | SALZKOTTEN

Männer kochen mit dem Thermomix®

Marion Scharfen, Eva Schulte

In diesem Kochkurs können Männer den Umgang mit dem Thermomix® kennenlernen.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, ver-
schließbare Restebehälter sowie Schreibmaterial für
Notizen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 €
pro Person und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu
entrichten. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein ei-
gener Thermomix zum Kurs mitgebracht werden kann.*

Mi, 11.10.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,
Upsprunger Str. 67, Küche (Raum 170)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9

13,30 €

Kraft-Smoothies (Obst-Gemüse-Cocktails)

Peter Pochowski

Mixen Sie eigene Obst- und Gemüse-Smoothies und verwenden Sie dazu auch Nüsse, Öl, Sprossen und mehr. Der Cocktail ist einfach, lecker, praktisch, vitalisierend und gesund.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze. Die Le-
bensmittelumlage beträgt 5,00 € und ist vor Ort direkt
an den Dozenten zu entrichten.*

61009 | SALZKOTTEN

Mo, 09.10.2017, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,
Upsprunger Str. 67, Küche (Raum 170)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

61010 | GESEKE

Fr, 20.10.2017, 18:00-20:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

Unsere Kurse werden mit der
ausgeschriebenen Mindest-
teilnehmerzahl durchgeführt.

61011 | GESEKE

Ein Knödel kommt selten allein, Rezepte von pikant bis süß

Annette Hönemann

Knödel und Klöße sind ein traditionelles Gericht, das nie aus der Mode gerät. Als köstliche Beilage zu herzhaftem Essen, als Hauptgericht, als Suppeneinlage oder süß als Dessert serviert. Mit bebilderten Schritt-für-Schritt Anleitungen gelingt es auf jeden Fall. Lassen Sie sich verführen in die Welt der Knödel mit böhmischen Semmelknödeln an Schnittzel-Sauerkraut-Ragout, Erdäpfellaibchen und Salzburger Marillknödel, da ist für jeden Geschmack etwas Leckeres dabei.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Di, 17.10.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61012 | BÜREN

Hack & Co.

Manuela Althaus

Hackfleisch ist ein Allrounder und ist nicht mehr aus unseren Küchen wegzudenken. Auch auf der ganzen Welt ist dieser Dauerbrenner eine tolle Bereicherung des Speisezettels. Ob in der schnellen Küche, für deftige oder pikante Speisen, ja selbst in der gehobenen Küche hat sich das Hackfleisch einen festen Platz erobert. In diesem Kurs werden wir köstliche Gerichte gemeinsam zubereiten. Lassen Sie sich überraschen, was man mit Hackfleisch alles machen kann.

Mitzubringen sind: Schürze, Spül- und Geschirrtücher, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 9,00 Euro und ist vor Ort an die Dozentin zu zahlen.

Do, 19.10.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

10,00 €

61013 | DELBRÜCK

Schnitzelküche

Gudula Stoppel

Schnell und einfach zubereitet bieten Schnitzel viele Variationsmöglichkeiten - von paniert über gefüllt bis hin zu üppig überbacken: Rezepte für jeden Geschmack. *Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.*

Do, 19.10.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

Low carb-Gerichte mit dem Thermomix®

Marion Scharfen, Eva Schulte

Wir kochen Gerichte nach Low-carb-Art.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Restebehälter sowie Schreibmaterial für Notizen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein eigener Thermomix zum Kurs mitgebracht werden kann.

61014 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 08.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, DO 12, Küche 2
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9

13,30 €

61015 | SALZKOTTEN

Di, 21.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,
Upsprunger Str. 67, Küche (Raum 170)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9

13,30 €

61016 | GESEKE

Mo, 27.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9

13,30 €

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

61017 | GESEKE

Hilfe, wir bekommen Gäste

Astrid Heilkenbrinker

In diesem Kochkurs lernen Sie Gerichte zu erstellen, die Ihnen und Ihren Gästen gut schmecken. Von einer Vorspeise bis zum Nachtisch ist alles dabei. Die meisten Gerichte lassen sich gut vorbereiten, so dass man Zeit für seine Gäste hat.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 08.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61018 | DELBRÜCK

Linsensuppe - von klassisch bis exotisch

Gudula Stoppel

In Deutschland werden meist braune Tellerlinsen verwendet, doch es geht auch ganz anders, international, mit Curry, Chili und Kokosmilch, oder lieber mit Birne oder gebratenem Schafskäse? Jede Kombination ist einen Versuch wert.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Do, 09.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61019 | DELBRÜCK

Kochen und Leben mit einer Laktose-Intoleranz

Manuela Köster

Durchfall, Blähungen, Magenkrämpfe oder auch Völlegefühl sind nur einige der typischen Beschwerden, die bei einer Laktose-Intoleranz auftreten können. Hierbei handelt es sich um ein weltweit verbreitetes Phänomen. Allein in Deutschland sind ca. 12 Millionen Menschen davon betroffen. Doch einfach ganz auf Milchprodukte verzichten - und damit auf all die wertvollen Nährstoffe? Das kann nicht die Lösung sein! Erfahren Sie in diesem Kurs alles rund um die Laktose: z. B. was Laktose eigentlich ist und was bei einer Laktose-Intoleranz eigentlich passiert, in

welchen Lebensmitteln sie enthalten ist, auf welche industriell gefertigten Produkte geachtet werden sollte, welche alternativen Produkte eingesetzt werden können, welche Produkte oft unnötig sind. In einer einleitenden Schulungseinheit werden all diese Fragen und mehr von einer qualifizierten Fachkraft beantwortet. Im Anschluss an den theoretischen Teil werden in der Gruppe schmackhafte laktosefreie Gerichte zubereitet und verzehrt. Auch hierbei besteht die Möglichkeit, in einer lockeren und entspannten Atmosphäre, weitere Fragen zu klären.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Do, 16.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

14,00 €

61020 | GESEKE

Cannelloni: Füllungen für die Pasta-Röhren

Gudula Stoppel

Gemüse, Käse, Fleisch oder Fisch - In Cannelloni darf alles, was schmeckt!

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Do, 16.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 13

10,00 €

61021 | SALZKOTTEN

Ausgewählte Rezepte von A-Z

Elisabeth Gappa

Kochen leicht gemacht mit einfachen Rezepten über das ganze Alphabet.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidemesser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 7,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Do, 16.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Küche (Raum 170)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61022 | BÜREN

3-Gänge-Menü

Manuela Althaus

In diesem Kochkurs bereiten wir zwei verschiedene 3-Gänge-Menüs zu: Vorspeise, Hauptgericht und Dessert. Natürlich dürfen auch der „Gruß aus der Küche“ und ein leckeres „Willkommens-Getränk“ nicht fehlen.

Mitzubringen sind: Schürze, Spül- und Geschirrtücher, Schneidmesser, Aufbewahrungsbehälter für evtl. Reste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 9,00 Euro und ist vor Ort an die Dozentin zu zahlen.

Do, 23.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

10,00 €

Steaks & Co: Alles rund um das Braten von argentinischem Rindfleisch

Bernd Stangenberg

Argentinisches Rindfleisch gehört weltweit zu den fettärmsten Sorten. Seinen einzigartigen Geschmack und das auffällig würzige Aroma verdankt es der Kombination optimaler Aufzuchtbedingungen. In diesem Kurs wird Ihnen die Zubereitung von Steaks und anderen kurzgebratenen Fleischsorten mit verschiedenen Garmethoden und unter professioneller Anleitung gezeigt. Ob „medium“ oder „well done“, der Druck macht es! Nährwerte und passende, gesunde Beilagen sind ebenfalls Bestandteil des Kurses.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidmesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 14,00 € und ist an den Dozenten zu entrichten.

61023 | BAD WÜNNENBERG

Di, 17.10.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61024 | GESEKE

Di, 07.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61025 | DELBRÜCK

Di, 14.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Hauptschule Ostenland, Osterloher Str. 85, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61026 | BÜREN

Mi, 22.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61027 | HÖVELHOF

Di, 28.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61028 | SALZKOTTEN

Di, 05.12.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str., Upsprunger Str. 67, Küche (Raum 170)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

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

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

Burger selbst gemacht, einfach und lecker

Bernd Stangenberg

„Street food“ ist in aller Munde und somit ein Thema für einen tollen Kochkurs. Saftiges Maishähnchen und gebratenes Beef... das ist einfach und lecker zubereitet. Alles ummantelt von selbstgemachten Brötchen aus Dinkel und Weizenmehl, leckeren Saucen, knackigem Salat und schmelzendem Käse. Bauen Sie in diesem Kurs Ihren Lieblingsburger, günstig und unverwechselbar. Als Beilage dürfen natürlich die Pommes nicht fehlen, aber mal anders aus Süßkartoffeln. Mit diesen Varianten überzeugen Sie auch den letzten „Burger-Muffel“!

*Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemes-
ser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage
beträgt ca. 8,00 € und ist an den Dozenten zu entrichten.*

61029 | BÜREN

Di, 19.09.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61030 | GESEKE

Di, 26.09.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61031 | HÖVELHOF

Di, 10.10.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

61032 | GESEKE

Alpenküche

Gudula Stoppel

Erinnerungen an Ski- und Wanderurlaube mit Kaiserschmarrn, Germknödeln und Topfenstrudel aus der Hütt'n

*Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneide-
messer, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittel-
umlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die
Dozentin zu entrichten.*

Di, 19.09.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61033 | BAD WÜNNENBERG

Schweizer Küche

Tobias Scheike

Ich lade Sie zu einem kulinarischen Spaziergang durch die Schweiz ein. An diesem Kochabend werden „ächt schwiizerische“ Gerichte, die ich persönlich aus der Schweiz mitgebracht habe, nachgekocht. Freuen Sie sich auf Rösti, Käseschnitte, Alper-Makkaroni und vieles mehr.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schäl-
messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmitte-
lumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort direkt an den
Dozenten zu entrichten.*

Mi, 29.11.2017, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,
Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

Herzhafte 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.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze. Die Le-
bensmittelumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort direkt
an den Dozenten zu entrichten.*

61034 | GESEKE

Do, 12.10.2017, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,30 €

61035 | SALZKOTTEN

Mo, 16.10.2017, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,
Upsprunger Str. 67, Küche (Raum 170)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

13,30 €

Peruanische Küche

Jasmin Deppe

Durch die geographische Lage des Landes mit seinen unterschiedlichen Regionen: Küste (Pazifik), Hochland (Anden) und Urwald (Amazonas) sind die Zutaten der peruanischen Küche sehr vielfältig. Die peruanische Küche ist geprägt von den Indios - viele Speisen werden heute noch wie vor hunderten von Jahren zubereitet wie z.B. „Pachamanca“. Andere Gerichte sind im Laufe der Geschichte durch die Spanier und die Sklaven aus Afrika nach Peru gelangt. Bis heute haben viele Einwanderer - Europäer, Japaner, Araber, Chinesen - die peruanische Küche mit ihren Gewürzen geprägt.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schäl-
messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmitte-
lumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort direkt an den
Dozenten zu entrichten.*

61036 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 11.10.2017, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,
Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
10,00 €

61037 | GESEKE

Mi, 15.11.2017, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61038 | BAD WÜNNENBERG

Mexikanisch Kochen

Olga Yanez De Bannenberg

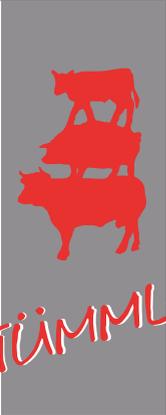
Vielfältige neue Rezepte, wohlschmeckend und leicht zuzubereiten.

*Mitzubringen sind: Kochschürze und ein Geschirrtuch.
Die Lebensmittelumlage beträgt 6,00 € und ist vor Ort
an die Dozentin zu entrichten.*

Mi, 27.09.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,
Haarener Str. 7, DO 12, Küche 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
10,00 €



STÜMMLER

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

Südamerikanisches Fingerfood

Olga Yanez De Bannenberg

Südamerikanisches Fingerfood ist raffiniert und schmackhaft. Die feinen kleinen Häppchen aus der südamerikanischen Küche werden Sie und Ihre Gäste begeistern. Die Appetithäppchen, die man bequem mit der Hand essen kann, sind warme und kalte Leckerbissen mit Fleisch oder vegetarisch, die nach mexikanischen, chilenischen, kolumbianischen u. a. Rezepten zubereitet werden. „Buen provecho“!

Mitzubringen sind: Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 6,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

61039 | SALZKOTTEN

Südamerikanisches Fingerfood I

Mi, 20.09.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,
Upsprunger Str. 67, Küche (Raum 170)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61040 | BÜREN

Südamerikanisches Fingerfood III

Mi, 29.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Raum U25 (Küche)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61041 | DELBRÜCK

Südamerikanisches Fingerfood III

Mi, 11.10.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

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

61042 | HÖVELHOF

Südamerikanisches Fingerfood III

Mi, 18.10.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

Griechische Küche

Maria Tarampouska

Tauchen Sie ein in die kulinarische Vielfalt der griechischen Küche und erleben Sie den griechischen Genuss wie an einem schönen Urlaubsabend.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schneidemes-
ser, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 6,00 € pro Tag und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.*

61043 | GESEKE

Mi, 11.10.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61044 | BÜREN

Fr, 20.10.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Raum U25 (Küche)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61045 | BAD WÜNNENBERG

Do, 09.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, DO 12, Küche 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61046 | HÖVELHOF

Di, 14.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

61047 | SALZKOTTEN

Weihnachtsbrunch

Elisabeth Gappa

In diesem Kurs erfahren Sie, wie ein gemütlicher Weihnachtsbrunch zusammengestellt und vorbereitet wird, von der Suppe und abwechslungsreichen kleinen Snacks bis hin zum Dessert.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidemesser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 7,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Do, 23.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,
Upsprunger Str. 67, Küche (Raum 170)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €

Weihnachtskochen

Gudula Stoppel

Bald steht schon wieder Weihnachten vor der Tür. Wer seine Lieben an diesem besonderen Fest gut und dennoch entspannt bekochen möchte, der kann an diesem Abend ein Mehr-Gänge-Menü zubereiten.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

61048 | GESEKE

Do, 30.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 13

10,00 €

61049 | DELBRÜCK

Do, 07.12.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 13

10,00 €

Ein Weihnachtsmenü aus dem Thermomix®

Marion Scharfen, Eva Schulte

Wir kochen ein Weihnachtsmenü aus dem Thermomix®.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Restbehälter sowie Schreibmaterial für Notizen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 12,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein eigener Thermomix zum Kurs mitgebracht werden kann.

61050 | SALZKOTTEN

Fr, 01.12.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,
Upsprunger Str. 67, Küche (Raum 170)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9

13,30 €

61051 | BAD WÜNNENBERG

Di, 05.12.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, DO 12, Küche 2
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9

13,30 €

61052 | GESEKE

Mo, 11.12.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9

13,30 €

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

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

BACKEN UND DESSERTS

62000 | GESEKE

Schwedisch backen

Annette Hönemann

Was wäre eine Esskultur ohne süße Köstlichkeiten! Die Schweden naschen gern. Aus dem hohen Norden stammen leckere Kuchen und Gebäcke. Tatsächlich sind nicht wenige Gebäcke längst zu Nationalspeisen geworden. Zu Tee und Kaffee gibt es häufig Kanelbullar (Zimtschnecken), schwedische Schokoladenkugeln und Blaubeer-Muffins. God-Jul-Plätzchen verfeinern jeden Gebäckeller. God aptit!

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Di, 28.11.2017, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

62001 | GESEKE

Motivorten für besondere Anlässe

Tanja Otte

Es gibt so viele Anlässe, zu denen man eine besondere Torte gestalten möchte. Erstellen Sie Ihre ganz individuelle Motivtorte. Vermittelt wird die Technik, eine Torte fondanttauglich vorzubereiten und anschließend mit Fondant einzudecken und themenbezogen zu dekorieren. Hierbei kommen die unterschiedlichsten Werkzeuge und Silikon-Molds zum Einsatz.

Die anfallenden Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15,00 € werden direkt bei der Dozentin bezahlt. Mitzubringen sind: 2 Kuchenböden (Rezept wird per Mail zugeleitet), Getränke, Nudelholz, Tortenplatte sowie Haube zum Transport, Winkelpalette (falls vorhanden) u. Tortenspachtel, Schürze, Geschirrhandtuch und ggf. Behälter für Kuchenreste o. Deko.

Sa, 21.10.2017, 10:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Realschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €

KULINARISCHE EVENTS

KOCHEVENTS AUF DEM ALTEN BEYNE HOF

Das besondere Ambiente des Genuss- und Erlebnis-Kottens „Alter Beyne Hof“ macht aus unseren Kochkursen Erlebnisse des guten Geschmacks. Als ein wunderschöner Gebäudekomplex mit viel Platz und liebevollen Details, einer modernen, exzellent ausgestattete Küche für unsere Kochkurse ist der Alte Beyne Hof ein Ort des Lernens, Erlebens und Genießens!



Unsere Kurse werden mit der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.

Herbstmenü

Sonja Sedlmayr

Der Herbst begrüßt uns in allen Farben in der Küche wie draußen in der Natur. Alles rund um Kartoffeln, Trauben und Kürbis. Das besondere Ambiente des Alten Beyne Hofes macht aus diesem Kochkurs ein wahres Erlebnis des guten Geschmacks.

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Kochschule Alter Beyne Hof statt. Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.



63000 | SALZKOTTEN

Mi, 27.09.2017, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62,
Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

63001 | SALZKOTTEN

Mi, 11.10.2017, 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, 18.10.2017, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62,
Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

63003 | SALZKOTTEN

Gänsebraten

Sonja Sedlmayr

Gans ... ganz lecker und mit leckeren Beilagen. 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.

Mi, 08.11.2017, 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, 22.11.2017, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62,
Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

63005 | SALZKOTTEN

Mi, 29.11.2017, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Alter Beyne Hof, Holsener Straße 62,
Kochwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

20,00 €

6 KOCHEN UND MEHR

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Whisky - Wasser des Lebens

Günter Fochler

Für Whisky-Liebhaber und solche, die es werden wollen - Informationen zur Geschichte, Herstellung und Lagerung des schottischen Nationalgetränks. Dazu gibt es zum Probieren fünf erstklassige Single Malt Whiskys.

Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

63006 | GESEKE

Fr, 03.11.2017, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Altes Rathaus, Am Teich 13, Trauzimmer

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

23,30 €

63007 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 17.11.2017, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,

Haarener Str. 7, DO 12, Küche 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

23,30 €

63008 | SALZKOTTEN

Fr, 10.11.2017, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Ackerbürgerhaus, Vielser Str. 12, Kaminzimmer

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

23,30 €

Ihre Adresse für
guten Geschmack!



- Weine
 - Sekt & Champagner
 - Kaffee
 - Feinkost
 - Präsente
 - Weinproben
- Kochkurse

Bad Wünnenberg

Immer ein Erlebnis
für die ganze Familie

Naturerlebnis Aatal

- mit Barfußpfad, Spielplatz, Kur- und Kletterpark, Wildgehege

Aabach-Talsperre

- 9 km Rundweg

Wanderregion mit geführten Wanderungen

- 250 km Wanderwege

Naturentdecker- programm für Kinder

- Angebote im Herbst/Winter

Kontakt:
Bad Wünnenberg Touristik GmbH
Tel.: 02953 - 99 88 0, www.bad-wuennenberg.de

 **Bad Wünnenberg**
Wir sind da

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.

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

GESUNDHEITSBILDUNG



70000 | BAD WÜNNENBERG

Basisch in Balance

Dagmar Kaup

In diesem Seminar besprechen wir die Entstehung von Azidosen (Übersäuerung), chronische und lokale Übersäuerung, Schlackenlösung und Ausscheidung sowie naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten.

Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

Mi, 08.11.2017, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 24

7,50 €

70001 | BÜREN

Schüßler Salze für das Immunsystem

Dagmar Kaup

Als sanfte und natürliche Heilmethode erfreut sich die Schüßler-Therapie in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit. Sie ist für jedermann anwendbar und wird u. a. eingesetzt zur Verbesserung des Immunsystems bei Husten, Schnupfen, Fieber und Erkältungskrankheiten. Anwendungsmöglichkeiten, Dosierungen und Kombinationen mit anderen naturheilkundlichen Therapien werden besprochen.

Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

Mi, 18.10.2017, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

7,50 €

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 6,00 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mi, 29.11.2017, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Wohn- und Pflegezentrum Haus Maria,
Haholdstraße 2, Tagespflege H. Elisabeth, 2. OG
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

13,30 €

70005 | 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 Badesalzes. 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 6,00 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mi, 11.10.2017, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Wohn- und Pflegezentrum Haus Maria,
Haholdstraße 2, Tagespflege H. Elisabeth, 2. OG
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

13,30 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!



PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE

Kai Westerwinter

Heilpraktiker

Termine nach Vereinbarung!

Allergie- & Schmerztherapie

Akupunktur
Homöopathie

Chiropraktik
med. Massage

Alter Markt 2 · 33161 Hövelhof
Telefon: 05257 - 7071280
Handy: 0176 - 62175915

KaiWesterwinter@gmail.com
www.heilpraktiker-hövelhof.de
www.facebook.com/westerwinter



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

Mundpflege in der Pflege

Dominik Niehues, Dominic Jäger

Die Zahl der Menschen, die aufgrund einer Pflegebedürftigkeit die eigene Mundhygiene nicht mehr durchführen können steigt stetig. Pflegebedürftigkeit bedeutet häufig auch, dass der Gang zum Zahnarzt und die Vermeidung von Krankheiten nicht mehr möglich erscheint. Eine gute Mundhygiene ist aber wichtig, um Krankheiten zu vermeiden und das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu erhalten. Der Vortrag richtet sich an Menschen, die sich über die aktuellen Möglichkeiten informieren wollen. Für sich selber oder weil sie andere zu Hause oder als Pflegende betreuen. Wir werden Hintergrundwissen vermitteln, Pflegekonzepte sowie Pflegehilfsmittel, die für die Mund- und Zahnpflege von Pflegebedürftigen hilfreich sein können, vorstellen und selbstverständlich Zeit haben für Ihre Fragen.

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit der Fach-ZahnarztPraxis Dominik Niehues statt und richtet sich an Interessierte, denen die Mundpflege wichtig ist. Insbesondere an die, die zu Hause einen Angehörigen pflegen oder im Pflegeberuf tätig sind. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

70007 | DELBRÜCK

Do, 21.09.2017, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 20

3,00 €

70008 | SALZKOTTEN

Mi, 11.10.2017, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,

Bistro/Foyer

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 20

3,00 €

70009 | BÜREN

Mi, 15.11.2017, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Senioren-Wohnpark Büren, Saal, Neustraße 10

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 20

3,00 €

70010 | GESEKE

Leben mit einer Fructoseunverträglichkeit

Ludmilla Hildebrand-Gruca

Die Diagnose Fructoseintoleranz stellt viele Betroffene vor große Fragen. Welche Lebensmittel darf ich noch essen? Wie ersetze ich Unverträgliches? Bedeutet die Diagnose Fructoseunverträglichkeit einen kompletten Verzicht auf Obst & Co.? Auf diese und viele andere Fragen gibt die Referentin fachkompetente Antworten und erklärt, wie man trotz Unverträglichkeit sich dauerhaft vielfältig und gesund ohne Nährstoffmangel ernährt. Sie bekommen einen Überblick über aktuelle Ernährungstherapiansätze sowie Einkaufs- und Ernährungstipps für den Alltag.

Fr, 29.09.2017, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

6,70 €

70011 | BÜREN

Gesunde Ernährung: Was Kinder wirklich brauchen!

Ludmilla Hildebrand-Gruca

Vollwertig und ausgewogen zusammengestelltes Essen und Trinken hat großen Einfluss auf die körperliche und geistige Entwicklung eines Kindes. Und ein positiv ausgeprägtes Essverhalten stärkt sein Wohlbefinden bis ins spätere Erwachsenenalter. Gesundes Ernährungsverhalten den eigenen Kindern beizubringen, ist aber oft nicht einfach! Machtkämpfe am Esstisch oder „wählerische“ Kinder sind keine Seltenheit. Das gesunde Essen will gelernt sein! Dazu ist im Kindesalter die Unterstützung aller Familienmitglieder unerlässlich. So richtet sich das Seminar nicht nur an die Mütter, sondern ebenso an Väter, Großeltern und alle weiteren Personen, die in die Betreuung eingebunden sind. Wie lernen die Kinder, Süßigkeiten zu genießen? Wieso bringen Essverbote nichts? Wie sieht eine gesunde Ernährung im Kindesalter tatsächlich aus? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie das Essen gesund und genussvoll für Ihre Familie zusammenstellen können.

Mi, 13.09.2017, 16:30-18:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

6,70 €

70012 | BÜREN

Essmarathon an Weihnachten: So schlemmen Sie ohne Reue!

Ludmilla Hildebrand-Gruca

Üppiges Schlemmen an den Weihnachtstagen gehört für viele von uns einfach dazu. Neben den kalorienreichen Mahlzeiten mit Gans und Co. lockt der Teller mit den Plätzchen und der Schokolade. Aber wie schafft man es, dass das Ganze nicht gleich als Hüftgold endet? Auch ohne Verzicht und strengen Diätplan können Sie einiges tun, um das Gewicht nicht komplett aus dem Ruder laufen zu lassen. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie den Essmarathon an Feiertagen gesund überstehen können. Sie bekommen Anregungen, wie das Festessen nach persönlichen Vorlieben und gleichzeitig ausgewogen zusammenstellt werden kann, wie man die Lieblingsrezepte optimiert und auf gesunde Weise abnimmt. Neben Tipps rund um eine gesunde Ernährung erhalten Sie auch Rezepte zum Ausprobieren für Zuhause.

Mi, 13.12.2017, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

6,70 €

70013 | DELBRÜCK

Diabetes - Was ist bei der Fußpflege zu beachten

Manuela Köster

Haben Sie sich auch schon immer gefragt, was die Füße mit dem Diabetes zu tun haben? Ein schlecht eingestellter Diabetes kann auf Dauer diverse Folgeschäden begünstigen, u. a. auch an den Füßen. In den meisten Fällen handelt es sich hierbei um Durchblutungsstörungen oder Nervenschädigungen (Polyneuropathie). Erfahren Sie in diesem Kurs alles Wissenswerte rund um die Füße beim Diabetes mellitus: z. B. Wie erkenne ich eine Durchblutungsstörung? Wie macht sich eine Nervenschädigung bemerkbar? Mit welchen Geräten und Produkten kann ich unbedenklich an meine Füße gehen und mit welchen besser nicht? Worauf muss ich bei Fußcremes achten? Was ist ein Podologe und worin unterscheidet er sich von anderen Fußpflegern? In einer Schulungseinheit werden all diese Fragen und mehr von einer qualifizierten Fachkraft beantwortet. Mit Fallbeispielen und praktischen Übungen werden Ihnen in einer lockeren Atmosphäre wich-

tige Aspekte für die richtige Fußpflege vermittelt. Gerne können Sie auch Ihr Fußpflegewerkzeug und/oder Cremes zur Schulung mitbringen, um diese dann auf ihre Tauglichkeit einschätzen zu lassen.

Mo, 16.10.2017, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 116

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

7,00 €

70015 | GESEKE

Wellnessfasten - In einer Woche wie neu geboren!

Martina Tapper

Fasten bedeutet nicht hungern, Entbehrungen oder Verzicht, sondern - wie Dr. Buchinger es bereits bemerkte - es ist die schnellste und angenehmste biologische Methode, überflüssige Pfunde los zu werden und dadurch den Organismus zu entlasten und erleichtern. Außerdem wird der Körper von Grund auf saniert und entgiftet, Schlackenlasten werden ausgeschwemmt und ein enormes Selbstwertgefühl wird erlangt. All das macht sich bemerkbar u. a. durch ein strahlendes Hautbild, (nach einer gewissen „Übung“) unbändige Vitalität und eine Menge Wohlfühlen. Dies kommt am besten im Freien zum Tragen. Wir werden also kleine Wanderungen unternehmen und Gesekes Natur genießen. Außerdem werden während des Kurses viele Anregungen für „die Zeit danach“ vermittelt. Bei richtiger Vorgehensweise gilt: „Nicht der Hunger ist der beste Koch, sondern neue Essgewohnheiten werden erlangt und beibehalten - der Körper ist wie „neugeboren“.

Fastenbeginn ist am Samstag. Weitere Treffen am Sonntag, Montag und Mittwoch werden nach Absprache mit den Teilnehmern festgelegt. Das Fastenbrechen ist am Freitag.

Mo, 02.10.-13.10.2017, 19:00-20:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Medienraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

34,80 € / Ermäßigung möglich

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

70021 | SALZKOTTEN

Hochsensibilität erkennen und integrieren

Brigitte Knies

In Etwa 20% aller Menschen nehmen Reize stärker wahr als der Durchschnitt der Bevölkerung. Diese Veranlagung stellt Herausforderungen an das Leben, hält aber auch besondere Fähigkeiten bereit. Jedoch werden leider häufig die Grenzen nicht beachtet und das führt zu Stress, Erschöpfung oder dem Verlust der eigenen Mitte. Anhand von Informationen, Übungen und Austausch entwickeln Sie ein Gespür für das Thema mit dem Ziel, sich bewusst wahrzunehmen und Ihr Potential zu entfalten.

Bitte Getränk mitbringen.

Sa, 09.12.2017, 10:00-15:15 Uhr

1x, 7 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

23,30 € / Ermäßigung möglich

70022 | SALZKOTTEN

Kurs für Hochsensible - Endlich Ich

Gabriele Werft

„Warum fühlen wir anders - warum sind wir oft erschöpft, warum geht es uns in der Natur besser als in der lauten Stadt haben Sie sich bestimmt schon des öfteren gefragt. Der Weg zu unserem eigenen Ich ist nicht immer leicht, doch je mehr wir uns selbst auf die Schliche kommen, desto klarer öffnet sich der Weg zu unserer Bestimmung. Kreative Menschen sind oft hochsensibel - trauen Sie sich das zu tun, was Ihnen Freude macht und hören Sie auf ihre innere Stimme.“

Mitzubringen sind: Schreibmaterial

Do, 21.09.-07.12.2017, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,
Upsprunger Str. 67, Raum 256

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 €

Immunsystem, Darm und vieles mehr

Margarete Heiler

Dieser Kurs gibt eine ganzheitliche Sicht auf den Körper und wie unser Immunsystem in weiten Teilen von unserem Darm gesteuert wird. Bakterien haben einen schlechten Ruf, sind aber für unser Le-

ben und unsere Gesundheit entscheidend. Hier erfahren sie wie wichtig sie für unser Immunsystem sind und was wir dafür selbst tun können.

70100 | GESEKE

Do, 05.10.-12.10.2017, 19:00-20:30 Uhr

2x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

8,00 €

70102 | DELBRÜCK

Do, 09.11.-16.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

2x, 4 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 111

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

8,00 €

Was ist ein Tinnitus und was kann man dagegen tun?

Das Thema Tinnitus betrifft immer mehr Menschen. Die Ohrgeräusche können sehr störend und belastend sein. Muss man damit leben? Kommt der Tinnitus vom Stress? Das Thema wirft viele Fragen auf. Der Vortrag klärt darüber auf, was genau ein Tinnitus ist, wodurch er möglicherweise verursacht wird und welche Möglichkeiten es gibt die Ohrgeräusche zu lindern.

In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Hörschädigte Paderborn

70120 | SALZKOTTEN

Björn Bergen

Mi, 11.10.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,
Upsprunger Str. 67, Raum 355

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70121 | BÜREN

Björn Bergen

Mi, 08.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70122 | GESEKE

Jakob Reese

Mi, 15.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A04

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70123 | DELBRÜCK

Mi, 22.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Eingang Marktstr., Raum 110

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70200 | BÜREN

Müssen, wollen, können - Wege aus dem Kontrollverlust der Blasenaktivität bei Mann und Frau

In Kooperation mit der Fachklinik für

*Urologie Lippstadt-Erwitte im Marien-Hospital Erwitte
Prof. Dr. Christian Hampel*

Jeder zehnte Deutsche leidet unter Inkontinenz - quer durch die Altersgruppen und Geschlechter. Doch noch immer fällt es vielen Inkontinenten schwer, sich ärztliche Hilfe zu suchen. Über die Hälfte der Betroffenen bleibt daher unbehandelt. Wer aber keine Hilfe erhält, ist im Alltag häufig sehr eingeschränkt. Es gibt jedoch vielfältige Behandlungsmöglichkeiten, die der Chefarzt der Urologie am Marien-Hospital in Erwitte, Prof. Dr. Christian Hampel in einem Vortrag vorstellt. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe Gesundheit im Dialog des Marien-Hospitals spricht der Urologe sowohl über die Blasenentleerungsstörungen als auch über die Blasenüberaktivität bei Männern und Frauen. Beim Mann treten Beschwerden nicht selten aufgrund einer gutartigen Prostatavergrößerung auf, können aber auch ganz andere Ursachen und äußern sich vor allem in häufigem Harndrang und nächtlichem Wasserlassen. Bei den Frauen kommt es zu häufigeren Auftreten einer Dranginkontinenz, also der Unfähigkeit, dem plötzlichen Harndrang bis zum Erreichen der Toilette zu widerstehen. Ein Trugschluss ist es indes, die verlorengegangene Kontrolle über die Blasenaktivität ließe sich mit einer »Bändchen«-Operation zurückerlangen. Obwohl sich durch eine solche Operation die Beschwerden in der Regel verschlechtern und stattdessen

hocheffektive Alternativtherapien (Medikamente, Reizstromtherapie, Blaseninjektionen mit blasenberuhigenden Substanzen) zur Verfügung stünden, herrschen auf diesem Gebiet oftmals Wissenslücken und Desinformation vor. »Betroffene müssen wissen, an wen sie sich wenden können und welche Perspektiven sie haben«, erklärt Professor Hampel, »Blasenfunktionsstörungen und der damit verbundene unfreiwillige Verlust von Urin sind nach wie vor tabuisiert und mit erheblichem Leidensdruck für den Betroffenen verbunden, dabei muss man dies längst nicht mehr als unabwendbares Schicksal akzeptieren.«

Di, 19.09.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Bürgersaal Büren, Burgstr. 17

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 60

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70201 | DELBRÜCK

Frauengesundheit: Müssen, wollen, können - Wege aus dem Kontrollverlust der Blasenaktivität

Prof. Dr. Christian Hampel, Prof. Dr. Joachim Volz

Der Beckenboden ist im Wesentlichen eine Muskel- und Sehnenplatte und die wichtigste Stützfunktion für die Unterleibsorgane wie Gebärmutter und Harnblase. Aufmerksamkeit erhält der Beckenboden erst, wenn er „schwächelt“. Dann macht er sich mit Beschwerden bemerkbar wie beispielsweise Harninkontinenz oder Senkungsbeschwerden. Die Ursachen für die „schlappe Mitte“ sind meist vielschichtig. Die Referenten stellen das komplexe Spektrum der Diagnostik und die spezifischen Behandlungsmöglichkeiten der Urologie und Gynäkologie vor.

In Kooperation mit dem Dreifaltigkeits-Hospital Lippstadt und dem Evangelischen Krankenhaus Lippstadt.

Mi, 27.09.2017, 17:00-18:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 60

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70202 | SALZKOTTEN

Hüfte: Kann mein Gelenk erhalten bleiben oder ist es Zeit für ein künstliches Gelenk?

Dr. med. Marco Ezechieli, Chefarzt für Orthopädie, Unfallchirurgie, Sporttraumatologie

Gemeinsam mit Experten aus Anästhesie und Physiotherapie gibt Chefarzt Dr. Marco Ezechieli (Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie) einen Überblick über Therapieoptionen bei Hüftleiden: Welche konservativen und chirurgischen Therapieoptionen gibt es? Wie läuft eine Hüft-Operation ab? Welche Prothese ist für wen die richtige? Was kann ich vor dem Eingriff tun, um gut vorbereitet zu sein? Im Anschluss daran werden Möglichkeiten der Narkose und Schmerztherapie erklärt. Abschließend zeigt die Physiotherapie wie die postoperative Mobilisation und Versorgung mit Hilfsmitteln abläuft. Im Anschluss stehen alle drei Experten für Fragen der Zuhörer bereit.

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

Mi, 06.09.2017, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 80

gebührenfrei, Anmeldung erwünscht

70203 | SALZKOTTEN

Der Mensch: So alt wie seine Gefäße?

Dr. med. Marco Ezechieli, Chefarzt für Orthopädie, Unfallchirurgie, Sporttraumatologie

Dr. Jörg Forkel, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie, informiert an diesem Abend über gängige Gefäßserkrankungen wie Varizen (Krampfadern), Bauchaortenaneurysma und „Schaufensterkrankheit“, eine Durchblutungsstörung der Beine. Dabei gibt er auch Tipps zu Vorsorgemaßnahmen und erklärt, warum der Mensch immer so alt ist, wie seine Gefäße. Im Anschluss an den ca. 45minütigen Vortrag steht der Gefäßspezialist für Fragen der Zuhörer zur Verfügung.

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

Mi, 18.10.2017, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 80

gebührenfrei, Anmeldung erwünscht

70204 | SALZKOTTEN

Kniegelenkschmerz:

Welche Behandlungsoptionen habe ich?

Dr. med. Marco Ezechieli, Chefarzt für Orthopädie, Unfallchirurgie, Sporttraumatologie

Gemeinsam geben Chefarzt Dr. Marco Ezechieli (Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie), Oberarzt Dr. Christoph Lescher (Anästhesiologie, operative Intensivmedizin und Schmerztherapie) und Physiotherapeut Ralf Stoppelkamp einen Überblick über Behandlungsmöglichkeiten bei Kniegelenksleiden und den Ablauf, wenn eine Operation ansteht. Im Anschluss an den ca. 45minütigen Vortrag steht der Orthopäde für Fragen der Zuhörer zur Verfügung. *Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt.*

Mi, 29.11.2017, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 80

gebührenfrei, Anmeldung erwünscht

70210 | BÜREN

Orthopädie-Forum

Prof. Dr. Thomas Heß, Chefarzt der Fachklinik für Orthopädie

Dr. Dirk Baumann, Leitender Oberarzt Orthopädie

Dr. Marat Kanevski, Leitender Oberarzt für Orthopädische

Wirbelsäulenchirurgie

Im Rahmen eines Orthopädie-Forums mit Kurzvorträgen und Infoständen sollen die wichtigsten und anfälligsten Problembereiche des menschlichen Bewegungsapparates vorgestellt werden. Prof. Dr. Thomas Heß, Chefarzt der Fachklinik für Orthopädie am Marien-Hospital Erwitte informiert über verschleißbedingte Erkrankungen der beiden großen Gelenke Hüfte und Knie als wichtige Stütze im menschlichen Körper. Gegenstand des Vortrags ist ein Überblick über den neuesten Stand der Medizin hinsichtlich Diagnose, Behandlung und Therapie degenerativer, also durch Verschleiß verursachte Erkrankungen. Somit richtet sich das Thema zwar in erster Linie an die Generation 60 plus - denn vor allem ab diesem Lebensabschnitt treten immer häufiger Unbeweglichkeit, Sturzneigung, Haltungsschäden und Gelenkprobleme auf. Doch auch jüngere Patienten klagen heute vermehrt über Schmerzen in Knie und Hüfte - nicht selten aufgrund von Bewegungsmangel oder falscher Körperhaltung. Sie ist nicht nur das beweglichste aller Gelenke im

menschlichen Körper, sondern auch das, welches am häufigsten in Bewegung ist: die Schulter. Da das Schultergelenk im Gegensatz zu vielen anderen Gelenken im menschlichen Körper das einzige Gelenk ist, das nicht von Knochen, sondern vor allem von Bändern, Muskeln und Weichteilen gehalten wird, ist es besonders anfällig für verschiedene Erkrankungen oder Verletzungen. Und auch die Rehabilitations- und Heilungszeiten sind deutlich länger als bei anderen Gelenken. Aber was ist zu tun, wenn die Beweglichkeit immer eingeschränkter wird, nach und nach auftretende Schmerzen immer unerträglicher werden? Dr. Dirk Baumann, Oberarzt der Fachklinik für Orthopädie am Marien-Hospital Erwitte, klärt in seinem Vortrag »Eingeschränkte Bewegung - Die schmerzhafteste Schulter« über mögliche Behandlungsmethoden auf. »Ich hab' Rücken« ist längst zum geflügelten Wort in Deutschland geworden. Immer mehr Menschen unterschiedlichster Altersgruppen beklagen sich über Rückenschmerzen - Fehlzeiten im Job und Einschränkungen im Alltag sind häufig die Folge. Als Leitender Arzt für orthopädische Wirbelsäulenchirurgie an der Fachklinik für Orthopädie Lippstadt-Erwitte, referiert Dr. Marat Kanevski über Möglichkeiten zur Prävention und Behandlung von Rückenleiden bis hin zum operativen Eingriff.

In Kooperation mit der Fachklinik für Orthopädie Lippstadt-Erwitte im Marien-Hospital Erwitte

Mi, 08.11.2017, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Bürgersaal Büren, Burgstr. 17

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 60

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

PSYCHOLOGIE UND GEDÄCHTNIS

Wie bleibe ich jung im Kopf? Know-how für die Generation

Dieter Jagiella

Jeder Senior kennt das Phänomen: Plötzlich fällt ein Begriff nicht mehr ein und manchmal fällt es auch schwerer, neue Informationen rasch zu verarbeiten und im Gedächtnis zu verankern. Viele fragen sich dann, ist es einfach nur eine altersbedingte allgemeine Veränderung im Gehirn oder vielleicht sogar der Beginn einer Alzheimer Erkrankung? Kann man selbst dazu beitragen, dass die Gehirn- und Gedächtnisleistungen auch im Alter noch zufried-

stellend bleiben? Die aktuellen Forschungen bieten dazu interessante Erkenntnisse, die helfen, die geistige Kapazität zu erhalten und vielleicht sogar noch zu verbessern. Der Referent erklärt die entscheidenden Faktoren bei der Informationsverarbeitung im Gehirn und vermittelt außerdem unterhaltsame Anregungen und kleine Übungen zur Leistungssteigerung.

71001 | HÖVELHOF

Do, 21.09.2017, 15:00-16:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Rathaus, Schloßstr. 14, Sitzungssaal

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

7,00 €

71002 | BÜREN

Mi, 04.10.2017, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Senioren-Wohnpark Büren, Saal, Neustraße 10

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

7,00 €

71003 | GESEKE

Heiteres Gedächtnistraining für fitte Senioren

Ferdinande Gees

Konzentrations- und Gedächtnistraining mit Bewegung, vielerlei Übungen und viel Spaß lässt die „grauen Zellen“ beweglich bleiben, stärkt das Gedächtnis und führt zu besserer Konzentrationsfähigkeit. Ohne Leistungsdruck werden Assoziatives Denken, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Fantasie und Kreativität, Wortfindung, logisches Denken und Denkflexibilität trainiert. Die Kursteilnehmer erfahren Wissenswertes über ihr Gehirn sowie Tipps und Merktechniken für den Alltag. Die Übungen sind eine Kombination aus kreativen Übungen im Wechsel mit leichten Koordinations- und Entspannungsübungen und dass mit viel Spaß.

Do, 21.09.-23.11.2017, 10:00-11:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

32,00 €

71004 | BAD WÜNNENBERG

Magie - Was ist das?

Astrid Schrammel

Wenn wir das Wort Magie hören, denken wir eventuell an einen Zauberer. Haben wir alle so einen magischen Zauberer in uns? Oder macht uns Magie Angst? Wir wollen die geheimnisvolle Welt der Magie ein bisschen nüchterner und genauer betrachten und durchschauen.

Mi, 11.10.2017, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Raum 104
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,50 €

71005 | SALZKOTTEN

Die Sprache meiner Seele im Gesicht

Astrid Schrammel

Der beweglichste Teil im Gesicht ist das Sprachorgan! Der Mund ist der Schließmuskel der Seele. Kein Wunder, dass er „den Mund nicht halten“ kann, wenn unsere Seele etwas zu sagen hat. Wenn wir uns nicht trauen, unsere seelischen Bedürfnisse auszudrücken, bittet die Seele die Organe des Körpers das für sie zu tun. Das Gesicht ist das offensichtliche Bilderbuch der Organsprache der Seele. Hier erzählt die Seele ihre Bedürfnisse und Wünsche. Wir wollen die tieferen Hintergründe erforschen.

Mi, 27.09.2017, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

7,50 €

ENTSPANNUNG, MEDITATION UND SELBSTWAHRNEHMUNG

72003 | HÖVELHOF

Entspannung und Bewusstsein

Birgit Wiens

„So wie es jetzt ist, so will ich es nicht mehr.“ So empfinden es viele Menschen. Wenn wir Entspannung wollen, ist uns meistens die zu große Anspannung schon bewusst. Auf dieser inneren Erkenntnis eigenverantwortlich neue Wege gehen zu wollen, ist

der erste Schritt auf dem Weg in die Balance. Lebensnahe Vorträge über die Einheit Körper, Geist und Seele und ihre Wechselwirkung lässt Sie erkennen, dass Sie es selbst sind, der etwas verändern kann. Ziel dieses Kurses ist ein größeres medizinisches und psychosomatisches Verständnis über den Zusammenhang von Stress, Ihrem eigenen „Kopfkino“ und den inneren Wiederholungsmustern. Im praktischen Teil werden Schritt für Schritt durch autogenes Training, Meditation, Atem- und andere Körperübungen spezielle Körperfunktionen so beeinflusst, dass Ruhe und Gelassenheit entstehen kann.

Bitte mitbringen: Kopfkissen, zwei dicke Decken und eine Knierolle. Für im Kurs verwendete Materialien sind vor Ort 2,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten.

Do, 21.09.-19.10.2017, 19:00-20:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

25,00 € / Ermäßigung möglich

72006 | HÖVELHOF

Progressive Muskelentspannung

Petra Große-Loheide

Dieser Kurs soll die Teilnehmer/innen befähigen, mit Hilfe der Methode der PMR aktiv an den eigenen Entspannungsprozessen mitzuwirken. Der Ausgangspunkt von PMR beruht auf der Beobachtung, dass innere Unruhe, Stress und Angst häufig mit einer Anspannung unserer Muskulatur einhergehen, es also eine Wechselwirkung zwischen psychischer und muskulärer Spannung gibt. Durch das Herabsetzen der Spannung unserer Willkürmuskulatur mit Hilfe der PMR wird ein tiefes körperliches Ruhegefühl und eine seelische Entspannung erreicht. Der Kurs richtet sich an diejenigen mit Stressbelastungen, die lernen wollen, damit sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen, um potenziell handlungsbedürftige Stressfolgen zu vermeiden. Sie sind herzlich eingeladen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Iso-matte o.ä., Decke, dicke Socken

Di, 19.09.-12.12.2017, 11:30-12:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,
Gymnastikhalle, vorderer Teil

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
33,30 € / Ermäßigung möglich

72007 | GESEKE

Pilates

Angelika Koßmann

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der vorrangig Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung geschult werden. Sie bekommen mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit beim Üben der Grundprinzipien: Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision, Atmung und Bewegungsfluss.

Bitte Socken, Handtuch und Isomatte mitbringen.

Mo, 25.09.-27.11.2017, 19:00-19:45 Uhr

8x, 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

16,00 € / Ermäßigung möglich

72008 | DELBRÜCK

Feldenkrais

Angelika Maybusch

Die Feldenkrais-Methode ist ein sanfter Weg, die Haltung, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Dazu bietet Feldenkrais eine gute Möglichkeit, körperliche Funktionsstörungen und Beschwerden der unterschiedlichsten Art anzugehen. Beispiele hierfür sind Rückenschmerzen, Kopfschmerz und Migräne, Gelenksbeschwerden, Verspannungen und Schlafstörungen.

Mitzubringen sind Isomatte, Decke, Kopfunterlage und vor allem Neugier, etwas Interessantes kennenzulernen.

Di, 19.09.-21.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

7x, 14 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Cafeteria

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

65,80 €

72010 | GESEKE

„Klangmassage Selbstbehandlung“

Adelheid Klausmeier

Die Klangmassage bewirkt eine tiefe Entspannung, erzeugt ein intensives Wohlfühlgefühl und verbessert die Körperwahrnehmung. Sie mobilisiert die Selbstheilungskräfte und wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs können Sie die Wirkungsweise der Klangmassage erfahren. Sie lernen und erproben, wie Sie sich mit einer Klangschale inklusive Zubehör selbst behandeln können. Somit werden Sie unabhängig von Terminabsprachen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie dicke Socken mit.

Fr, 17.11.2017, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,

Auf den Strickern 43, Therapieraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

10,00 €

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

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

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

72011 | BÜREN

Meditativer Workshop mit Bewegung, Klang & Stille

Brigitte Knies

Erstrebenswert ist für viele von uns eine gewisse Gelassenheit im Leben - doch der Spagat im Alltag zeigt uns leider oft das Gegenteil. In einer Meditation darf sich unser Geist zentrieren und ruhig werden. In diesem Workshop möchte ich Ihnen auf ganz unterschiedliche Art und Weise einen Einblick in Methoden aufzeigen, in denen Sie achtsam den Zugang zur eigenen Mitte fördern. Dies kann u.a. mit gezielten Atem-, und Konzentrationsübungen sowie mit Klängen als auch der eigenen Stimme oder im Rahmen von Bewegung geschehen. Nutzen Sie die Möglichkeit und probieren aus, was für Sie stimmig ist.

Bitte Iso-Matte, kleines Kissen, Wolldecke, Socken, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Fr, 17.11.2017, 17:00-19:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Kindertagesstätte Steinhausen, Lippstädter Weg 12
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

10,00 €

72012 | SALZKOTTEN

Ein Klangabend mit vielen Klangschalen und Klängen

Irene Ulrich

Engeladen sind alle, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen möchten. Stress bestimmt häufig unseren Alltag. Es fehlt die Zeit, zur Ruhe zu kommen. Die Klänge der Klangschalen berühren unsere Seele. Sie spüren während des langsamen Ausklingsens der Schalen die Wirkung von wohlthuender Entspannung. Durch das Ausprobieren und Experimentieren mit den Klangschalen auf dem Körper lernen Sie auf unterschiedliche Weise, die Klänge und Schwingungen wahrzunehmen. Wichtige Merkmale einer Klangmassage sind tiefe Entspannung, Loslassen von Problemen, Lösen von Verspannungen u.v.m.

Es fallen 6,00 € Leihgebühr für die Klangschalen an, die direkt an die Dozentin gezahlt werden. Bitte Iso-Matte, kleines Kissen, Wolldecke, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Fr, 13.10.2017, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

20,00 €

Oasen-Tag für Frauen

Anita Günter

An diesem Tag geht es darum, die Seele baumeln zu lassen und eine Brücke zum Herzen zu finden. Denn erst dann sind wir in unserer Mitte, in Balance, wie es so schön heißt. Lassen Sie sich inspirieren durch Übungen der Entspannung, Phantasieren mit Klang und der aktiven Bereitschaft, Gutes für sich zu tun. In uns ist alles, die Werkzeuge, die wir brauchen um gesund und glücklich zu sein mit uns und unserem Umfeld. Wir dürfen sie in uns finden, erkennen und einsetzen. Wir haben alles bei uns, so wie unsere Hände immer bei uns sind.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen, Wasser und leichte Verpflegung mitbringen.

72015 | HÖVELHOF

Sa, 23.09.2017, 11:00-15:30 Uhr

1x, 6 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,00 €

72016 | BÜREN

Sa, 07.10.2017, 11:00-15:30 Uhr

1x, 6 UStd.

Kindertagesstätte Steinhausen, Lippstädter Weg 12
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,00 €

72017 | DELBRÜCK

Sa, 18.11.2017, 11:00-15:30 Uhr

1x, 6 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,00 €

72018 | GESEKE

Sa, 25.11.2017, 11:00-15:30 Uhr

1x, 6 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

15,00 €

Gefühle willkommen heißen - Gefühle mit Achtsamkeit meistern

Johannes Schefers

Nicht wenige von uns haben eher ein unausgewogenes Verhältnis zu ihren Gefühlen. Wir wollen uns gut fühlen. Freudige Erwartungen, glücklich sein, Spaß haben, stolz auf sich sein - all das sind willkommene Empfindungen. Gefühle wie Enttäuschung, Angst, Traurigkeit, Druck, Wut, Ärger, Anspannung oder Verwirrung erleben die meisten von uns nicht so gerne. An diesem Tag lernen sie mit Hilfe von achtsamkeitsbasierten Methoden Möglichkeiten kennen, wie sie auf unangenehme Gefühle Einfluss nehmen können oder einen anderen Umgang finden können. Achtsamkeit ist keine graue Theorie: Gefühle werden durch Übungen - alleine und in Gruppen - praktisch erforscht, durch kurze Darstellungen vertieft und durch Ihre eigenen Erfahrungen beleuchtet.

Bitte Yogamatte, Decke, Kissen und lockere Kleidung mitbringen.

72019 | SALZKOTTEN

Sa, 18.11.2017, 09:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

26,60 € / Ermäßigung möglich

72020 | DELBRÜCK

Sa, 25.11.2017, 09:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Familienzentrum Purzelbaum, Kettlerstr. 11

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

26,60 € / Ermäßigung möglich

72021 | BÜREN

Entspannungsstunde für Eltern und ihre Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Rotraud Falke-Held

Für Erwachsene und für 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 Fantasiereise. Tanken Sie Energie und erleben Sie eine neue Nähe zueinander. Vielleicht

können Sie einiges im Alltag einbringen.

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

Di, 10.10.2017, 17:00-18:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

6,70 €

72022 | BÜREN

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

Di, 10.10.-12.12.2017, 19:00-20:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

53,30 € / Ermäßigung möglich

Unsere Kurse werden mit der
ausgeschriebenen Mindest-
teilnehmerzahl durchgeführt.

72023 | 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, 25.11.2017, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Yoga-Schule Helena Jonat, Paderborner Str. 25

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

35,00 €

72024 | BÜREN

Wohlfühlabend für Frauen

Petra Langner

Vergessen Sie für eine Weile das Tagesgeschäft und gönnen sich ein paar Stunden zum Wohlfühlen, Entspannen und Auftanken. In stimmungsvoller Atmosphäre erwartet Sie ein wohlthuender Mix von ruhigen und bewegenden Aktivitäten - Entspannungsübungen, Atemübungen, Phantasiereise zu sanfter Entspannungsmusik und Meditation. Sie finden zur gesunden Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Sie laden Ihre Energie-Akkus wieder auf. An den Abenden lernen Sie verschiedene Entspannungsmöglichkeiten kennen und erhalten praktische Anregungen, die Sie auch im hektischen Alltag zu Hause und im Beruf zur Stressbewältigung einsetzen können und erkennen so die Möglichkeiten, Ihre Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen zum bequemen Liegen, warme Socken und ggf. Getränke mitbringen.

Mi, 11.10.-06.12.2017, 19:00-20:30 Uhr

7x, 14 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

46,60 € / Ermäßigung möglich

Phantasiereisen mit Klangschalen und Stimmgabeln

Marion Welschof

Lassen Sie sich bezaubern von den Klängen der Klangschalen und Stimmgabeln mit einer Phantasiereise, die Sie abschalten lässt vom Alltag und den Problemen. Sie kommen in eine tiefe Entspannung und selbst das Träumen in der Phantasiereise holt sie aus dem Alltag raus. Bilder, Symboliken, Gefühle und Gedanken werden mit Phantasiereisen verknüpft. Sie kommen in Kontakt mit sich selbst und können durch die auftauchenden Gefühle und Bilder neue Sichtweisen erschließen. Sie erfahren eine tiefe Entspannung auch durch die Klänge der Klangschalen und Stimmgabeln. Das Nervensystem, die Muskulatur entspannt sich. Sie werden ruhiger und gelassener. Es werden alle Sinne angesprochen: Hören, Sehen, Schmecken, Fühlen, Riechen. Genießen Sie die Ruhepause in Ihrem Alltag. Auch für Kinder und Jugendliche sind die Kurse geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Iso-matte o. ä., dicke Socken und etwas zu trinken.

72101 | HÖVELHOF

Mi, 20.09.-11.10.2017, 19:15-20:45 Uhr

4x, 8 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 9

20,00 €

72102 | HÖVELHOF

Di, 07.11.-28.11.2017, 18:00-19:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Kindergarten Bentlakestr. 97

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 9

20,00 €

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

Yoga - Weg zur Harmonie

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)

72200 | BÜREN

Bernd Schulte

Mo, 18.09.-18.12.2017, 19:00-20:30 Uhr

12x, 24 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

48,00 € / Ermäßigung möglich

72201 | BÜREN

Bernd Schulte

Mo, 18.09.-18.12.2017, 20:30-22:00 Uhr

12x, 24 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

48,00 € / Ermäßigung möglich

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, rutschfeste Unterlage, Decke, ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen.

72202 | SALZKOTTEN

Susana Ludwig

Mi, 27.09.-06.12.2017, 08:45-10:15 Uhr

9x, 18 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

36,00 € / Ermäßigung möglich

72203 | SALZKOTTEN

Susana Ludwig

Mi, 27.09.-06.12.2017, 10:15-11:45 Uhr

9x, 18 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

36,00 € / Ermäßigung möglich

72204 | DELBRÜCK

Marita Brall

Mi, 20.09.-06.12.2017, 19:00-20:30 Uhr

9x, 18 UStd.

Kindergarten Ostenland, Reksweg 10,
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

36,00 € / Ermäßigung möglich

72205 | DELBRÜCK

Marita Brall

Do, 21.09.-07.12.2017, 18:00-19:30 Uhr

9x, 18 UStd.

Kindergarten Ostenland, Reksweg 10,
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

36,00 € / Ermäßigung möglich

72206 | DELBRÜCK

Marita Brall

Do, 21.09.-07.12.2017, 19:45-21:15 Uhr

9x, 18 UStd.

Kindergarten Ostenland, Reksweg 10,
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

36,00 € / Ermäßigung möglich

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

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

72208 | SALZKOTTEN

Yoga

Helga Joos

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.

Di, 10.10.-12.12.2017, 19:30-20:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Heimathaus „Alte Schule“ Holsen, Holsener Str. 18, Bewegungsraum Kindergarten
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

21,30 € / Ermäßigung möglich

72211 | GESEKE

Yoga für Anfänger

Peter Pochowski

In diesem Kurs lernst Du durch Yoga im Einklang mit den Naturgesetzen zu sein und mehr aus der unendlichen Kraftquelle in Dir zu schöpfen. Bei den Yogaübungen geht es nicht darum, besondere Körperstellungen zu üben, sondern das Wichtigste ist, bewusst bei unserem Körper zu sein. Unsere Sinne sind ständig nach außen gerichtet, so dass unser Körper sich sehr freut, wenn er mehr Aufmerksamkeit bekommt. Ziel des Kurses ist daher die Bewusstseinerweiterung. Gesundheit und mehr Energie sind die positiven Nebenwirkungen.

Bitte Yogamatte, Decke und lockere Kleidung mitbringen.

Mo, 18.09.-20.11.2017, 08:30-09:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

35,50 € / Ermäßigung möglich

72213 | GESEKE

Yoga für alle

Peter Pochowski

Mach weniger und erreiche mehr. Du vertiefst die Erfahrungen durch Yoga im Einklang mit den Naturgesetzen zu fließen und noch mehr aus der unendlichen Quelle der Kraft in Dir zu schöpfen. Bewusstseinerweiterung, Gesundheit und mehr Energie sind die positiven Nebenwirkungen.

Bitte Yogamatte, Decke und lockere Kleidung mitbringen.

Mi, 20.09.-22.11.2017, 15:00-16:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

35,50 € / Ermäßigung möglich

Hatha Yoga

Sibylle Specken

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.

72215 | DELBRÜCK

Di, 19.09.-05.12.2017, 08:15-09:45 Uhr

8x, 16 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Cafeteria
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

32,00 € / Ermäßigung möglich

72217 | DELBRÜCK

Di, 19.09.-05.12.2017, 10:00-11:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Cafeteria
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

32,00 € / Ermäßigung möglich

Hatha Yoga

Stefanie Henkefend

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.

72219 | SALZKOTTEN

Di, 19.09.-28.11.2017, 20:00-21:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),
Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

53,30 € / Ermäßigung möglich

72220 | SALZKOTTEN

Di, 19.09.-28.11.2017, 18:15-19:45 Uhr

8x, 16 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),
Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

53,30 € / Ermäßigung möglich

72221 | 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 Mantrasings.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlage, Decke, ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen.

Do, 09.11.-07.12.2017, 18:00-19:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Kindergarten Bentlakestr. 97
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

20,00 € / Ermäßigung möglich

72223 | GESEKE

Power Yoga

Peter Pochowski

Durch kraftvolle Yogaübungen vertieft Du die Erfahrungen durch Yoga im Einklang mit den Naturgesetzen zu fließen und noch mehr aus der unendlichen Quelle der Kraft in Dir zu schöpfen. Bewusstseinsweiterung, Gesundheit und mehr Energie sind die positiven Nebenwirkungen.

Bitte Yogamatte, Decke, Kissen und lockere Kleidung mitbringen.

Di, 19.09.-28.11.2017, 15:00-16:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

35,50 € / Ermäßigung möglich

Power Yoga - Vinyasa

Sabine Rieger

Power Yoga ist Ausübung dynamischer, kraftvoller und fitnessorientierter Übungen. Es lockert und festigt die Muskeln. Die einzelnen Übungen werden durch eine kontrollierte Atmung verstärkt.

Mitzubringen sind: Matte, bequeme Kleidung und Socken.

72224 | BAD WÜNNENBERG

Do, 21.09.-07.12.2017, 18:30-19:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, AO 08,
Raum d.Stille
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

44,40 € / Ermäßigung möglich

72225 | BAD WÜNNENBERG

Do, 21.09.-07.12.2017, 19:30-20:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, AO 08,
Raum d.Stille
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

44,40 € / Ermäßigung möglich

72226 | SALZKOTTEN

Achtsames Yoga - Mit sanften Bewegungen mehr Wohlgefühl für Körper und Geist entwickeln
Nicole Asrath-Kalkert

Ziel dieses Kurses ist es, das Bewusstsein (Achtsamkeit) für Körper und Geist zu fördern. Die Übungen bestehen aus Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Blockaden und Verspannungen werden gelöst. Durch Dehnung und Kräftigung der verschiedenen Körperregionen wird die Durchblutung gefördert und Ablagerungen in den Blutgefäßen, Muskeln und Gelenken können gelöst und ausgeschieden werden. Der Organismus wird gereinigt. Das Nervensystem wird durch verschiedene Atemübungen gestärkt und der Körper kann sich bei der Tiefenentspannung sehr gut regenerieren. Das Angebot an Übungen im Yoga ist so vielfältig wie in kaum einem anderen System.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlage und Decke mitbringen.

Fr, 13.10.-01.12.2017, 09:00-10:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

40,00 € / Ermäßigung möglich

72227 | HÖVELHOF

Kundalini-Yoga
Renate Thorwesten

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die den Körper kräftigt und Verspannungen löst. Es vertieft den Atem, stärkt die Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit. Eine Yogastunde besteht aus einer Übungsreihe (Krya), Tiefenentspannung und Meditation. Die Übungen sind dynamisch, kräftigend, meditativ, belebend und spannend. Es fördert die eigene Kraft, um Herausforderungen im Beruf und Alltag besser zu bewältigen.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Sitzkissen und Wasser.

Mo, 18.09.-11.12.2017, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Kindergarten Bentlakestr. 97

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

50,00 € / Ermäßigung möglich

72231 | BÜREN

Sanftes Yoga mit geführter Meditation
Nicole Asrath-Kalkert

Ankommen, durchatmen und entspannen - fühl Dich eingeladen, durch sanftes Yoga, Atemübungen und geführter Meditation Spannungen zu lösen und mehr Gelassenheit und Ruhe in Deinen Alltag zu bringen.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlage, Decke und dicke Socken mitbringen.

Di, 07.11.-21.11.2017, 19:00-20:30 Uhr

3x, 6 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

20,00 € / Ermäßigung möglich

72235 | 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, 25.09.-11.12.2017, 17:15-18:45 Uhr

9x, 18 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

45,00 € / Ermäßigung möglich

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

72236 | 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, 25.09.-11.12.2017, 19:30-21:00 Uhr

9x, 18 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,

Auf den Strickern 43, Therapieraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

70,70 € / Ermäßigung möglich

72238 | SALZKOTTEN

Yoga für einen starken Beckenboden

Stefanie Henkefend

Der Kurs wendet sich an Frauen aller Altersgruppen, die dafür sorgen möchten, dass ihr Beckenboden stabil und beweglich bleibt, sowie an diejenigen, die unter Problemen leiden und selbst so viel wie möglich dafür tun möchten, Beschwerden zu mindern oder zu beseitigen. Durch einen starken Beckenboden und die damit verbundene Aufrichtung des Beckens wird das Körpergefühl allgemein verbessert. Yoga gilt als das älteste Übungssystem der Welt und ist in seiner Vielfalt der Körper- und Atemübungen für jeden Menschen geeignet. Die Aktivierung des Beckenbodens wird im Yoga in vielen Asanas (Körperhaltungen) bewusst eingesetzt, um Stabilität zu schaffen, darüber hinaus sprechen einige Übungen direkt unterschiedliche Ebenen der Beckenbodenmuskulatur an. Wesentlich beim Yoga ist, dass die Körperübungen mit Achtsamkeit und gezielter Atemlenkung durchgeführt werden. Eine geführte

Entspannung ist Bestandteil jeder Übungseinheit und lässt die Stunde angenehm ausklingen.

Mitzubringen sind eine rutschfeste Unterlage, warme Socken, eine Decke und ggf. ein kleines Kissen. Yoga wird in der Regel barfuß geübt.

Mo, 18.09.-13.11.2017, 20:00-21:30 Uhr

7x, 14 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),

Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

46,60 € / Ermäßigung möglich

72239 | SALZKOTTEN

„Girls only“ - Hatha Yoga für Mädchen (12 - 15 Jahre)

Stefanie Henkefend

Yoga ist das älteste Übungssystem der Welt. Wie kein anderes bietet es eine Vielzahl an Übungen, die den Körper kräftigen, die Wirbelsäule aufrichten, die Durchblutung und die Flexibilität fördern. Yoga fördert das Körperbewusstsein und die Entspannung. Mit Hilfe von einfachen Formen der Körperbeherrschung und Selbsterfahrung bietet Yoga gerade auch jungen Menschen einen Weg, sich für eine Weile von den Reizen unserer Zeit zurückzuziehen, den Gedankenstrom zur Ruhe zu bringen und ein gutes Gespür für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln. Darüber hinaus macht Yoga einfach Spaß. Jede Yogaeinheit beinhaltet Körperübungen (Asanas), Atemübungen, sowie Konzentrations- und Aufmerksamkeitsübungen. Eine geführte Entspannung lässt die Stunde angenehm ausklingen.

Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen. Yoga wird in der Regel barfuß geübt.

Do, 21.09.-23.11.2017, 17:00-18:15 Uhr

8x, 13,33 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1), C

lara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

44,40 €

72240 | GESEKE

Senioren Yoga

Peter Pochowski

Seniorengerechtes Yoga für Körper, Geist und Seele. Bitte Yogamatte, Decke, Kissen und lockere Kleidung mitbringen.

Mo, 18.09.-20.11.2017, 15:00-16:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

35,50 € / Ermäßigung möglich

72241 | BAD WÜNNENBERG

Training von Körper und Geist in Anlehnung an Yoga

Brigitte Fiebig

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 und Decke mitbringen. Der Kurs eignet sich auch für Anfänger/innen.

Do, 21.09.-07.12.2017, 19:30-21:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Kurhaus, Bad Wünnenberg, Im Aatal 3,
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

50,00 € / Ermäßigung möglich

72242 | GESEKE

Yogisches Wandern

Peter Pochowski

Das yogische Wandern beginnt mit einer halben Stunde Theorie, in der es Erklärungen über Yoga und den feinstofflichen Körper sowie Energiezentren gibt. Dann folgt eine yogische Wanderung durch das Geseker Taubental (bei Regen im Schneidweg 12) in Verbindung mit verschiedenen Yogaübungen, Atemübungen und Asanas (Stellungen).

Sa, 30.09.-14.10.2017, 14:00-16:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Treffpunkt, Schneidweg 12, Geseke

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 € / Ermäßigung möglich

72301 | 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.*

Do, 21.09.-07.12.2017, 19:30-21:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Familienzentrum Pustebblume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 € / Ermäßigung möglich

72302 | GESEKE

Qi Gong

Martina Fischer

Qi Gong sind chinesische Gesundheitsübungen, die den Menschen in seiner Gesamtheit erfassen. Es sind einfache Übungen, die von jedem Menschen, jeden Alters, leicht erlernt werden können. Qi Gong ist ein Zusammenspiel von fließenden Bewegungen, von Atem-, Entspannungs- und Vorstellungsübungen, die kräftigend und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele wirken. Qi Gong wirkt Verspannungen, Nervosität, Bluthochdruck, niedrigem Blutdruck, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen und vielen anderen körperlichen Unausgewogenheiten positiv regulierend entgegen. Entdecken Sie mit Qi Gong die Langsamkeit! Aus dieser neu entdeckten Langsamkeit kann der moderne Mensch ein völlig neues Lebensgefühl entwickeln. Qi Gong lehrt einen bedächtigen, vorsichtigen Umgang mit sich selbst und seinem Organismus; man entdeckt einen neuen Rhythmus - ohne Hast und Eile. Nach einiger Übungspraxis entsteht das Gefühl von Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude.

Bitte bequeme Kleidung, flache Schuhe und ein Getränk mitbringen.

Do, 05.10.-30.11.2017, 19:00-19:45 Uhr

7x, 7 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 36,
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

20,00 € / Ermäßigung möglich

72400 | DELBRÜCK

Taijiquan/Tai Chi

Sabine Merschjohann

Tai Chi oder Taijiquan (chinesisch) gehört zu den Kampfsportkünsten, die einen großen Wert für die Gesundheit des Menschen hat. Die Bewegungen werden langsam mit großer Achtsamkeit ausgeführt. Gelernt wird in kurzen überschaubaren Einheiten. Der ganze Bewegungsablauf nennt sich Form. Wir üben hiermit Achtsamkeit und Körperkoordination, damit geht eine Stärkung des ganzen Menschen einher. Auf natürliche Weise wird die Verbindung zwischen Körper und Geist geschult. Gesundheitlich positiv bewirkt dieses sanfte Training eine Stärkung des Kreislaufs, Aufbau der Muskulatur und Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. ein Getränk mitbringen. Eingang zur Turnhalle über den hinteren Eingang im Garten.

Do, 21.09.-07.12.2017, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

80,00 € / Ermäßigung möglich

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



**Wir haben Einlagen
für jeden Schuh
und Schuhe
für jede Einlage.**

Orthopädie-Schuhtechnik
VOSEN
...alles geht gut.

Borchenerstr. / Ecke Widukindstr. 50 - 33098 Paderborn
Tel. 05251 - 27668

www.allesgehtgut.de

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

72402 | BÜREN

Wudang Tai Chi - Anfänger

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 Körpermitelpunkt, dem Unterbauch, gesteuert werden.
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, warme Socken bzw. leichte Turnschuhe.

Di, 19.09.-17.10.2017, 19:00-20:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang H, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

21,30 € / Ermäßigung möglich

Wudang Tai Chi - Fortgeschrittene

Elke Herder

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, warme Socken bzw. leichte Turnschuhe.

72404 | BÜREN

Di, 19.09.-17.10.2017, 20:00-21:15 Uhr

4x, 6,67 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang H, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

26,70 € / Ermäßigung möglich

72405 | BÜREN

Sa, 25.11.2017, 14:30-16:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang H, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

8,00 €

GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG

73001 | SALZKOTTEN

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung: Einführungskurs für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren

Susanne Brand

Die ausgebildete Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs- sowie langjährige Kampfsporttrainerin übt innerhalb dieses Einführungskurses mit den Teilnehmerinnen ihre eigenen Grenzen besser wahrzunehmen. Es werden Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen aufgezeigt und durchgespielt. Die Teilnehmerinnen 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, 12.11.2017, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16

13,30 €

Bauch, Beine, Po und Co. (Problemzonengymnastik)

Angelika Koßmann

Bekommen Sie Ihre Problemzonen in den Griff und Ihre Muskeln in Form. Der Kurs bietet ein vielfältiges Training im Kampf gegen die Problemzonen und für eine bessere Körperhaltung. Verschiedene Geräte wie z.B. Tubes, Hanteln, Dynair-Ballkissen oder Redondo-Ball kommen zum Einsatz.

73002 | GESEKE

Mi, 20.09.-22.11.2017, 08:00-09:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

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

21,30 € / Ermäßigung möglich

73003 | GESEKE

Mi, 20.09.-29.11.2017, 10:00-11:00 Uhr

9x, 12 UStd.

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

24,00 € / Ermäßigung möglich

73005 | 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 Schuhe und Iso-Matte für die Bodenübungen mitbringen.

Mi, 20.09.-06.12.2017, 18:00-19:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum,
Anton-Pieper-Str. 14, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

26,70 € / Ermäßigung möglich

73006 | 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, 21.09.-07.12.2017, 18:00-18:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6, Gymnastikhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

20,00 € / Ermäßigung möglich

73007 | GESEKE

Body-Balance

Angelika Koßmann

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, 21.09.-30.11.2017, 18:00-18:45 Uhr

9x, 9 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

18,00 € / Ermäßigung möglich

73008 | 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, 20.09.-13.12.2017, 20:00-21:00 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke, Landolinusplatz 9
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

29,30 € / Ermäßigung möglich

73009 | BÜREN

Body-Fitness

Christine Lorenz-Schiene

Ein Kurs zur Verbesserung der allgemeinen Fitness, Beweglichkeit, Ausdauer und Steigerung des körperlichen Wohlbefindens, Bearbeitung von Problemzonen, Aerobic-Schritte mit Wiederholungen und Hinzunahme der Arme.

Mi, 20.09.-06.12.2017, 20:00-21:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

33,30 €

Unsere Kurse werden mit der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.

73011 | 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.

Mi, 25.09.-11.12.2017, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Philipp-von-Hörde-Schule, Lippling, Brakendiek 2, Aula
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

26,70 € / Ermäßigung möglich

Bodyfit

Renate Ostwald

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining zu aktueller Musik angeboten. Dabei werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessert. Unter besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäulen- und Gelenkstabilisierung wird die Muskulatur des gesamten Körpers gezielt trainiert. Abgerundet wird das Programm mit einer Dehnungs- und Entspannungsphase.

Bitte eine Matte für die Bodenübungen mitbringen.

73012 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 06.10.-08.12.2017, 19:00-20:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Kurhaus, Bad Wünnenberg, Im Aatal 3, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

21,40 € / Ermäßigung möglich

73014 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 09.10.-11.12.2017, 19:00-20:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg,
Schulstr. 8, GE 05, Aula
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 24

21,40 € / 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, 20.09.-06.12.2017, 18:15-19:45 Uhr

10x, 20 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

40,00 € / Ermäßigung möglich

73018 | HÖVELHOF

Mi, 20.09.-06.12.2017, 19:45-21:15 Uhr

10x, 20 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

40,00 € / Ermäßigung möglich

73019 | 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, 18.09.-18.12.2017, 19:30-20:15 Uhr

12x, 12 UStd.

Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

40,00 € / Ermäßigung möglich

73020 | 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, 07.09.-14.12.2017, 19:00-20:30 Uhr

13x, 26 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

52,00 € / Ermäßigung möglich

73021 | 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.

Do, 21.09.-21.12.2017, 08:00-08:45 Uhr

12x, 12 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstr. 11

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

30,00 € / Ermäßigung möglich

Sitzgymnastik (ab 65 Jahre)

Angelika Koßmann

Aktiv gegen Osteoporose für mehr Beweglichkeit und eine aufrechte Körperhaltung. Ein Übungsprogramm mit Musik zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit sowie Förderung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit. Das Herz-/Kreislaufsystem wird angeregt, das Gleichgewicht am Stuhl geschult. Spaß und Freude an der Bewegung gehören dazu. Verschiedene Handgeräte kommen zum Einsatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter der Tel.-Nr.: 0 29 42 - 80 74.

73022 | GESEKE

Di, 19.09.-05.12.2017, 11:15-12:00 Uhr

9x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

18,00 € / Ermäßigung möglich

73023 | GESEKE

Mi, 20.09.-06.12.2017, 11:15-12:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

20,00 € / Ermäßigung möglich

73024 | GESEKE

Gymnastik für Frauen (ab 60 Jahre)

Angelika Koßmann

Dieser Kurs beinhaltet ein gesundheitsorientiertes und dosiertes Bewegungsprogramm. Der Einsatz von Musik und verschiedenen Sportgeräten (Pezzi-ball, 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, 20.09.-29.11.2017, 09:00-09:45 Uhr

9x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

18,00 € / Ermäßigung möglich

73025 | HÖVELHOF

Beckenboden-Gymnastik

Petra Große-Loheide

Schwangerschaften, Körpergewicht und ein fort-schreitendes 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, 19.09.-12.12.2017, 09:00-10:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,

Gymnastikhalle, vorderer Teil

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

33,30 € / Ermäßigung möglich

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

73026 | 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, 21.09.-07.12.2017, 09:00-09:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

25,00 € / Ermäßigung möglich

73027 | 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, 18.09.-27.11.2017, 19:00-20:00 Uhr

9x, 12 UStd.

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

24,00 € / Ermäßigung möglich

Rückentraining

Juliane Pietschmann

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.

73029 | BAD WÜNNENBERG

Di, 19.09.-12.12.2017, 17:30-18:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg,
Schulstr. 8, GE 05, Aula

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

26,70 € / Ermäßigung möglich

73031 | BAD WÜNNENBERG

Di, 19.09.-12.12.2017, 18:30-19:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg,
Schulstr. 8, GE 05, Aula

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

26,70 € / Ermäßigung möglich

73034 | GESEKE

Rückenfit

Angelika Koßmann

Der Kurs beinhaltet ein sanftes Training zur Stabilisierung der Rückenmuskulatur. Kraft, Beweglichkeit und Stabilität des Rumpfes werden verbessert. Übungen zur Körperwahrnehmung, Haltungsschulung und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Verschiedene Geräte wie Dynair-Ballkissen, Theraband etc. kommen zum Einsatz.

Nicht für Akutpatienten geeignet. Bitte Isomatte und ein Handtuch mitbringen.

Mi, 20.09.-06.12.2017, 18:45-19:45 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

26,70 € / Ermäßigung möglich

73035 | SALZKOTTEN

Rückenfit

Sarah Metz

Dieser Kurs bietet Ihnen ein vielseitiges Gymnastikprogramm zur Verbesserung der Rückenmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule. Kombiniert werden Übungen aus den Bereichen Warm-up, Bewegung und Entspannung.

Bitte eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk mitbringen. Nicht für Akutpatienten geeignet.

Do, 21.09.-07.12.2017, 18:30-19:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Kath. Pfarrheim Scharmede, Hoppenhofstraße, Saal
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

33,30 € / Ermäßigung möglich

73036 | HÖVELHOF

Aktives Rückentraining am Vormittag

Meinolf Meier

Das Übungsprogramm umfasst rückengerechte Übungen für die Kräftigung der Haltungs- und Bewegungsmuskulatur sowie Dehnübungen zur Verbesserung des Muskelaufbaues. Vorab werden Aufwärmübungen und abschließend verschiedene Entspannungsübungen durchgeführt. Damit soll die Belastbarkeit und das Wohlbefinden im Alltag verbessert werden.

Bitte Isomatte, Fitnessball mitbringen.

Di, 10.10.-19.12.2017, 09:00-09:45 Uhr

9x, 9 UStd.

Turnhalle Mühlenschule, Sennestr. 144

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

18,00 € / Ermäßigung möglich

Rückengerechte Gymnastik

Meinolf Meier

Das präventive Übungsprogramm für das Haltungs- 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.

73037 | HÖVELHOF

Mo, 09.10.-18.12.2017, 17:30-18:15 Uhr

9x, 9 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

18,00 € / Ermäßigung möglich

73038 | HÖVELHOF

Mi, 11.10.-20.12.2017, 17:30-18:15 Uhr

9x, 9 UStd.

Turnhalle Mühlenschule, Sennestr. 144

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

18,00 € / Ermäßigung möglich

73039 | HÖVELHOF

Mi, 11.10.-20.12.2017, 18:20-19:05 Uhr

9x, 9 UStd.

Turnhalle Mühlenschule, Sennestr. 144

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

18,00 € / Ermäßigung möglich

73040 | BAD WÜNNENBERG

Rückenfit mit Pferd - Schnupperkurs

Cornelia Anders

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 10,00 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.*

Do, 09.11.-30.11.2017, 18:30-20:00 Uhr

4x, 8 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 4

53,30 € / Ermäßigung möglich

73041 | 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, 18.09.-04.12.2017, 18:45-19:30 Uhr

10x, 10 UStd.

Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1, Aula

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

20,00 € / Ermäßigung möglich

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

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

73042 | 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, 18.09.-27.11.2017, 19:00-19:45 Uhr

9x, 9 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,
Upsprunger Str. 67, Raum 173
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

22,50 € / 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, 19.09.-12.12.2017, 08:45-09:45 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

33,30 € / 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 entgegen gewirkt.

Bitte eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk mitbringen. Nicht für Akutpatienten geeignet.

73044 | GESEKE

Maria Theresia Woracek

Do, 21.09.-07.12.2017, 08:45-09:45 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

26,70 € / Ermäßigung möglich

73045 | BÜREN

Christine Lorenz-Schiene

Do, 21.09.-07.12.2017, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum
Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

33,30 €

73046 | DELBRÜCK

Maria Theresia Woracek

Mo, 25.09.-04.12.2017, 17:30-18:30 Uhr

9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Cafeteria
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

24,00 € / Ermäßigung möglich

Golden Beats 50+

Christine Lorenz-Schiene

Stressabbau durch Trommeln mit Holzstäbchen auf Pezzibällen. Hierbei werden Endorphine freigesetzt und negative Gefühle abgebaut sowie Verspannungen im Schulter-Nackengebiet gelöst. In diesem Kurs werden sowohl stehende als auch sitzende Übungen vorgestellt und durchgeführt. Nach abwechslungsreichen Taktschlägen zu rhythmischer Musik folgt eine Entspannungsphase.

Bitte sportliche Kleidung, Isomatte, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

73051 | BÜREN

Fr, 22.09.-20.10.2017, 17:00-18:00 Uhr

5x, 6,67 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum
Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

16,70 €

73052 | BÜREN

Fr, 10.11.-08.12.2017, 17:00-18:00 Uhr

5x, 6,67 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum
Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

16,70 €

Laufen für Anfänger und Wiedereinsteiger

Ludger Unterhalt

Treffpunkt in Sportkleidung

73600 | BÜREN

Mo, 18.09.-04.12.2017, 17:00-18:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Keddinghäuser See, Parkplatz,
L549-Fürstenberger Straße

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 €

73601 | BÜREN

Do, 21.09.-07.12.2017, 09:00-10:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Jugendtreff in der Turnhalle Steinhausen, Schulstr. 17
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,60 €

73602 | HÖVELHOF

Laufen für Anfänger und Wiedereinsteiger

Andreas Werneke

Jetzt die Vorsätze umsetzen und noch 2017 zum Läufer werden. In der Gemeinschaft zu Laufen macht mehr Spaß. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger.

Sa, 07.10.-21.10.2017, 15:00-16:30 Uhr

3x, 6 UStd.

Waldkampfbahn Hövelhof, von-der-Recke-Str. 32,
Waldkampfbahn

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

20,00 €

FITNESS TRAINING

Fitness und Kraft für Männer

Andreas Werneke

Ein Kurs für Männer ohne große sportliche Vergangenheit, die aber durch das Erlernen gezielter Übungen die Begleiterscheinungen des Alterwerdens (Haltungs- und Rückenprobleme, zunehmende Ungelenkigkeit und mangelndes Körpergefühl) in den Griff bekommen wollen. Der Kurs findet im Gymnastik- und Kraftraum statt.

Mitzubringen sind eine Isomatte oder Decke.

74000 | DELBRÜCK

Mi, 20.09.-13.12.2017, 19:15-20:00 Uhr

11x, 11 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33,
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

22,00 € / Ermäßigung möglich

74001 | DELBRÜCK

Mi, 20.09.-13.12.2017, 20:00-20:45 Uhr

11x, 11 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33,
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

22,00 € / Ermäßigung möglich

74003 | HÖVELHOF

Gymnastik für Frauen

Marielies Klöseener-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, 21.09.-07.12.2017, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

40,00 € / Ermäßigung möglich

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

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

Fitnessgymnastik

Es wird ein vielseitiges Gymnastikprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit, zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der gesamten Muskulatur und zur Steigerung der Belastungsfähigkeit erlernt.

74004 | DELBRÜCK

Wilma Scholz

Di, 19.09.-12.12.2017, 19:00-19:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Turnhalle Lippling, Brakendiek 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

20,00 € / Ermäßigung möglich

74005 | DELBRÜCK

Wilma Scholz

Di, 19.09.-12.12.2017, 20:00-20:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Turnhalle Lippling, Brakendiek 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

20,00 € / Ermäßigung möglich

74006 | DELBRÜCK

Angelika Röper

Di, 26.09.-12.12.2017, 09:00-10:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke, Landolinusplatz 9

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,00 € / Ermäßigung möglich

74008 | DELBRÜCK

Angelika Röper

Do, 28.09.-07.12.2017, 09:00-10:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke,

Landolinusplatz 9

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,00 € / Ermäßigung möglich

74010 | DELBRÜCK

Angelika Röper

Do, 28.09.-07.12.2017, 10:00-11:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke,

Landolinusplatz 9

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,00 € / Ermäßigung möglich

74011 | SALZKOTTEN

Funktionelle Fitnessgymnastik

Ortrud Belz

Der Kurs bietet ein intensives, dynamisches und modernes Fitnessstraining, das sich nach den Gesichtspunkten der funktionellen Bewegungslehre richtet. Gezielt werden auch Problemzonen wie Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert. Ein anschließendes Stretching fördert die körperliche und geistige Entspannung.

Mitzubringen sind: Isomatte, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Do, 21.09.-07.12.2017, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),

Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

40,00 € / Ermäßigung möglich

74012 | 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.

Do, 21.09.-14.12.2017, 19:00-20:00 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

29,30 € / Ermäßigung möglich

74014 | 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, 22.09.-08.12.2017, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Turnhalle Salvator Kolleg, Salvatorstr. 45

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

52,00 € / Ermäßigung möglich

Fitness-Kraftübungen für Frauen

Gutes - nicht nur für den Rücken

Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die an Fitness-Geräten gezielt und intensiv etwas gegen die Begleiterscheinungen des Älterwerdens tun wollen. Es geht um Muskelaufbau, Fettabbau, Ausdauer, Beweglichkeit, Haltungs-, Rücken- und Figurprobleme.

Bitte ein Handtuch mitbringen

74015 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 20.09.-06.12.2017, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Krafraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

26,60 € / Ermäßigung möglich

74017 | DELBRÜCK

Christa Meermeier

Mi, 20.09.-06.12.2017, 08:30-09:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Krafraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

26,60 € / Ermäßigung möglich

74019 | DELBRÜCK

Christa Meermeier

Mi, 20.09.-06.12.2017, 09:30-10:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Krafraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

26,60 € / Ermäßigung möglich

74021 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 20.09.-06.12.2017, 16:00-17:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Krafraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

26,70 € / Ermäßigung möglich

74023 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 20.09.-06.12.2017, 17:00-18:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Krafraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

26,60 € / Ermäßigung möglich

74025 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 20.09.-06.12.2017, 18:00-19:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Krafraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

26,70 € / Ermäßigung möglich

FITNESS MIT CHOREOGRAPHIE

75000 | SALZKOTTEN

ETB - European TAEBO

Thomas Baumgärtner

„Get fit, lose weight, have fun, be strong!“ ETB ist ein gemeinsames Schwitzen, Spaß haben, Fitness, Gesundheit, Schlappmachen und bis an die Grenzen stoßen, kurzum es ist ein Rundumschlag, der den ganzen Körper auf Vordermann bringt. Wollen Sie endlich mit Spaß wirkliche Fitness und Veränderungen erreichen, dann sind Sie hier richtig. Die ETB-Grundtechniken, die denen des Kampfsports und der Aerobic ähnlich sind, werden in wöchentlich wechselnden Intro- und Power-Stunden ohne störende Choreografien oder Denkakrobatik mit Musik trainiert. Das Training ist geeignet für jede Altersstufe, egal ob dick, dünn, ob fit oder untrainiert.

ETB-Boxbandagen sind für 13,00 € beim Dozenten erhältlich.

Mi, 20.09.-06.12.2017, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schule Haus Widey Scharmmede, Widey 11, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

33,30 € / Ermäßigung möglich

75001 | GESEKE

Power-Workout / Te-Bo

Angelika Koßmann

Ein intensives Konditions- und Kräftigungstraining unter Einbeziehung von Elementen des Kampfsportes und Boxens, dazu rhythmische Musik - ein super Fatburner mit viel Spaß an der Bewegung.
Bitte Isomatte und Handtuch mitbringen

Mi, 20.09.-22.11.2017, 20:15-21:15 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

21,30 € / 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

75002 | GESEKE

Step-Aerobic für Fortgeschrittene

Cornelia Fürer

Mit rhythmischen Bewegungen nach Musik auf dem Step wird der Kreislauf angeregt. Beweglichkeit, körperliches Wohlbefinden und Koordination werden gefördert und die Ausdauer gesteigert. Das Programm klingt mit einer Dehnungsphase aus.

Es werden Kenntnisse im Bereich Step-Aerobic vorausgesetzt. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Mi, 20.09.-06.12.2017, 19:00-19:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

25,00 € / Ermäßigung möglich

75003 | HÖVELHOF

Aerobic, Krafttraining und mehr

Petra Große-Loheide

Der Kurs richtet sich an Frauen, die durch ein ausgeglichenes Training ihre Fitness verbessern, ihren Stoffwechsel anregen und Problemzonen trainieren möchten. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Kombination aus Herzkreislauf- und Krafttraining. Zu motivierender Musik wird durch leichte Schrittkombinationen aus dem Aerobic die Kondition trainiert und verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Es schließen sich Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten an, mit denen die Kraft trainiert wird und etwas für die Problemzonen Bauch, Beine und Po getan wird. Die eingesetzten Pilateselemente intensivieren das Muskeltraining rund um die Körpermitte. Der Kurs schließt mit Dehnübungen und einem Entspannungsteil ab.

Bitte Sportzeug, Isomatte, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Di, 19.09.-12.12.2017, 10:15-11:15 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,
Gymnastikhalle, vorderer Teil
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

33,30 €

ZUMBA®-Fitness

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! ZUMBA® eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlichen Körperkräftigung. Es ist eine Mischung von körperformenden Bewegungen und leichten Schrittfolgen. ZUMBA® ist ein „verstecktes“ Training. Man hat Spaß und merkt gar nicht, dass es Training ist! ZUMBA® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken und gewünschte Fitnessziele zu erreichen.

ZUMBA® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

75005 | DELBRÜCK

Katja Bäumer

Mi, 20.09.-06.12.2017, 19:00-19:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Philipp-von-Hörde-Schule, Lippling, Brakendiek 2, Aula
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

20,00 €

75006 | DELBRÜCK

Pia Held

Mi, 20.09.-06.12.2017, 20:00-21:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Neue Dreifachsporthalle, Driftweg 35, Delbrück, Teil A
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

26,70 €

75007 | DELBRÜCK

Pia Held

Mi, 20.09.-06.12.2017, 21:00-22:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Neue Dreifachsporthalle, Driftweg 35, Delbrück, Teil A
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

26,70 €

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. Mitzubringen sind: Sportliche Kleidung, Handtuch und Getränk.

75008 | BÜREN

Julia Kahler

Mi, 20.09.-06.12.2017, 19:00-20:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a,
Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

26,70 €

75009 | BÜREN

Julia Kahler

Mi, 20.09.-06.12.2017, 20:00-21:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a,
Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

26,70 €

ZUMBA®-Fitness

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! ZUMBA® eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlichen Körperkräftigung. Es ist eine Mischung von körperformenden Bewegungen und leichten Schrittfolgen. ZUMBA® ist ein „verstecktes“ Training. Man hat Spaß und merkt gar nicht, dass es Training ist! ZUMBA® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken und gewünschte Fitnessziele zu erreichen.

ZUMBA® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

75010 | SALZKOTTEN

Christiane Lupitzki

Mi, 20.09.-06.12.2017, 20:00-21:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

26,60 €

75011 | BAD WÜNNENBERG

Sophie Langen

Do, 21.09.-07.12.2017, 19:00-20:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Aula
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

26,70 €

ZUMBA®-Fitness

Tatjana Schulte

In diesem Zumba®-Kurs wird zu heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Cumbia, aber auch Flamenco, Bollywood und orientalisches orientierter Musik getanzt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Teile der Choreografien und Einzelbewegungen kann man natürlich in das eigene Bewegungsrepertoire einbauen und abends auf die Tanzfläche mitnehmen. Der Spaß an den tänzerischen Bewegungen sorgt für einen ordentlichen Endorphin-Ausstoß und so lässt man den Alltagsstress hinter sich.

ZUMBA® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

75013 | GESEKE

Fr, 22.09.-01.12.2017, 18:00-19:00 Uhr
9x, 12 UStd.

Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1, Aula
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,00 €

75014 | GESEKE

Fr, 22.09.-01.12.2017, 19:00-20:00 Uhr
9x, 12 UStd.

Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1, Aula
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,00 €

75015 | BAD WÜNNENBERG

ZUMBA®-Fitness

Lena Hüther

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! Zumba® eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlichen Körperkräftigung. Es ist eine Mischung von körperformenden Bewegungen und leichten Schrittfolgen. Zumba® ist ein „verstecktes“ Training. Man hat Spaß und merkt gar nicht, dass es Training ist! Zumba® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken und gewünschte Fitnessziele zu erreichen.

ZUMBA® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Sa, 23.09.-09.12.2017, 11:00-12:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, GE 05, Aula
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

26,60 €

75016 | GESEKE

ZUMBA®-Fitness

Julia Kahler

In diesem Zumba®-Kurs wird zu heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Cumbia, aber auch Flamenco, Bollywood und orientalisches orientierter Musik getanzt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Teile der Choreografien und Einzelbewegungen kann man natürlich in das eigene Bewegungsrepertoire einbauen und abends auf die Tanzfläche mitnehmen. Der Spaß an den tänzerischen Bewegungen sorgt für einen ordentlichen Endorphin-Ausstoß und so lässt man den Alltagsstress hinter sich.

ZUMBA® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Sa, 23.09.-25.11.2017, 13:00-14:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1, Aula
Teilnehmerzahl: min. 14 / max. 20

21,30 €

BOKWA® Fitness

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.

75030 | BÜREN

Kathrin Kirchner

Di, 19.09.-28.11.2017, 18:00-19:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

21,30 €

75031 | SALZKOTTEN

Grace Pascual

Mo, 18.09.-04.12.2017, 19:30-20:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Bürgerhaus Upsprunge, Hederbornstraße 41, Saal
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

34,70 €

75032 | BÜREN

Kathrin Kirchner

Di, 19.09.-28.11.2017, 19:00-20:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

21,30 €

75033 | GESEKE

Grace Pascual

Di, 19.09.-05.12.2017, 19:30-20:30 Uhr

9x, 12 UStd.

Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1, Aula
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

24,00 €

BOKWA® Easy

Grace Pascual

BOKWA® das bekannte Fitness Programm. Du trainierst deine Ausdauer zu aktueller Musik, du musst nicht tanzen können. Mach mit und hab Spaß! Bei BOKWA® Easy konzentrieren wir uns auf einfache Schrittkombinationen und die Musik ist nicht zu schnell gemixt.

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.

75034 | SALZKOTTEN

Mo, 18.09.-04.12.2017, 18:30-19:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Bürgerhaus Upsprunge, Hederbornstraße 41, Saal
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

34,70 €

75035 | GESEKE

Di, 19.09.-05.12.2017, 18:30-19:30 Uhr

9x, 12 UStd.

Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1, Aula
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

24,00 €

AQUAFITNESS UND SCHWIMMEN

76000 | Hövelhof

Aquafit

Judith Brüggemeier, Heike Ilchmann

In diesem Kurs wird mit viel Musik und Spaß die Fitness, Kondition, der Muskelaufbau sowie die Fettabnahme verbessert. Besonders für Teilnehmer, die unter Verschleißerkrankungen der Gelenke, wie z.B. der Hüft- und Kniegelenke oder unter Bandscheibenschäden leiden, ist das Training im Wasser besonders geeignet. Insbesondere für Übergewichtige stellt die Aquafitness eine gelenkschonende Bewegungstherapie dar, da das Eigengewicht im Wasser reduziert wird und somit die Gelenke geschont werden.

Das Training findet bei einer Wassertiefe von 1,85 m statt.

Mi, 20.09.-06.12.2017, 20:45-21:30 Uhr

10x, 10 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 28

60,00 €

Aquafit

Sonja Meier

In diesem Kurs wird mit viel Musik und Spaß Fitness, Kondition, Muskelaufbau sowie Fettabnahme verbessert. Besonders für Teilnehmer, die unter Verschleißerkrankungen der Gelenke, wie z.B. der Hüft- und Kniegelenke oder unter Bandscheibenschäden leiden, ist das Training im Wasser besonders geeignet. Insbesondere für Übergewichtige stellt die Aquafitness eine gelenkschonende Bewegungstherapie dar, da das Eigengewicht im Wasser reduziert wird und somit die Gelenke geschont werden.

Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmer geeignet.

76001 | DELBRÜCK

Mo, 25.09.-11.12.2017, 17:30-18:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Realschule, Lehrschwimmbecken, Zugang Marktstr.
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 17

20,00 € / Ermäßigung möglich

76002 | DELBRÜCK

Mo, 25.09.-11.12.2017, 18:15-19:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Realschule, Lehrschwimmbecken, Zugang Marktstr.
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 17

20,00 € / Ermäßigung möglich

76003 | DELBRÜCK

Mo, 25.09.-11.12.2017, 19:00-19:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Realschule, Lehrschwimmbecken, Zugang Marktstr.
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 17

20,00 € / Ermäßigung möglich

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

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

Aquapower

Meike Sonntag

Mit seinen intensiven Ausdauerheiten und Kräftigungsübungen verlangt Aqua Power ganzen Einsatz. Sie trainieren bei Musik und jeder Menge Spaß Ihren gesamten Körper und erleben ein unvergleichliches Fitnessgefühl. Im Zentrum steht vor allem die oft vernachlässigte Oberkörpermuskulatur, die durch verschiedene Trainingsgeräte und Übungen beansprucht wird!

Da dieser Kurs sowohl im Tiefwasser als auch im Flachwasser stattfindet, ist die Befähigung zum Schwimmen Grundvoraussetzung für die Teilnahme. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29,5 °C durchgeführt.

76010 | GESEKE

Do, 21.09.-07.12.2017, 19:45-20:30 Uhr

10x, 10 UStd.

Lehrschwimmbcken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

26,00 € / Ermäßigung möglich

76011 | GESEKE

Do, 21.09.-07.12.2017, 20:45-21:30 Uhr

10x, 10 UStd.

Lehrschwimmbcken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

26,00 € / Ermäßigung möglich

76012 | GESEKE

Schwimmen für Erwachsene

Karl-Heinz Beklas

In diesem Kurs steht das Erlernen und Verfestigen der Grundschwimmarten im Vordergrund.

Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29,5 °C durchgeführt.

Mo, 25.09.-11.12.2017, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbcken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

46,00 € / Ermäßigung möglich

76013 | GESEKE

Schwimmen für Männer

Karl-Heinz Beklas

In diesem Kurs steht das Erlernen und Verfestigen der Grundschwimmarten im Vordergrund.

Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29,5 °C durchgeführt.

Mo, 25.09.-11.12.2017, 20:00-21:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbcken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

46,00 € / Ermäßigung möglich

SPORT

77000 | ÜBERREGIONAL

Kulturelle Vielfalt im Sport -

Erkennen, zusammenbringen und fördern

Das Projekt der deutschen Kinder- und Jugendstiftung „Willkommen im Fußball“, gefördert von der Bundesliga-Stiftung und der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration, geht in sein zweites Jahr. Die Zusammenarbeit des SC Paderborn 07 e.V. und des KreisSportBundes Paderborn e.V. wird 2017 fortgesetzt. Ziel soll die Integration und somit das Schaffen von Bedingungen für gemeinsames Sporttreiben mit jungen Geflüchteten sein. Die Vereine sollen in ihrem Vorhaben unterstützt werden, Angebote zu schaffen, die diese Zielgruppe anspricht und die besonderen Bedingungen berücksichtigt, damit der Zugang und ein gemeinsames Sporttreiben möglich ist. Um dieses Ziel zu erreichen, werden in Paderborn wieder zwei Fortbildungen, die auch zur Übungsleiter C-Lizenzverlängerung angerechnet werden können, angeboten. Inhaltlich wird es ein neu ausgearbeitetes Programm geben, das auf den Wünsche und Anregungen der Teilnehmer aus 2016 aufbaut. In den speziell dafür entwickelten Schulungsangeboten sollen Vereinsvorsitzende und Übungsleiter für den gemeinsamen Sport mit Geflüchteten sensibilisiert und ausgebildet werden. Damit auch die Situation vor Ort, die Lebensbedingungen der Geflüchteten sowie die notwendige Organisation und Ansprache beachtet werden, unterstützen die Stadt Paderborn

sowie MiCado, dieses Projekt und lassen ihre Erfahrungen in die Fortbildung mit einfließen. Vereine, die an der Fortbildung teilnehmen und so ein bereits bestehendes Angebot weiterentwickeln, ein neues Sportangebot initiieren oder eine Veranstaltung wie einen Aktionstag mit und für Geflüchtete durchführen, können eine attraktive Unterstützung vom SC Paderborn 07 erhalten. Diese soll in Form von „SCP-Modulen“ (Stadionführung, Tombolapaket oder ein Materialpaket für den Verein) stattfinden. Ansprechpartner für das nötige Antragsformular, sowie die Module, ist Julia Bergelt (jbergelt@scpaderborn07.de).

Die Fortbildungen werden am 11./12.11.2017 stattfinden. Anmeldungen sind über die Homepage www.ksb-paderborn.de möglich. Anmeldung: <http://www.ksb-paderborn.de/ausbildung-und-fortbildung/fortbildungen-1-lizenzstufe.html>

Sa, 11.11.2017, 09:30-17:00 Uhr

So, 12.11.2017, 09:30-14:00 Uhr

2x, 15 UStd.

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

25,00 €

77001 | SALZKOTTEN

Senioren Golf -

Schnupperkurs für die Generation 60+

Francesco Amatulli

In diesem Kurs wird auf die Besonderheiten der Golfer im höheren Alter Wert gelegt. Inhaltlich wie der Golf I - Schnupperkurs aufgebaut, aber mit besonderem Augenmerk auf die Golftechnik und mit Rücksicht auf die jeweiligen Möglichkeiten jedes Teilnehmers. Golf stellt für Herz und Kreislauf älterer Menschen eine ideale Beanspruchung dar. Dr. Herwegen, führender Mediziner in der Golforschung, sagte im Gesundheitsmagazin „Apotheken Umschau“: „Im Alter gibt es kaum einen besseren Sport.“ Der komplexe Bewegungsablauf sei ideal, Koordination und geistige Beweglichkeit zu trainieren. Überzeugen Sie sich selbst in diesem Kurs!

Alles was Sie benötigen sind bequeme Kleidung und sportliche Schuhe. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Golf Club Paderborner Land e. V. statt.

Fr, 06.10.2017, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land,
Im Nordfeld 25, Salzkotten-Thüle
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8

59,00 €



Offene Sprechstunden:

Montag bis Freitag
11.00 - 12.30 Uhr

Montag / Dienstag / Donnerstag / Freitag
16.00 - 18.00 Uhr

Samstag
10.00 Uhr

Termine außerhalb dieser Zeiten
nach telefonischer Vereinbarung!

24 Stunden Notdienst



vivet
Ihre Tiermediziner
GmbH

Moderne Medizin -
für ein gesundes Leben Ihres Tieres!

Kahrweg 33 | 59590 Geseke | Telefon 02942 9789950 | Fax 02942 9789999
info@vivet-kleintiere.de | www.vivet-kleintiere.de

77002 | SALZKOTTEN

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.

Sa, 07.10.2017, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land,
Im Nordfeld 25, Salzkotten-Thüle
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8

59,00 €

77003 | SALZKOTTEN

Golf II - Aufbaukurs

Francesco Amatulli

Es gibt viele Gründe, warum sich in den letzten 20 Jahren die Zahl der Golfspieler auf über 600.000 nahezu verfünffacht hat. Eines ist jedoch sicher: Jeder findet, was er sucht! Denn Golf bietet Freizeitspaß mit Freunden und der ganzen Familie, Sport für Körper und Seele, echte Herausforderung mit spannenden Turnieren, faszinierende Technik und immer wieder neue Naturerlebnisse. Sollte Ihnen der Schnupperkurs Golf Basic gefallen haben oder Sie besitzen bereits erste Golferfahrungen, dann kann es für Sie mit diesem Kurs gleich weiter gehen. Hier werden die grundlegenden Techniken wie Putten, Chippen, Pitchen sowie der Abschlag weiter vertieft. Am ersten Tag wird es eine kleine Herausforderung auf dem 6-Loch-Kurzplatz geben. Am zweiten Tag wird es eine erste Einführung in die Gepflogenheiten der Etikette sowie der Golfregeln geben. Die neu gewonnenen Erkenntnisse werden dann „auf der großen Runde“, d. h. auf dem großen Golfplatz mit langen Bahnen eingesetzt.

Der Besuch des Schnupperkurses Golf I oder vergleichbare Vorkenntnisse werden vorausgesetzt. Alles was Sie benötigen sind bequeme Kleidung und sportliche Schuhe. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Golf Club Paderborner Land e. V. statt.

Sa, 21.10.2017, 15:00-18:00 Uhr

So, 22.10.2017, 15:00-18:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Golf Club Paderborner Land,
Im Nordfeld 25, Salzkotten-Thüle
Teilnehmerzahl: min. 2 / max. 8

89,00 €

77004 | SALZKOTTEN

Golf III - Vorbereitung zur Platzreife

Francesco Amatulli

In diesem äußerst intensiven Kursprogramm über insgesamt 13 Trainingseinheiten lernen Sie an drei Tagen die Anwendung der wichtigsten Schlagtechniken auf den Übungsanlagen und dem Golfplatz (2 mal 9-Loch-Parcour). Weitere Inhalte sind die Etikette auf dem Golfplatz sowie die wichtigsten Regeln und deren Anwendung, damit Sie sich zukünftig sicher auf dem Golfplatz bewegen können.

Der Besuch des Kurses Golf II oder vergleichbare Vorkenntnisse werden vorausgesetzt. Alles was Sie benötigen sind bequeme Kleidung und sportliche Schuhe. Eine unlimitierte Anzahl von Übungsbällen, Leihschläger und eine kleine Verpflegung sind in der Kursgebühr inbegriffen. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Golf Club Paderborner Land e. V. statt.

Fr, 10.11.2017, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 11.11.2017, 15:00-20:00 Uhr

So, 12.11.2017, 14:00-19:00 Uhr

3x, 16 UStd.

Golf Club Paderborner Land,
Im Nordfeld 25, Salzkotten-Thüle
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8

289,00 €

...Du wirst es lieben!

Golfen
für
€ 39,00
pro Monat*

Dein günstiger Start in den Golfsport im Golf Club Paderborner Land

- inkl. Jahresmitgliedschaft
- inkl. Leihschläger
- inkl. freier Nutzung aller Übungsanlagen

Der Club mit ,
Sportlichkeit und national
anerkannter Jugendarbeit

27
Loch



seit 1983

GOLF CLUB
PADERBORNER
LAND



+6
Loch

Im Nordfeld 25
33154 Salzkotten-Thüle
Telefon: 0 52 58 / 93 73-0
Fax: 0 52 58 / 93 73-20

info@gcpaderbornerland.de

www.gcpaderbornerland.de



www.facebook.com/GCPaderbornerland



Angebote des plattdeutschen Kreises Hövelhof

Weitere Termine:

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

Plattdeutscher Kreis im Sennekult Hövelhof e. V.

Staumühler Str. 70 / 33161 Hövelhof

www.heimatzentrum-owl.de

05257/5009-830

carsten.tegethoff@hoewelhof.de

Krautbundweihe in Hövelhof

(Dieses Jahr in Zusammenarbeit mit dem
Landfrauen Ortsverband Hövelhof)

Sa. 12.8.17 um 14.00 Uhr Kräuter sammeln
(Treffen am Heimatzentrum)

Mo. 14.8.17 um 16.00 Uhr Binden der Bunde beim Heimatzentrum

Di. 15.8.17 um 19.00 Uhr Segnung und Ausgabe in der Pfarrkirche



Teilnahme am Erntedankfestumzug in Espeln

3.9.17 um 14.30 Uhr

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

Bauernmarkt auf dem Hövelmarkt

29.9. – 1.10.17

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



„Streifzug durch die Heide“

Mi. 8.11.17 um 19.00 Uhr im Heimatzentrum

Experte Ludwig Teichmann gibt in einem Bildervortrag einen kleinen Einblick in sein großes Bilderarchiv. Er ist bekannt für sein Wissen zur Natur- und Landschaftsgeschichte der Senne.

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
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
NEU Politische Kommunikation und Wahlkampf im Netz	10005	Do 14.09.2017
NEU Digitalisierung und Demokratie - Risiko oder Chance?	10006	Di 10.10.2017
NEU Der bewertete/bewertende Mensch - Zwischen Selbstoptimierung und Überwachung: Wie wollen wir leben?	10007	Mi 25.10.2017
NEU Hate Speech - Umgang mit Hasskommentaren im Netz	10008	Di 07.11.2017

BÜREN

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
NEU Sind die 10 Gebote heute noch gültig?	13000	Mi 20.09.2017
Nahtoderfahrung - Ein Indiz für ein Leben nach dem Tod	14001	Mi 08.11.2017
Rechtliche Betreuung - eine Aufgabe für Sie?	15004	Mo 06.11.2017
NEU Antrag und Begründung zur Schwerbehinderung	15007	Mi 22.11.2017
NEU Finanzielle Intelligenz	15053	Mo 16.10.2017
Kinder zahlen für ihre Eltern	15057	Do 07.12.2017
Übertragen und Vererben	15058	Di 07.11.2017
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15103	Mi 11.10.2017
Gartenplanung Schritt für Schritt	18003	Fr 06.10.2017
Pflanzenverwendung - Den Garten individuell gestalten	18004	Mi 08.11.2017
NEU Die Systematik der nachträglichen Wärmedämmung	19007	Mi 20.09.2017
NEU Innendämmung von Gebäuden	19008	Mi 04.10.2017
NEU Wärmedämmung selber machen?	19009	Mi 18.10.2017
NEU Gefälledämmung auf Dach und Balkon	19010	Mi 15.11.2017
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19033	Mi 20.09.2017
2 ELTERN UND FAMILIE		
NEU Artgerecht - Treffen	21001	Di 19.09.2017
Kindern Grenzen setzen - Warum, wo, und vor allem: wie?	21004	Mi 18.10.2017
Was ein Babysitter alles wissen sollte! - Babysitterausbildung	21038	Sa 18.11.2017
Wir bauen einen Drachen! - Vater und Kind gemeinsam aktiv	23016	Sa 21.10.2017
PEKIP und Indische Babymassage nach F. Leboyer	25050	Di 10.10.2017
Weihnachtsbäckerei - Backen mit Eltern/Großeltern	26000	Sa 18.11.2017
3 SPRACHEN DER WELT		
Englisch (A1) mit geringen Vorkenntnissen	31010	Di 19.09.2017
English Grammar Workshop	31602	Sa 11.11.2017
Spanisch für Fortgeschrittene (B1)	32050	Di 19.09.2017
4 BERUF UND EDV		
NEU Vortrag: Leanproduction oder die "schlanke" Produktion	40000	Mi 18.10.2017
Eventplanung und -recht in der Praxis	40002	Do 23.11.2017
Grundlagen der Buchführung I - Grundkurs	40005	Di 07.11.2017
Selfcoaching - Seien Sie Ihr eigener Coach	40209	Mi 04.10.2017
Was ist NLP? Neuro-Linguistische-Psychologie (Infoabend)	40215	Di 10.10.2017
NLP-Techniken entdecken und erfahren (Tagesseminar)	40216	Sa 14.10.2017
NLP - Neurolinguistisches Programmieren	40217	Mi 22.11.2017
Computernutzung leicht gemacht! - EDV am Wochenende	41008	Sa 18.11.2017
Fit fürs Büro: Intensivkurs WORD, EXCEL, PowerPoint (2010-2016)	42008	Fr 10.11.2017
Fotografieren: Wie geht das?	45000	Fr 15.09.2017
NEU Themenabend "Fotobuch"	45004	Fr 17.11.2017
Grundlagen der 3D-Modellierung mit SketchUp	46000	Di 07.11.2017
5 KULTUR UND KREATIVITÄT		
NEU Autorenlesung: Senne Krimis I	50000	Mi 27.09.2017
NEU Autorenlesung: Lily-Geschichten	50001	Fr 13.10.2017
NEU Autorenlesung: Todschreiber	50002	Di 17.10.2017
Ein Literaturabend - Utopische Literatur	50015	Fr 22.09.2017
Discofox	54018	Fr 10.11.2017
NEU Gifte auf unserer Haut - Inhaltsstoffe von Kosmetik	57001	Mi 11.10.2017
NEU Naturkosmetik selber herstellen	57002	Fr 29.09.2017
NEU Basische Ernährung und Kosmetik	57006	Mi 18.10.2017
NEU Poker-Seminar für Anfänger	57020	Fr 17.11.2017

KURSE IN MEINER STADT

6 KOCHEN UND MEHR

	Hack & Co.	61012	Do	19.10.2017
	3-Gänge-Menü	61022	Do	23.11.2017
	Steaks & Co: Alles rund um das Braten von argentinischem Rindfleisch	61026	Mi	22.11.2017
	Burger selbst gemacht, einfach und lecker	61029	Di	19.09.2017
	Südamerikanisches Fingerfood III	61040	Mi	29.11.2017
NEU	Griechische Küche	61044	Fr	20.10.2017

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

	Schüler Salze für das Immunsystem	70001	Mi	18.10.2017
	Mundpflege in der Pflege	70009	Mi	15.11.2017
NEU	Gesunde Ernährung: Was Kinder wirklich brauchen!	70011	Mi	13.09.2017
NEU	Esmarathon an Weihnachten: So schlemmen Sie ohne Reue!	70012	Mi	13.12.2017
NEU	Was ist ein Tinnitus und was kann man dagegen tun?	70121	Mi	08.11.2017
NEU	Müssen, wollen, können - Wege aus dem Kontrollverlust der Blasenaktivität	70200	Di	19.09.2017
NEU	Orthopädie-Forum	70210	Mi	27.09.2017
	Wie bleibe ich jung im Kopf? Know-how für Senioren	71002	Mi	04.10.2017
NEU	Meditativer Workshop mit Bewegung, Klang & Stille	72011	Fr	17.11.2017
	Oasen-Tag für Frauen	72016	Sa	07.10.2017
	Entspannungsstunde für Eltern und ihre Kinder zwischen 6 und 10 Jahren	72021	Di	10.10.2017
	Entspannungsstunden für Erwachsene	72022	Di	10.10.2017
	Wohlfühlabende für Frauen	72024	Mi	11.10.2017
	Yoga - Weg zur Harmonie	72200, 7201	Mo	18.09.2017
	Sanftes Yoga mit geführter Meditation	72231	Di	07.11.2017
	Wudang Tai Chi - Anfänger	72402	Di	19.09.2017
	Wudang Tai Chi - Fortgeschrittene	72404	Di	19.09.2017
	Wudang Tai Chi - Fortgeschrittene	72405	Sa	25.11.2017
	Body-Fitness	73009	Mi	20.09.2017
	Mach mit - bleib fit	73019	Mo	18.09.2017
	Wirbelsäulengymnastik	73045	Do	21.09.2017
NEU	Golden Beats 50+	73051	Fr	22.09.2017
NEU	Golden Beats 50+	73052	Fr	10.11.2017
	Laufen für Anfänger und Wiedereinsteiger	73600	Mo	18.09.2017
	Laufen für Anfänger und Wiedereinsteiger	73601	Do	21.09.2017
	ZUMBA®-Fitness	75008, 75009	Mi	20.09.2017
	BOKWA® Fitness	75030, 75032	Di	19.09.2017

DELBRÜCK

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
NEU "Fremde in Westfalen. Westfalen in der Fremde"	11001	Mi 11.10.2017
Rechtliche Betreuung - eine Aufgabe für Sie?	15005	Do 16.11.2017
Elternunterhalt - wann haften Kinder und Schwiegerkinder?	15054	Mi 18.10.2017
Übertragen und Vererben	15060	Di 07.11.2017
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15101	Mi 27.09.2017
NEU Heizen, aber womit und wie?	19000	Di 19.09.2017
NEU Richtig Heizen mit Holz	19002	Di 26.09.2017
NEU Energieversorgung gestern und heute	19011	Di 10.10.2017
NEU Licht und Dunkelheit	19012	Do 19.10.2017
2 ELTERN UND FAMILIE		
Erste Hilfe am Kind für Eltern	21022	Mi 22.11.2017
Was ein Babysitter alles wissen sollte! - Babysitterausbildung	21039	Sa 02.12.2017
Knigge für Kids - Manieren statt blamieren	21041	Fr 01.12.2017
NEU Wir bauen einen Drachen! - Vater und Kind gemeinsam aktiv	23015	Sa 30.09.2017
Kleine Hand in großer Hand (18 - 30 Monate)	25000	Mi 20.09.2017
Kleine Hand in großer Hand (12 - 18 Monate)	25001	Mi 20.09.2017
NEU Flori Fruchtig für 5-6jährige	25002	Sa 30.09.2017
Psychomotorik für Kinder von 5-7 Jahre	25003	Di 19.09.2017
NEU Rasselbande - Spielgruppe für Eltern und Kinder (6 bis 24 Monate)	25005	Do 21.09.2017
Eltern turnen mit ihren Kindern (1,5-3 Jahre)	25010	Mi 20.09.2017
Yoga für Kinder von 4 - 6 Jahren	25051	Mi 08.11.2017
3 SPRACHEN DER WELT		
Englisch für Einsteiger (A1)	31001	Do 21.09.2017
Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2)	31303	Mi 20.09.2017
Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (B1/B2)	31504	Mi 27.09.2017
Technisches Englisch für metallverarbeitende Berufe und Werkstoffkunde	31604	Fr 06.10.2017
Wirtschaftsenglisch für kaufmännische Berufe - Kompaktkurs	31606	Fr 15.09.2017
Spanisch für den Urlaub	32002	Mi 27.09.2017
Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)	32011	Mo 25.09.2017
Spanisch für Fortgeschrittene (A2)	32012	Di 26.09.2017

	Spanisch für den Urlaub (A1)	32014	Mi	27.09.2017
	Spanisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen (A1)	32024	Mo	25.09.2017
	Italienisch für die Reise (A1) - Kompaktkurs	33001	Sa	23.09.2017
	Französisch für Einsteiger (A1)	34000	Do	16.11.2017
	Portugiesisch für Anfänger (A1)	35001	Di	10.10.2017
4 BERUF UND EDV				
	Körpersprache: Kleine Gesten - große Wirkung!	40203	Sa	07.10.2017
	Rhetorik und Präsentationstraining	40205	Sa	23.09.2017
	Resilienz - Was uns stark macht!	40211	Di	17.10.2017
	Profiling: Mitarbeiter und Kollegen besser verstehen	40219	Fr	01.12.2017
	Von Windows 7 bis Windows 10 - Grundkurs am Wochenende	41004	Fr	22.09.2017
	WORD 2007 bis 2016 kompakt - Grundkurs am Wochenende	42002	Fr	13.10.2017
	Tabellenkalkulation mit EXCEL 2007/2010 - Grundkurs	42004	Mi	08.11.2017
	EXCEL 2007 bis 2016 kompakt - Grundkurs am Wochenende	42005	Fr	17.11.2017
	Fit fürs Büro: Intensivkurs WORD, EXCEL, PowerPoint	42009	Fr	24.11.2017
	Erfolgreich Kaufen und Verkaufen im Internet	43007	Di	21.11.2017
	Lightroom kompakt - Bilder bearbeiten, organisieren und mehr	45002	Mo	16.10.2017
5 KULTUR UND KREATIVITÄT				
	Nähkurs "Spaß am Nähen"	52003	Di	12.09.2017
	Nähkurs "Spaß am Nähen"	52004	Do	21.09.2017
	Nähkurs "Spaß am Nähen" für Teens in den Herbstferien (ab 12 Jahren)	52005	Mo	23.10.2017
	Spruchrahmen	53004	Di	10.10.2017
NEU	Fotoalbum mit Project Life	53006	Di	07.11.2017
NEU	Weihnachtskarten selbst gestalten	53010	Di	05.12.2017
6 KOCHEN UND MEHR				
	Schnitzelküche	61013	Do	19.10.2017
	Linsensuppe - von klassisch bis exotisch	61018	Do	09.11.2017
NEU	Kochen und Leben mit einer Laktose-Intoleranz	61019	Do	16.11.2017
	Steaks & Co: Alles rund um das Braten von argentinischem Rindfleisch	61025	Di	14.11.2017
	Südamerikanisches Fingerfood III	61041	Mi	11.10.2017
	Weihnachtskochen	61049	Do	07.12.2017
7 GESUNDHEIT UND FITNESS				
NEU	Mundpflege in der Pflege	70007	Do	21.09.2017
NEU	Diabetes - Was ist bei der Fußpflege zu beachten	70013	Mo	16.10.2017
NEU	Immunsystem, Darm und vieles mehr	70102	Do	09.11.2017
NEU	Was ist ein Tinnitus und was kann man dagegen tun?	70123	Mi	22.11.2017
NEU	Frauengesundheit: Müssen, wollen, können - Wege aus dem Kontrollverlust der Blasenaktivität	70201	Mi	27.09.2017
	Feldenkreis	72008	Di	19.09.2017
	Oasen-Tag für Frauen	72017	Sa	18.11.2017
	Gefühle willkommen heißen - Gefühle mit Achtsamkeit meistern	72020	Sa	25.11.2017
	Yoga	72204	Mi	20.09.2017
	Yoga	72205	Do	21.09.2017
	Yoga	72206	Do	21.09.2017
	Hatha Yoga	72215, 72217	Di	19.09.2017
	Qi Gong	72301	Do	21.09.2017
	Taijiquan/Tai Chi	72400	Do	21.09.2017
	Bodyfit und Faszientraining	73005	Mi	20.09.2017
	Body - Fitness	73008	Mi	20.09.2017
	Bodyfit	73011	Mo	25.09.2017
	Frühspor für Senioren	73021	Do	21.09.2017
	Wirbelsäulengymnastik	73046	Mo	25.09.2017
	Fitness und Kraft für Männer	74000	Mi	20.09.2017
	Fitness und Kraft für Männer	74001	Mi	20.09.2017
	Fitnessgymnastik	74004, 74005	Di	19.09.2017
	Fitnessgymnastik	74006	Di	26.09.2017
	Fitnessgymnastik	74008, 74010	Do	28.09.2017
	Fitness-Kraftübungen für Frauen	74015, 74017, 74019	Mi	20.09.2017
	Fitness-Kraftübungen für Frauen	74021, 74023, 74025	Mi	20.09.2017
	ZUMBA®-Fitness	75005 - 75007	Mi	20.09.2017
	Aquafit	76001 - 76003	Mo	25.09.2017
GESEKE				
	Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am	
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT				
NEU	Sind die 10 Gebote heute noch gültig?	13001	Mi	27.09.2017
	Erzählcafe am Morgen / 55Plus - Dinge, die mir lieb und teuer sind	14002	Di	12.09.2017
	Erzählcafe am Morgen / 55Plus - Wärmendes an Wintertagen	14003	Di	14.11.2017

KURSE IN MEINER STADT

	Haftung von Vereinsvorständen	15000	Di	10.10.2017
NEU	Künstlersozialkasse	15002	Mi	08.11.2017
	Kinder zahlen für ihre Eltern	15056	Di	21.11.2017
	Gartenplanung Schritt für Schritt	18002	Mi	20.09.2017
	Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19032	Di	19.09.2017

2 ELTERN UND FAMILIE

NEU	Kindern Grenzen setzen - Warum, wo, und vor allem: wie?	21002	Mi	13.09.2017
	Machtkämpfe in der Erziehung 1 - Gibt es Alternativen?	21005	Di	10.10.2017
NEU	Jungenerziehung in einer "reinen" Frauenwelt	21006	Mi	15.11.2017
	Was ein Babysitter alles wissen sollte! - Babysitterausbildung	21037	Sa	07.10.2017
NEU	Kreativ mit Kind	23014	Di	10.10.2017
	"Wie malt man das?" - Kleine Malschule für Kinder ab 6 Jahren	24000	Fr	06.10.2017
	Wald- und Wiesenatelier - kreative Werkstatt draußen für Kinder	24004	Mi	18.10.2017
	Malen und Basteln im Herbst für Kinder im Grundschulalter	24006	Do	09.11.2017
	Malen und Basteln in der Adventszeit für Kinder im Grundschulalter	24008	Fr	01.12.2017
	Blockflöte für Anfänger ab 5 Jahren	24020	Di	19.09.2017
	Spielen mit den "Kleinsten" - Spielgruppe für Eltern und Kinder	25006	Do	05.10.2017
	Spiel, Spaß und Sport für Eltern mit Kindern ab 1,5 Jahren	25007	Mo	18.09.2017
	Die Krabbelmäuse - Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder von 15-30 Mon.	25008	Do	21.09.2017
	Die Krabbelmäuse - Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder von 15-30 Mon.	25009	Do	21.09.2017
	Wassergewöhnung für Kinder mit ihren Eltern	25030	Mo	18.09.2017
	Wir lernen Schwimmen (Kinder ab 5 Jahre) - Grundkurs	25033	Mo	18.09.2017
	Wir lernen Schwimmen (für Kinder ab 5 Jahre) - Grundkurs	25039, 25040	Sa	23.09.2017
	Schwimmen für Kinder - Aufbaukurs	25041	Fr	22.09.2017
NEU	Kochen für Vater und Kind (5 - 8 Jahre)	26005	Sa	25.11.2017

3 SPRACHEN DER WELT

	Deutsch als Fremdsprache	30050	Di	19.09.2017
NEU	Deutsch für ausländische Ärzte	30051	Mo	09.10.2017
	Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1) - Vormittagskurs	31008	Di	19.09.2017
	Englisch für Einsteiger mit guten Vorkenntnissen (A2) - Vormittagskurs	31301	Di	19.09.2017
	Englisch für Einsteiger mit guten Vorkenntnissen (B1) - Wir gehen weiter!	31304	Mi	20.09.2017
	Let's talk! - English conversation	31600	Mi	20.09.2017
	Technisches Englisch & Wirtschaftsentglish - Kompaktkurs	31605	Sa	18.11.2017
	Buen viaje - Spanisch für den Urlaub (A1)	32001	Do	21.09.2017
	Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)	32006	Di	19.09.2017
	Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A2)	32020	Mo	18.09.2017
NEU	Italienisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (Schnupperabend)	33003	Mo	18.09.2017
NEU	Italienisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1)	33004	Mo	25.09.2017
	Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A2)	33005	Di	19.09.2017
	Italienisch mit Vorkenntnissen (A2)	33300	Mi	20.09.2017
	"Parliamo italiano" - Italienisch mit guten Vorkenntnissen (B1)	33500	Mi	20.09.2017
	Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1)	34001	Mi	04.10.2017
NEU	Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger (Schnupperabend)	35003	Mo	18.09.2017
NEU	Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger (A1)	35004	Mo	25.09.2017

4 BERUF UND EDV

NEU	Eventplanung und -recht in der Praxis	40001	Do	28.09.2017
NEU	Auch Eltern Grenzen setzen! Umgang mit "schwierigen" Eltern	40007	Mi	04.10.2017
	Neuer Umgang mit Stress und Angst - Mut tut gut!	40212	Mo	27.11.2017
NEU	Profiling: Mitarbeiter und Kollegen besser verstehen	40218	Sa	18.11.2017
	Tastschreiben heute - Ferienkurs für Schüler/innen ab 10 Jahren	41002	Mo	23.10.2017
	Tastschreiben heute für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren	41003	Sa	11.11.2017
	Computernutzung leicht gemacht! - EDV Aufbaukurs	41011	Do	21.09.2017
NEU	WORD und EXCEL 2010 - Auffrischung und Vertiefung	42003	Mo	20.11.2017
NEU	Google, Apple, Facebook & Co. - Keine Angst vor der Digitalisierung	43000	Mo	06.11.2017
	Internet und E-Mail - VHS 50Plus	43003	Mo	18.09.2017
	Erfolgreich Kaufen und Verkaufen im Internet	43006	Mi	20.09.2017
	Google Account an Smartphone und PC richtig nutzen	44000	Mo	04.12.2017
	Fotografieren mit Blitz - Fotoworkshop	45001	Sa	30.09.2017
	Digitale Bildbearbeitung mit "Gimp" 2.0	45003	Do	19.10.2017

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

	Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene	51004	Fr	13.10.2017
	Zuschneiden und Nähen für Fortgeschrittene	52011	Mi	08.11.2017
	Schmuck aus Glasperlen (für Kinder ab 7 Jahren)	53000	Di	19.09.2017
NEU	Lampen und Lichterketten selber machen (ab 7 Jahren)	53007	Do	09.11.2017
	Basteln zur Weihnachtszeit (ab 7 Jahren)	53008	Mo	06.11.2017
	Basteln zur Weihnachtszeit (ab 9 Jahren)	53009	Di	07.11.2017
NEU	Gitarre spielen können bis Weihnachten	54001	Di	19.09.2017
	Discofox Schnupperkurs	54017	So	03.12.2017
NEU	Naturkosmetik selber herstellen	57003	Fr	20.10.2017
NEU	Schön gepflegt - Natürliches Make-Up	57005	Sa	25.11.2017
	Welche Farbe passt zu mir? - Workshop Farbberatung	57008	Sa	18.11.2017

6 KOCHEN UND MEHR

NEU	Kochen lernen ist nicht schwer - Anfängerkurs	61000	Mi	29.11.2017
NEU	Lasagne - von klassisch bis modern	61002	Mi	20.09.2017
	Schmackhaftes aus Wildkräutern	61003	Fr	29.09.2017
NEU	Kunterbunte Herbstvielfalt - Gerichte mit Gemüse der Saison	61006	Mi	04.10.2017
	Kraft-Smoothies (Obst-Gemüse-Cocktails)	61010	Fr	20.10.2017
NEU	Ein Knödel kommt selten allein, Rezepte von pikant bis süß	61011	Di	17.10.2017
NEU	Low carb-Gerichte mit dem Thermomix®	61016	Mo	27.11.2017
	Hilfe, wir bekommen Gäste	61017	Mi	08.11.2017
	Cannelloni: Füllungen für die Pasta-Röhren	61020	Do	16.11.2017
	Steaks & Co: Alles rund um das Braten von argentinischem Rindfleisch	61024	Di	07.11.2017
	Burger selbst gemacht, einfach und lecker	61030	Di	26.09.2017
NEU	Alpenküche	61032	Di	19.09.2017
	Herzhafte indische Küche	61034	Do	12.10.2017
NEU	Peruanische Küche	61037	Mi	15.11.2017
NEU	Griechische Küche	61043	Mi	11.10.2017
NEU	Weihnachtskochen	61048	Do	30.11.2017
NEU	Ein Weihnachtsmenü aus dem Thermomix®	61052	Mo	11.12.2017
NEU	Schwedisch backen	62000	Di	28.11.2017
	Motivtorten für besondere Anlässe	62001	Sa	21.10.2017
	Whisky - Wasser des Lebens	63006	Fr	03.11.2017

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

	Ätherische Öle für den Winter - Workshop	70004	Mi	29.11.2017
	Ätherische Öle für den Herbst - Workshop	70005	Mi	11.10.2017
NEU	Leben mit einer Fruktoseunverträglichkeit	70010	Fr	29.09.2017
	Wellnessfasten - In einer Woche wie neu geboren!	70015	Mo	02.10.2017
NEU	Immunsystem, Darm und vieles mehr	70100	Do	05.10.2017
NEU	Was ist ein Tinnitus und was kann man dagegen tun?	70122	Mi	15.11.2017
NEU	Heiteres Gedächtnistraining für fitte Senioren	71003	Do	21.09.2017
	Pilates	72007	Mo	25.09.2017
	"Klangmassage Selbstbehandlung"	72010	Fr	17.11.2017
	Oasen-Tag für Frauen	72018	Sa	25.11.2017
	Yoga für Anfänger	72211	Mo	18.09.2017
	Yoga für alle	72213	Mi	20.09.2017
	Power Yoga	72223	Di	19.09.2017
	Yoga und der erfahrbare Atem	72235	Mo	25.09.2017
	Yoga Aroma-Klangkurs	72236	Mo	25.09.2017
	Senioren Yoga	72240	Mo	18.09.2017
	Yogisches Wandern	72242	Sa	30.09.2017
	Qi Gong	72302	Do	05.10.2017
	Bauch, Beine, Po und Co. (Problemzonengymnastik)	73002, 73003	Mi	20.09.2017
	Body-Balance	73007	Do	21.09.2017
	Sitzgymnastik (ab 65 Jahre)	73022	Di	19.09.2017
	Sitzgymnastik (ab 65 Jahre)	73023	Mi	20.09.2017
	Gymnastik für Frauen (ab 60 Jahre)	73024	Mi	20.09.2017
	Schöngymnastik für Frauen	73027	Mo	18.09.2017
	Rückenfit	73034	Mi	20.09.2017
	Wirbelsäulengymnastik	73041	Mo	18.09.2017
	Wirbelsäulengymnastik am Vormittag	73043	Di	19.09.2017
	Wirbelsäulengymnastik	73044	Do	21.09.2017
	Ski- und Fitnessgymnastik für Frauen und Männer	74012	Do	21.09.2017
	Power-Workout / Te-Bo	75001	Mi	20.09.2017
	Step-Aerobic für Fortgeschrittene	75002	Mi	20.09.2017
	ZUMBA®-Fitness	75013, 75014	Fr	22.09.2017
	ZUMBA®-Fitness	75016	Sa	23.09.2017
	BOKWA® Fitness	75033, 75035	Di	19.09.2017
	Aquapower	76010, 76011	Do	21.09.2017
	Schwimmen für Erwachsene	76012	Mo	25.09.2017
	Schwimmen für Männer	76013	Mo	25.09.2017

HÖVELHOF

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
Kinder zahlen für ihre Eltern	15055	Mi 15.11.2017
Übertragen und Vererben	15061	Di 14.11.2017
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15100	Di 19.09.2017
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19031	Mo 18.09.2017
2 ELTERN UND FAMILIE		
NEU Verlust, Tod und Trauer: Kinder fragen nach	21007	Di 17.10.2017
Hello Kids - Englisch für Kinder	22001	Di 10.10.2017

KURSE IN MEINER STADT

	Psychomotorik für Kinder im 1. u. 2. Schuljahr	25004	Sa	30.09.2017
	Kleinkinderschwimmen (1 - 3 Jahre) mit ihren Eltern	25031	Sa	23.09.2017
	Wassergewöhnung für Eltern und Kinder (3 - 5 Jahre)	25032	Sa	23.09.2017
	Wir lernen Schwimmen (ab 5 Jahren) - Grundkurs mit Wassergewöhnung	25034	Di	19.09.2017
	Wir lernen Schwimmen (ab 5 Jahren) - Grundkurs mit Wassergewöhnung	25035	Do	21.09.2017
3 SPRACHEN DER WELT				
	Englisch A1 für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen	31005	Mi	20.09.2017
	Englisch A1 für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen	31007	Fr	22.09.2017
	Englisch A1 für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen	31009	Di	19.09.2017
	Englisch für Wiedereinsteiger (A2) - Fortsetzung	31302	Di	19.09.2017
	Englisch am Telefon, Small Talk und Emails	31603	Fr	17.11.2017
	Spanisch A1 für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen	32008	Do	28.09.2017
	Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)	32015	Do	28.09.2017
	Französisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1) für die Reise	34002	Mi	20.09.2017
	Französisch für Fortgeschrittene	34008	Mo	25.09.2017
NEU	Arabisch für Einsteiger A1	36000	Mi	04.10.2017
4 BERUF UND EDV				
	Business Small Talk	40200	Sa	30.09.2017
	Rhetorik mit Durchsetzungskraft	40207	Sa	18.11.2017
	10-Finger-Tast schreiben am PC - Fit für Schule, Studium oder Beruf	41000	Mo	18.09.2017
	EDV kompakt I - Grundkurs am Wochenende	41005	Sa	18.11.2017
	Computernutzung leicht gemacht! - EDV-Grundkurs	41006	Mi	18.10.2017
	Textverarbeitung mit WORD 2010 - Grundkurs	42001	Di	17.10.2017
	Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010 - Grundkurs	42006	Di	21.11.2017
NEU	Reiseplanung am PC I: Neuland entdecken (VHS 50Plus)	43001	Sa	11.11.2017
NEU	Reiseplanung am PC II: Fortführung und Vertiefung (VHS 50Plus)	43002	Sa	25.11.2017
	Internet und E-Mail - VHS 50Plus	43005	Fr	20.10.2017
NEU	Eventplanung und -recht in der Praxis	40001	Do	28.09.2017
5 KULTUR UND KREATIVITÄT				
NEU	Autorenlesung: Senne Krimis II	50004	Mo	13.11.2017
NEU	Porzellanmalerei kennen lernen	51002	Fr	06.10.2017
	Nähmaschinenführerschein	52000	Mi	11.10.2017
	Nähen - so geht's!	52006	Mi	08.11.2017
	"Bestrickende Abende"	52025	Mi	20.09.2017
	Einfach Weben	52026	Sa	11.11.2017
NEU	Aus Wolle Schmuck gestalten!	53003	Di	10.10.2017
	Flechten von Weidenkörben	53005	Sa	04.11.2017
NEU	Gitarre - Anfänger mit Grundkenntnissen	54000	Mo	18.09.2017
6 KOCHEN UND MEHR				
	Steaks & Co: Alles rund um das Braten von argentinischem Rindfleisch	61027	Di	28.11.2017
	Burger selbst gemacht, einfach und lecker	61031	Di	10.10.2017
	Südamerikanisches Fingerfood III	61042	Mi	18.10.2017
	Griechische Küche	61046	Di	14.11.2017
7 GESUNDHEIT UND FITNESS				
NEU	Wie bleibe ich jung im Kopf? Know-how für die Generation 50+	71001	Do	21.09.2017
	Entspannung und Bewusstsein	72003	Do	21.09.2017
	Progressive Muskelentspannung	72006	Di	19.09.2017
	Oasen-Tag für Frauen	72015	Sa	23.09.2017
	Phantasiereisen mit Klangschalen und Stimmgabeln	72101	Mi	20.09.2017
	Phantasiereisen mit Klangschalen und Stimmgabeln	72102	Di	07.11.2017
	Hatha-Yoga	72221	Do	09.11.2017
NEU	Kundalini-Yoga	72227	Mo	18.09.2017
NEU	Fitness für Frauen	73006	Do	21.09.2017
	Bodyfit für Frauen	73017, 73018	Mi	20.09.2017
	Beckenboden-Gymnastik	73025	Di	19.09.2017
	Aktives Rückentraining am Vormittag	73036	Di	10.10.2017
	Rückengerechte Gymnastik	73037	Mo	09.10.2017
	Rückengerechte Gymnastik	73038, 73039	Mi	11.10.2017
NEU	Laufen für Anfänger und Wiedereinsteiger	73602	Sa	07.10.2017
	Gymnastik für Frauen	74003	Do	21.09.2017
	Muskeltraining - So bleiben Sie fit	74014	Fr	22.09.2017
	Aerobic, Krafttraining und mehr	75003	Di	19.09.2017
	Aquafit	76000	Mi	20.09.2017

SALZKOTTEN

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
NEU Gesellschaft 4.0 - Alles digital, oder wie?	10001	Mi 11.10.2017
NEU Digitalisierung - Die Chance für Bildung und Schule	10002	Di 14.11.2017
NEU Vortrag: Extremwandern in Neuseelands Norden	11002	Fr 17.11.2017
NEU Erzählcafe am Morgen / Mein Lebensstil	14004	Mi 13.09.2017
NEU Erzählcafe am Morgen / Das Schöne im Alltäglichen	14005	Mi 25.10.2017
NEU Erzählcafe am Morgen / Gastfreundschaft	14006	Mi 06.12.2017
Haftung von Vereinsvorständen	15001	Di 07.11.2017
NEU Glücklich ohne Trauschein	15006	Do 09.11.2017
NEU Finanzielle Intelligenz	15052	Di 10.10.2017
Übertragen und Vererben	15059	Di 28.11.2017
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15102	Mo 09.10.2017
Gute Planung vermeidet Krisen:		
Tipps für Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament	15105	Mi 08.11.2017
Schöner Wohnen - Ein Workshop zum Thema Raumgestaltung	18001	Mi 08.11.2017
NEU Neue Heizung, was tun?	19001	Di 19.09.2017
NEU Neubau - Auf dem Weg zum Traumhaus	19003	Di 17.10.2017
NEU Planungsschritte aus Sicht des Bauherrn	19004	Di 07.11.2017
NEU Was braucht ein gesundes Haus (nicht)?	19005	Do 16.11.2017
NEU KfW-Förderung für Neubau und Bestand	19006	Di 28.11.2017
Motorsägenführerschein - Grundkurs	19025, 19026	Fr 15.09.2017
Motorsägenführerschein - Aufbauseminar	19027	Fr 22.09.2017
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19034	Do 21.09.2017
Sportbootführerschein Binnen - Motor / Segel	19037	Do 28.09.2017
NEU Polarlichter jagen und fotografieren	19045	Do 05.10.2017
NEU Skyfall: Wenn uns der Himmel auf den Kopf fällt	19046	Do 30.11.2017
NEU Der Sternenhimmel - ein Bilderbuch voller Geschichten	19047	Do 21.12.2017
NEU Der Weihnachtshimmel bei uns und am südlichen Ende der Welt	19048	Do 21.12.2017
2 ELTERN UND FAMILIE		
Der Ernährungsabend für Mutter und Kind	20000	Di 05.09.2017
Stillen - mit allen Sinnen genießen	20001	Di 10.10.2017
Willkommen - das Kind im ersten Lebensjahr	20002	Di 07.11.2017
Stillen - mit allen Sinnen genießen	20003	Di 05.12.2017
Erste Hilfe am Kind für Eltern	21021	Do 12.10.2017
Babysitter-Notfalltraining	21035	Sa 21.10.2017
Bereit fürs Babysitting? - Babysittercoaching	21036	Sa 30.09.2017
Knigge für Kids - Manieren statt blamieren	21040	Fr 06.10.2017
"Wie malt man das?" - Kleine Malschule für Kinder ab 6 Jahren	24002	Fr 27.10.2017
Kinderturnen mit "Karolina Kunterbunt" (von 4 bis 5 Jahren)	25011	Do 21.09.2017
Kinderturnen mit "Karolina Kunterbunt" (von 5 bis 6 Jahren)	25012	Do 21.09.2017
Kinderküche - Mit Oma schmeckt's am besten!	26001	Sa 04.11.2017
3 SPRACHEN DER WELT		
Zertifikatsprüfung telc Englisch B1	31000	Sa 02.12.2017
Es reist sich leichter mit Englisch (A1)	31003	Do 28.09.2017
Englisch für die Reise für die ältere Generation A1	31004	Do 28.09.2017
Englisch für Einsteiger mit leichten Vorkenntnissen (A1)	31006	Mo 25.09.2017
Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1/A2)	31300	Di 19.09.2017
Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (B1)	31305	Fr 22.09.2017
Englisch für die Generation 50+ (B1)	31500	Di 19.09.2017
Englisch für die Generation 50+ (B1/Wiedereinsteiger)	31501	Mo 25.09.2017
Englisch für die Generation 50+ (B1)	31502	Mo 25.09.2017
Englisch für die Generation 50+ (B1/Wiedereinsteiger)	31503	Mo 18.09.2017
Time to Talk - English conversation	31601	Mi 27.09.2017
Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A2)	32009	Di 26.09.2017
Buongiorno! Italienisch für Einsteiger mit Vorkenntnissen (A1)	33002	Mi 20.09.2017
Französisch mit Vorkenntnissen (A2)	34004	Mi 20.09.2017
Französisch mit Vorkenntnissen (B1)	34005	Mo 18.09.2017
Französisch mit Vorkenntnissen (B2)	34006	Mi 20.09.2017
Portugiesisch für Anfänger (A1)	35002	Mi 11.10.2017
Arabisch für Fortgeschrittene A1	36001	Di 19.09.2017
Arabisch für Fortgeschrittene III	36003	Di 19.09.2017
4 BERUF UND EDV		
Buchführung oder Einnahmenüberschussrechnung?	40003	Di 19.09.2017
Einnahmenüberschussrechnung - Gewinnermittlung nach §4 Abs. 3 EStG	40004	Di 26.09.2017
Mit Erfolg telefonieren!	40201	Fr 13.10.2017
Präsentieren vor Gruppen leicht gemacht	40206	Do 28.09.2017
Moderationsseminar - Überzeugen durch Persönlichkeit	40208	Mi 04.10.2017

KURSE IN MEINER STADT

	Resilienz - Was uns stark macht!	40210	Mo	16.10.2017
	Kommunizieren wie ein Profi? - Infoabend NLP	40213	Fr	15.09.2017
	Basiskurs NLP - Die Grundlagen des Neuro-Linguistischen Programmierens	40214	Sa	18.11.2017
	10-Finger-Tastanschreiben am PC - Fit für Schule, Studium oder Beruf	41001	Do	21.09.2017
	Computernutzung leicht gemacht! - EDV für Frauen	41009	Do	23.11.2017
	Computernutzung leicht gemacht! - Aufbaukurs für Frauen	41010	Mo	25.09.2017
	Textverarbeitung mit WORD 2010 - Grundkurs	42000	Di	19.09.2017
	Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010 - Grundkurs	42007	Mi	29.11.2017
	Fit fürs Büro: Intensivkurs WORD, EXCEL, PowerPoint	42010	Fr	01.12.2017
NEU	Zurück in den Büroalltag: Office für Berufsrückkehrer/-innen	42012	Mo	18.09.2017
	Alles über Android Smartphones sowie Windows 8/10-Tablets	44001	Fr	15.12.2017
NEU	Themenabend "Fotos analysieren, Fotos gestalten"	45005	Fr	24.11.2017
NEU	Themenabend "Schwarz-Weiß-Fotografie"	45006	Fr	01.12.2017
NEU	Ubuntu Linux 16.04 installieren, konfigurieren und anwenden	46001	Fr	15.09.2017

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

NEU	Autorenlesung: „Leander und der lange Schatten“	50003	Mi	18.10.2017
NEU	Autorenlesung: Totgehoppelt	50005	Di	21.11.2017
	Malen in Acryl - Offenes Atelier für Einsteiger und Fortgeschrittene	51001	Mi	04.10.2017
NEU	Öl- und Aquarellmalerei	51003	Di	10.10.2017
	Nähmaschinenführerschein	52002	Do	19.10.2017
	Nähen - so geht's!	52007	Do	09.11.2017
	Kinderkleidung nähen für Anfänger	52008	Mi	20.09.2017
	Kinderkleidung nähen für Anfänger	52009	Mi	08.11.2017
	Weihnachtsnäherwerkstatt für Anfänger	52010	Sa	18.11.2017
	Nähen für Kids und Teens (ab 8 Jahre)	52012	Mi	04.10.2017
	Schmuck - Von Anfang bis Ende selbstgemacht	53001	Do	05.10.2017
	Schmuck - Von Anfang bis Ende selbstgemacht	53002	Do	23.11.2017
	Discofox Schnupperkurs	54016	So	12.11.2017
	Beschwingter Rhythmus - Tanzkurs	54019	Do	12.10.2017
NEU	Gifte auf unserer Haut - Inhaltsstoffe von Kosmetik	57000	Mi	20.09.2017

6 KOCHEN UND MEHR

	Schmackhaftes aus Wildkräutern	61004	Mo	02.10.2017
NEU	Männer kochen mit dem Thermomix®	61008	Mi	11.10.2017
	Kraft-Smoothies (Obst-Gemüse-Cocktails)	61009	Mo	09.10.2017
NEU	Low carb -Gerichte mit dem Thermomix®	61015	Di	21.11.2017
	Ausgewählte Rezepte von A - Z	61021	Do	16.11.2017
	Steaks & Co: Alles rund um das Braten von argentinischem Rindfleisch	61028	Di	05.12.2017
	Herzhafte indische Küche	61035	Mo	16.10.2017
	Südamerikanisches Fingerfood I	61039	Mi	20.09.2017
	Weihnachtsbrunch	61047	Do	23.11.2017
NEU	Ein Weihnachtsmenü aus dem Thermomix®	61050	Fr	01.12.2017
NEU	Herbstmenü	63000	Mi	27.09.2017
NEU	Herbstmenü	63001	Mi	11.10.2017
NEU	Herbstmenü	63002	Mi	18.10.2017
NEU	Gänsebraten	63003	Mi	08.11.2017
NEU	Weihnachtsmenü	63004	Mi	22.11.2017
NEU	Weihnachtsmenü	63005	Mi	29.11.2017
	Whisky - Wasser des Lebens	63008	Fr	10.11.2017

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

	Mundpflege in der Pflege	70008	Mi	11.10.2017
NEU	Hochsensibilität erkennen und integrieren	70021	Sa	09.12.2017
NEU	Kurs für Hochsensible - Endlich Ich	70022	Do	21.09.2017
NEU	Was ist ein Tinnitus und was kann man dagegen tun?	70120	Mi	11.10.2017
	Hüfte: Kann mein Gelenk erhalten bleiben oder ist es Zeit für ein künstliches Gelenk?	70202	Mi	06.09.2017
NEU	Der Mensch: So alt wie seine Gefäße?	70203	Mi	18.10.2017
NEU	Kniegelenkschmerz: Welche Behandlungsoptionen habe ich?	70204	Mi	29.11.2017
NEU	Die Sprache meiner Seele im Gesicht	71005	Mi	27.09.2017
	Ein Klangabend mit vielen Klangschalen und Klängen	72012	Fr	13.10.2017
	Gefühle willkommen heißen - Gefühle mit Achtsamkeit meistern	72019	Sa	18.11.2017
	Wohlfühlnachmittag mit Klang, Klangschalen und Heilmeditation	72023	Sa	25.11.2017
	Yoga	72202, 72203	Mi	27.09.2017
	Yoga	72208	Di	10.10.2017
	Hatha Yoga	72219, 72220	Di	19.09.2017
	Achtsames Yoga -			
	Mit sanften Bewegungen mehr Wohlfühl für Körper und Geist entwickeln	72226	Fr	13.10.2017
	Yoga für einen starken Beckenboden	72238	Mo	18.09.2017
NEU	"Girls only" - Hatha Yoga für Mädchen (12 - 15 Jahre)	72239	Do	21.09.2017
	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung:			
	Einführungskurs für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren	73001	So	12.11.2017
	Fit für den Alltag	73020	Do	07.09.2017
	Beckenboden-Gymnastik	73026	Do	21.09.2017
	Rückenfit	73035	Do	21.09.2017

NEU	Wirbelsäulengymnastik	73042	Mo	18.09.2017
	Funktionelle Fitnessgymnastik	74011	Do	21.09.2017
	ETB - European TAEBO	75000	Mi	20.09.2017
	ZUMBA®-Fitness	75010	Mi	20.09.2017
	BOKWA® Fitness	75031	Mo	18.09.2017
	BOKWA® Easy	75034	Mo	18.09.2017
	Senioren Golf - Schnupperkurs für die Generation 60+	77001	Fr	06.10.2017
	Golf I - Schnupperkurs	77002	Sa	07.10.2017
	Golf II - Aufbaukurs	77003	Sa	21.10.2017
	Golf III - Vorbereitung zur Platzreife	77004	Fr	10.11.2017

BAD WÜNNENBERG

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
Exkursion in den Steinbruch Düstertal	11000	So 08.10.2017
NEU Sind die 10 Gebote noch gültig?	13002	Mi 15.11.2017
NEU Arbeiten nach der Rente - Chancen und Risiken	15003	Do 12.10.2017
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15104	Di 07.11.2017
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19035	Fr 22.09.2017
2 ELTERN UND FAMILIE		
Im Spatzennest da tut sich was	21000	Mi 27.09.2017
Kindern Grenzen setzen - Warum, wo, und vor allem: wie?	21003	Mi 11.10.2017
Erste Hilfe am Kind für Eltern	21020	Mi 27.09.2017
Exkursion in den Steinbruch Düstertal für Eltern mit Kind (ab 8 Jahren)	23000	So 24.09.2017
Reiten für die Kleinsten im Wald - In Begleitung der Eltern od. Großeltern	23004	So 24.09.2017
Reiten für die Kleinsten - In Begleitung der Eltern od. Großeltern	23005	So 22.10.2017
Reiten für die Kleinsten - In Begleitung der Eltern od. Großeltern	23006	So 19.11.2017
Mein Partner das Pony - Erste spielerische Erfahrungen)	23007	Sa 21.10.2017
Bambini-Turnen mit Eltern	25013, 25014	Mi 20.09.2017
Baby- u. Kleinkinderschwimmen (3 Mon. - 2,5 Jahre)	25036 - 25038	Sa 23.09.2017
3 SPRACHEN DER WELT		
Englisch für die Reise (A1)	31002	Mo 09.10.2017
Buen viaje - Spanisch für den Urlaub (A1)	32003	Mi 20.09.2017
4 BERUF UND EDV		
Mit Erfolg telefonieren!	40202	Fr 10.11.2017
Kompaktkurs Körpersprache - Dein Körper spricht, auch wenn du nichts sagen willst	40204	Di 14.11.2017
Computernutzung leicht gemacht! - EDV-Grundkurs	41007	Mi 20.09.2017
Fit fürs Büro: Intensivkurs WORD, EXCEL, PowerPoint	42011	Fr 08.12.2017
Internet und E-Mail - VHS 50Plus	43004	Mi 11.10.2017
5 KULTUR UND KREATIVITÄT		
NEU Autorenlesung: "Noch 29 cm"	50006	Mi 22.11.2017
Nähmaschinenführerschein	52001	Mi 18.10.2017
Discofox Schnupperkurs	54015	So 24.09.2017
NEU Schön gepflegt - Natürliches Make-Up	57004	Sa 18.11.2017
NEU Basische Ernährung und Kosmetik	57007	Mi 08.11.2017
6 KOCHEN UND MEHR		
NEU Wrapsabend	61001	Mi 20.09.2017
NEU One Pot Gerichte	61005	Mi 04.10.2017
NEU Low carb-Gerichte mit dem Thermomix®	61014	Mi 08.11.2017
Steaks & Co: Alles rund um das Braten von argentinischem Rindfleisch	61023	Di 17.10.2017
NEU Schweizer Küche	61033	Mi 29.11.2017
NEU Peruanische Küche	61036	Mi 11.10.2017
Mexikanisch Kochen	61038	Mi 27.09.2017
NEU Griechische Küche	61045	Do 09.11.2017
NEU Ein Weihnachtsmenü aus dem Thermomix®	61051	Di 05.12.2017
Whisky - Wasser des Lebens	63007	Fr 17.11.2017
7 GESUNDHEIT UND FITNESS		
Basisch in Balance	70000	Mi 08.11.2017
Magie - Was ist das?	71004	Mi 11.10.2017
Power Yoga - Vinyasa	72224, 72225	Do 21.09.2017
Training von Körper und Geist in Anlehnung an Yoga	72241	Do 21.09.2017
Bodyfit	73012	Fr 06.10.2017
Bodyfit	73014	Mo 09.10.2017
Rückentraining	73029, 73031	Di 19.09.2017
Rückenfit mit Pferd - Schnupperkurs	73040	Do 09.11.2017
ZUMBA®-Fitness	75011	Do 21.09.2017

STICHWORTVERZEICHNIS

0-9

3D-Modellierung 4 6000

A

Achtsamkeit 72019ff.
Acryl 51001ff.
Adventszeit 24008, 53008
Aerobic 75003
Alpenküche 61032
Android 44000ff.
Angstbewältigung 40212
Apple 43000
AquaFit 76000ff.
Aquapower 76010ff.
Arabisch 36000ff.
Arbeitsverhältnis 15003
Aromatherapie 72236
Artgerecht 21001
Ärztelkammer 30051
Astrologie 19047
Astronomie 19045ff.
Atelier 51001
Ätherische Öle 70004ff.
Ausbildung 40006
Auswanderer 11001
Autogenes Training 72102
Autorenlesung 50000ff.

B

Baby 20001ff., 21001, 2103536ff., 25030ff.,
25036ff., 25050
Babyschwimmen 25030ff., 25036ff.
Babysitter 21035ff.
Backen 26000, 62000ff.
Basen 57006ff., 70000ff.
Basteln 24006, 24008, 53007ff.
Baubiologie 19005, 19012
Bauch, Beine, Po 73002ff.
BBP 73002ff.
Beckenboden 72238, 73025ff.
Behinderung 15007
Benehmen 21040ff.
Beruf 31603ff., 40000ff.
Betreuungsrecht 15004ff.
Betreuungsverfügung 15100ff.
Bildanalyse 45005
Bildarchivierung 45002
Bildbearbeitung 45002ff.
Biographiearbeit 14002ff.
Blase 70200ff.
Blockflöte 24020
Body-Fitness 73009, 73045

BOKWA® 75030ff.
Bootsführerschein 19031ff.
Brennholz 19002, 19025ff.
Brunch 61047
Bücher 50000ff., 50015
Buchführung 40003, 40005
Burger 61029ff.
Büropraxis 41000ff., 42000ff.
Business-Englisch 31605ff.

C

Coaching 40209
Computer 41000ff.
CRI-Faktor 19012

D

Demokratie 10005ff.
Deutsch 30050ff.
Diabetes 70013
Digitale Fotografie 45000ff.
Digitalisierung 10001ff., 10005ff., 43000
Digitalkamera 45000, 45005
Discofox 54015ff.
Do it yourself 51002, 52026, 53000ff., 53010
Durchblutungsstörung 70203
Düstertal 11000, 23000

E

Ebay 43006ff.
EDV 41000ff.
Eigenheim 19003ff., 19006ff.
Einnahmenüberschussrechnung 40003ff.
Eintopf 61005
Elektromagnetismus 19005
Eltern 19047, 20000ff., 21000ff., 23000,
23004ff., 23014ff., 25000ff., 25030ff., 25036ff.,
25050, 40007, 54002
Elternunterhalt 15054ff.
E-Mail 43001ff.
Energieeffizienz 19000ff., 19006ff.
Energieversorgung 19011f.
Energiewirtschaft 19011
Englisch 31000ff.
Entspannung 72003, 72006, 72015ff.,
72021ff., 72101ff.
Erben 15006, 15058ff., 15100ff.
Ernährung 20000ff., 20003, 26000ff.,
57006ff., 61000ff.
Erste Hilfe 21020ff.
Erzählcafé 14002ff.
Erziehung 21000ff., 25000ff., 25050, 40007
ETB 75000

Eventplanung 40001ff.
 Events 50000ff., 63000ff.
 EXCEL 42003ff.
 Exkursion 11000, 11002, 23000

F
 Facebook 43000
 Fachsprachentest 30051
 Farbberatung 57008
 Farbkonzept 18001, 57008
 Fasten 70015
 Faszien 73005
 Feldenkrais 72008
 Finanzen 15052ff.
 Fingerfood 61039ff.
 Fitness 73005ff., 73011ff., 74000ff.
 Flechten 53005
 Flicker 19012
 Flüchtlinge 11001
 Fortbildung (beruf.) 40006
 Fotobuch 45004, 53006
 Fotografie 45000ff., 45004ff., 53006
 Französisch 34000ff.
 Frauen 41010, 70201, 72015ff., 72024, 73006,
 73017ff., 73025ff., 74003, 74015ff., 74021ff.
 Frauengesundheit 70201
 Fremdsprache 31000ff.
 Frühförderung 21000ff, 21006, 23004ff.,
 25000ff., 25030ff., 25050
 Fruktoseunverträglichkeit 70010

G
 Gänsebraten 63003
 Gartengestaltung 18002ff.
 Gedächtnis 71001ff.
 Gefäßberkrankung 70203
 Geld 15052ff.
 Geologie 11000, 23000
 Geschenke 51002, 53000ff., 53010
 Gesundheit 70000ff.
 Gewinnermittlung 40004
 GIMP 45003
 Gitarre 54000ff.
 Glück 15006
 Golf 77001ff.
 Google 43000, 44000
 Grammatik 31602
 Griechisch kochen 61043ff.
 Großeltern 19047, 23000, 23004ff., 26000ff.
 Gymnastik 73005ff., 73011ff., 74000ff.

H
 Haftungsrisiken 15000ff.
 Handarbeit 52000ff., 52025
 Hasskommentare 10008
 Hate Speech 10008
 Hausbau 19003ff.
 Heimatkunde 11000ff.
 Heizkosten 19000ff., 19007ff.
 Hüfte 70202, 70210

I
 Immobilie 19003ff.
 Immobilienübertragung 15058ff., 15105
 Indisch kochen 61034ff.
 Inklusion 40006, 77000
 Inkontinenz 70200ff.
 Innenarchitektur 18001
 International 61036ff.
 Internet 43001ff.
 Italienisch 33001ff.

J
 Junge VHS 21035ff., 22001, 23000, 23007,
 24000, 24002, 24004, 24020, 25034ff.,
 25051, 26000ff., 26005, 41000ff., 52003ff.,
 52012, 53000, 72239, 73001

K
 Kettensäge 19025ff.
 KfW-Förderung 19002, 19006
 Kinder 19047, 20000, 21000ff., 21005, 21020ff.,
 21040ff., 22001, 23000, 23004ff., 23014ff.,
 24000ff., 24020, 25000ff., 25030ff., 25051,
 26ff., 26005, 50001
 Kinderkleidung 52008ff.
 Klangschalen 72010ff., 72023, 72101ff.
 Klettern 23017
 Knie 70204, 70210
 Knigge 21040ff.
 Knödel 61011
 Kochen 26001, 26005, 61000ff.
 Kommunikation 40200ff.
 Körpersprache 40203ff.
 Kosmetik 57000ff.
 Kraftübungen 74015ff.
 Kräuter 61003ff.
 Kreativität 23014, 24000ff., 24020, 2500ff.,
 51001ff., 52025, 53000ff., 53009ff.
 Krimi 50000, 50002ff.
 Kulinarische Events 63006ff.
 Kunst 23014, 51001ff.
 Künstlersozialkasse 15002

STICHWORTVERZEICHNIS

L

Laktose	61019
Lampen	53007
Laufen	73600ff.
Leanproduction	40000
LED	19012
Lesung	50000ff., 50015
Licht	19012
Lichtbildervortrag	19045ff.
Lichterketten	53007
Lightroom	45002
Linux	46001
Literatur	50000ff., 50015
Low carb	61014ff.

M

Mädchen	73001
Malen	24000ff., 51001ff.
Männer	19025ff., 19031ff., 61007f., 74000ff., 76013
Massage	25050
Mexiko	61038
Mini-Club	21000, 25000ff., 25007ff.
Moderation	40208
Motorik	21000, 23004ff., 25000ff., 25030ff., 25050ff.
Motorsäge	19025ff.
Musik	24020, 54000ff.
Muskeltraining	74014
Mut	40212
Mutter	20000ff.

N

Nähen	52000ff.
Nähmaschinenführerschein	52000ff.
Nahtoderfahrung	14001
Natur	23004, 24004, 57000ff.
Naturkosmetik	57000ff.
Nerds	46001
Neuseeland	11002
Nichteheliche Lebensgemeinschaft	15006
NLP	40213ff.

O

Oasentag	72015ff.
Office	42000ff.
Ölmalerei	51003
Online	10001ff., 10005ff., 43000
Online-Kurse	10006ff.
Outdoor	11000, 11002, 77001ff.
OUTLOOK	42012

P/Q

Pädagogik	21002ff., 21006, 40006ff.
Patientenverfügung	15006, 15100ff.
PEKIP	25050
Persönlichkeit	40208
Peru	61036ff.
Pferd	73040
Pflanzen	18004
Pflege	70007ff.
Pflegeversicherung	15054ff.
Pilates	72007
Planetarium	19045ff.
PM	72006
Poker	57020
Politik	10005
Portugiesisch	35001ff.
POWERPOINT	42008ff.
Power-Workout	75001
Präsentation	40206, 42008ff.
Problemzonen	73002ff.
Profiling	40218ff.
Qigong	72301ff.

R

Raumdesign	18001
Raumgestaltung	18001
Recht	15000ff., 15054ff., 15100ff.
Reise	31003ff., 3200ff., 32014, 33001
Reiten	23004ff., 73040
Religion	13000ff.
Rente	15003
Resilienz	40210ff.
Rhetorik	40200ff., 40205ff., 40213
Rückentraining	73009, 73029ff., 73052

S

Schadstoffe	19005
Schenkung	15058ff., 15105
Schimmel	19005
Schmuck	53000ff.
Schnittmuster	52003ff.
Schnitzel	61013
Schongymnastik	73027
Schulter	70210
Schwarzweißfotografie	45006
Schweizer Küche	61033
Schwimmen	25030ff., 76012ff.
Selbstbehauptung	73001
Selbstgemachtes	51002, 52026, 53000ff., 53010
Selbstsicherheit	40212
Selbstverteidigung	73001

Selbstwahrnehmung 70021, 70022f., 72003,
72006ff., 72010ff., 72015ff., 72101ff.,
72200ff., 72301ff., 72400ff.
Selfcoaching 40209
Senioren 14002ff., 31500ff., 43001ff., 73021ff.
SketchUp 46000
Skigymnastik 74012
Small Talk 40200
Smartphone 44000ff.
Smoothies 61009ff.
Spanisch 32001ff.
Spielen 21000, 25000ff., 25007ff., 57020
Sportbootführerschein 19031ff.
Sprachen 30000ff.
Sprachzertifikat 31000
Steaks 61023ff.
Steinbruch 11000
Step-Aerobic 75002
Sterne 19045ff.
Stillen 20001, 20003
Stoff 52026
Stressbewältigung 40212
Stricken 52025

T

Tabellenkalkulation 42003ff.
Tablet 44000ff.
Taebo 75000ff.
Tai Chi 72400ff.
Taijiquan 72400
Tanzen 54015ff., 75005ff., 75013ff., 75030ff.
Tapas 61039ff.
Tastschreiben 41000ff.
Te-Bo 75000ff.
Technisches Englisch 31603ff.
telc 31000
Telefontraining 40201f.
Testament 15100ff.
Textverarbeitung 42000ff., 42008ff.
Thermomix® 61008, 61014ff., 61050ff.
Tinnitus 70120ff.
Tod 21007
Torten 62001
Trauer 21007
Turnen 25010ff.

U

Übersäuerung 70000
Überzeugungskraft 40201ff., 40213
Ubuntu 46001
Unterhaltungspflicht 15054ff.
Urlaub 31003ff., 32001ff., 32014, 33001

V

Vater 20001, 20003, 23014ff., 26005
Vereinsvorstände 15000f.
Vererben 15006, 15058ff., 15100ff.
Verlust 21007
Vermögen 15004ff., 15052ff., 15105
Vormundschaft 15004f.
Vorsorgevollmacht 15006f., 15100ff.
Vortrag 13000f., 14001, 15000ff., 15054,
15055ff., 15100, 15101ff., 19045ff., 70120ff.

W

Wahlkampf 10005
Wärmedämmung 19007ff.
Wassergewöhnung 25030
Wassergymnastik 76000ff., 76010f.
Weben 52026
Webinar 10005ff.
Weihnachten 24008, 53008f., 61047ff., 63004f.
Westfalen 11001
Whisky 63006ff.
Widerstandskraft 40210ff.
Windows 41004ff., 44001
Wirbelsäulengymnastik 73029ff., 73041f.,
73046, 73052
Wirtschaftsenglisch 31605f.
Wohnraumgestaltung 18001
WORD 42000ff., 42008ff.
Wraps 61001
Wudang 72402ff.

XYZ

Yoga 25051, 72200ff.
Zeichnen 51001, 51003
Zertifikat 31000
ZUMBA® 75005ff.
Zuschneiden 52008ff.
Zuverdient 15003

ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Allgemeine Hinweise

zur Anmeldung und Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen der VHS vor Ort sowie Rücktritts- und Zahlungsbedingungen.

Anmeldung

Wie melde ich mich an?

Eine vorherige verbindliche Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen ist in jedem Fall erforderlich. Diese ist online über www.vhs-vor-ort.de möglich. Ferner können Sie sich in den Bürger- und VHS-Büros der einzelnen Verbandsstädte und -gemeinden telefonisch, persönlich, schriftlich per Brief, Fax oder E-Mail anmelden. Die Öffnungszeiten und Kontaktdaten sind vor dem jeweiligen Programmteil der Orte sowie in der Fußzeile jeder Seite angegeben. Die Anmeldung zu Kursen und Veranstaltungen der VHS ist grundsätzlich verbindlich und verpflichtet auch bei Nicht-Teilnahme zur Entrichtung der Kursgebühr. Melden Sie mehrere Personen zum Kurs an, übernehmen Sie grundsätzlich die Gebührenpflicht für alle von Ihnen angemeldeten Personen.

Wie erfahre ich, ob alles richtig gelaufen ist?

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung! Über Ausfälle oder Terminverschiebungen werden Sie rechtzeitig informiert.

Wann findet ein Kurs statt oder nicht statt?

Die Mindestteilnehmerzahl für Lehrveranstaltungen und Kurse beträgt i. d. R. 10 Personen, sofern nicht im Einzelnen eine andere Mindestteilnehmerzahl angegeben ist.

Wann erhalte ich eine Teilnahmebescheinigung?

Für die Teilnehmer/innen unserer Kurse besteht die Möglichkeit, eine Teilnahmebescheinigung anzufordern, sofern mindestens 80 Prozent der Unterrichtsstunden besucht wurden.

Wie hoch ist die Kursgebühr?

Die Höhe der Kursgebühr ist in der Beschreibung der jeweiligen Kurse angegeben. Die angegebene Mindestteilnehmerzahl ist Grundlage für die Berechnung der jeweils angegebenen Gebühr. Melden sich mehr Teilnehmer als die ausgeschriebene Mindestteilnehmerzahl an, wird die Gebühr bis zur Teilnehmerzahl von 10 Personen wie folgt anteilig gesenkt:

ab 10 Teilnehmer	2,00 € je UStd.
9 Teilnehmer	2,22 € je UStd.
8 Teilnehmer	2,50 € je UStd.
7 Teilnehmer	2,86 € je UStd.
6 Teilnehmer	3,33 € je UStd.
5 Teilnehmer	4,00 € je UStd.
4 Teilnehmer	5,00 € je UStd.

Dies gilt nicht für pauschalkalkulierte Kursgebühren. Die am dritten Kurstag festgestellte Teilnehmerzahl ist für die Festsetzung der Kursgebühr verbindlich. Eine nachträgliche Änderung der Teilnehmerzahl hat keine Auswirkung mehr auf die Höhe der Kursgebühr.

Erhalte ich eine Ermäßigung?

Ermäßigungen können für die in § 10 der Gebührensatzung vorgesehenen Personengruppen (Schüler, Studenten, Auszubildende, Inhaber einer JugendleiterCard, Schwerbehinderte Menschen, Empfänger von Arbeitslosengeld, Bundesfreiwilligendienstler, Empfänger von Leistungen nach dem SGB II und XII, Inhaber von Familienpässen) nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder -gemeinde gewährt werden. Ermäßigungsnachweise müssen vor Kursbeginn vorgelegt oder als Kopie zugeschickt werden. Nachgereichte Ermäßigungsnachweise können nicht berücksichtigt werden.

Abmeldung

Was mache ich, wenn ich nicht teilnehmen kann?

Die Abmeldung von Kursen und Veranstaltungen der VHS ist wie folgt möglich:

1. Bis zu drei volle Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Veranstaltungsbeginn können Sie sich schriftlich per Brief, Karte, Fax oder E-Mail in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder –gemeinde abmelden. Die Teilnehmergebühr wird Ihnen vollständig erlassen.

2. Nach Ablauf der Abmeldefrist von drei vollen Werktagen vor Veranstaltungsbeginn können Sie nur aus beruflichen oder gesundheitlichen nachweisbaren Gründen von der Anmeldung zurücktreten. Ist zum Zeitpunkt der Abmeldung weniger als die Hälfte der Unterrichtseinheiten einer Veranstaltung verstrichen, ist die Hälfte der festgesetzten Teilnahmegebühr zu entrichten. Danach ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

In allen übrigen Fällen besteht auch bei Nichtteilnahme grundsätzlich die Pflicht zur Zahlung der vollen Teilnehmergebühr (nebst ggf. zu entrichtenden Umlagen für Lern- und Unterrichtsmittel, Lebensmittel etc.). Eine Abmeldung beim Kursleiter/-in genügt grundsätzlich nicht.

Datenschutz

Die im Rahmen der Kontaktaufnahme oder der Teilnahme an einer Veranstaltung anfallenden personenbezogenen Daten werden von der VHS ausschließlich zum Zwecke der Durchführung der Geschäftsbeziehung genutzt.

Hausordnung und Barrierefreiheit

Die Veranstaltungen der VHS finden überwiegend nicht in eigenen Räumen statt. Um einen barrierefreien Zugang zu gewährleisten, bitten wir Teilnehmer/innen mit Behinderung im Vorfeld die VHS zu benachrichtigen, um geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung zu stellen. Bitte beachten Sie die Hausordnung in den betreffenden Gebäuden und behandeln Sie Gebäude, Inventar und Material sorgfältig. In den Gebäuden besteht Rauchverbot. Tiere sind nicht erlaubt.

ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

SCHRITT 1

ANMELDUNG ZUM KURS

SCHRITT 2

KURSBEGINN UND TEILNAHME

SCHRITT 3

ERHALT EINES GEBÜHRENBESCHEIDES

SCHRITT 4

ZAHLUNG DER GEBÜHR

Gebührenbescheid

Sie erhalten von uns einen Gebührenbescheid für jeden VHS-Kurs, zu dem Sie sich verbindlich angemeldet oder an dem Sie teilgenommen haben. Der Bescheid wird nach Beginn des Kurses an Sie versandt. Selbstverständlich erhalten Sie keinen Bescheid, wenn der Kurs im Vorfeld abgesagt werden musste oder Sie sich bis drei Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Kursbeginn schriftlich abgemeldet haben.

Vorteile für Sie als Teilnehmer

Der Bescheid ist übersichtlich und ähnlich wie eine Rechnung aufgebaut. Das ermöglicht es Ihnen, die von uns erhobene Kursgebühr zu überprüfen. Sofern die Gebühr aus Ihrer Sicht in Ordnung ist, haben Sie ca. vier Wochen Zeit, die Überweisung in aller Ruhe vorzunehmen.

Sollten Ihrerseits Fragen zu der erhobenen Gebühr bestehen oder die Gebühr nicht nachvollziehbar sein, stehen Ihnen die Verwaltungsmitarbeiterinnen der Hauptgeschäftsstelle als direkte Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.

Wichtiger Hinweis

Bitte überweisen Sie Ihre Kursgebühr erst nach Erhalt des Gebührenbescheides. Dieser enthält ein 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.

Sie fragen - Wir antworten

Unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-0 oder der E-Mail-Adresse info@vhs-vor-ort.de stehen Ihnen unsere Verwaltungsmitarbeiterinnen gern als Ansprechpartnerinnen für Fragen rund um den Zahlungsweg oder Ihren Gebührenbescheid zur Verfügung.

OPEL FOR YOU!

für alle 18- bis 25-Jährigen

YOUNGSTER LEASING



Dafina Mazrek,
kaufm. Auszubildende
im Autozentrum Fricke

Verkaufsleiterin
Stefanie Fricke

**WIR HABEN SUPER LEASINGANGEBOTE
FÜR EUCH JUNGE AUTOFAHRER/-INNEN**

FOTO UND LAYOUT:
THORSTEN SCHNEIDER, VIELBAUCH.DE

Fricke
AUTOZENTRUM

Autohaus Stefan Fricke e.K.
Paderborner Straße 49 • 33154 Salzkotten
Tel. 05258 9811-0 • autozentrum-fricke.de

Wir ~~müssen~~ wollen ~~reden~~ zuhören.

Jetzt
genossenschaftlich
beraten lassen!



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Ehrlich, verständlich und glaubwürdig:
Willkommen bei der **Genossenschaftlichen
Beratung** – der Finanzberatung, die erst zuhört
und dann berät.
Erreichen Sie Ihre Ziele und verwirklichen Sie Ihre
Wünsche mit uns an Ihrer Seite. Was uns anders
macht, erfahren Sie in Ihrer Filiale oder unter
www.vb-bbs.de

Volksbank
Brilon-Büren-Salzkotten eG 

»Meine Bank in der Region«