



vhsvorort

Anmeldung
ab
09.01.

Bild: Larisa Koshkina

PROGRAMM

1. Semester 2020

vhs-vor-ort.de



VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung



die Sprach- werkstatt

Wenn nicht jetzt, wann dann !?

Kaufmännische Umschulungen mit IHK-Abschluss ab 03.02.2020 oder 01.07.2020



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

**Seit mehr als
30 Jahren!**

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



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

**Förderung durch
Bildungsgutschein
möglich!**

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

Liebe Leser*innen,

das Cover-Motiv des vor Ihnen liegenden Programmheftes wurde mit Bedacht gewählt und steht unter dem Motto: „Kurs auf neue Horizonte.“ In Bezug auf unsere Volkshochschule, Ihre VHS vor Ort, trifft dieser Leitsatz in vielerlei Hinsicht zu.

Neue Horizonte eröffnen sich mit Sicherheit für unseren ehemaligen VHS-Leiter Reinhold Schier, der zum Ende des vergangenen Jahres 2019 in den wohlverdienten Ruhestand gewechselt ist. Im Namen des gesamten Teams der VHS vor Ort und auch unserer vielen Dozent*innen danke ich Reinhold Schier für die gleichermaßen gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit der letzten acht Jahre und wünsche ihm für den neuen Lebensabschnitt alles erdenklich Gute.

Als sein Nachfolger werden sich auch für mich neue Horizonte in der Tätigkeit als Leiter der VHS vor Ort eröffnen. Gemeinsam mit dem gesamten Team, unseren vielen Dozent*innen sowie unseren zahlreichen Netzwerk- und Kooperationspartnern ist es mein erklärtes Ziel, die Arbeit unserer interkommunalen Bildungseinrichtung erfolgreich weiterzuführen und die VHS vor Ort insbesondere im Sinne ihrer Teilnehmer*innen attraktiv und zukunftsfähig weiter zu entwickeln. Darauf freue ich mich sehr und gehe mit viel Engagement und Leidenschaft an die vor mir liegenden Aufgaben und Herausforderungen!

In einer Gesellschaft, die in vielerlei Hinsicht einem immer schneller werdenden Wandel unterliegt, ist die Fähigkeit und Bereitschaft jedes Einzelnen, Kurs auf neue Horizonte zu setzen, die eigene Zukunft in die Hand zu nehmen und diese erfolgreich zu gestalten, von großer Bedeutung. Weiterbildungsangebote, die lebenslanges Lernen in einer großer inhaltlichen Vielfalt ermöglichen und fördern, schaffen hierzu wesentliche Grundvoraussetzungen. Das aktuelle Programmheft für das erste Semester 2020 enthält mehr als 700 Kurse und Veranstaltungen, die Ihnen eben diese Vielfalt in allen sechs Verbandsstädten und –gemeinden der VHS vor Ort bieten.

Bei der Suche nach Ihrem nächsten Kurs, Vortrag oder Webinar, sei es beim Stöbern im Programmheft oder auf unseren Internetseiten unter www.vhs-vor-ort.de wünsche ich Ihnen viel Spaß und würde mich sehr freuen, Sie in dem einen oder anderen Kurs als Teilnehmer*in begrüßen zu dürfen.

Für das gesamte Team der VHS vor Ort
Markus Krick
(Leiter der VHS vor Ort)



INHALTSVERZEICHNIS

Unser Bildungsangebot im 1. Semester 2020

- 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT S. 17
GESELLSCHAFT UND POLITIK | HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE | GESCHICHTE | LEBENS-
KOMPETENZ | RECHT, FINANZEN UND VORSORGE | VERBRAUCHERFRAGEN UND SICHERHEIT |
WOHNEN UND GARTEN | UMWELT UND TECHNIK
- 2 ELTERN UND FAMILIE S. 45
ELTERN WERDEN UND FAMILIE | ERZIEHUNG UND FÖRDERUNG | SPRACHEN UND ANDERE
LÄNDER | NATUR, UMWELT UND TECHNIK ERLEBEN | KREATIVITÄT UND MUSIK | SPIEL,
BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG | ERNÄHRUNG
- 3 SPRACHEN DER WELT S. 75
TELC-SPRACHZERTIFIKATE | DEUTSCH | ENGLISCH | SPANISCH | ITALIENISCH | FRANZÖSISCH |
ANDERE SPRACHEN EUROPAS | ANDERE SPRACHEN DER WELT
- 4 BERUF UND EDV S. 105
KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT | BERUFLICHE PRAXIS
UND SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN | GRUNDLAGEN DER EDV UND TASTSCHREIBEN | OFFICE-
ANWENDUNGEN | ONLINE-WELTEN | APPS, SMARTPHONES & CO. | DIGITALE FOTOGRAFIE
UND BILDBEARBEITUNG | SPEZIELLE ANWENDUNGEN UND BEREICHE
- 5 KULTUR UND KREATIVITÄT S. 135
LITERATUR UND KUNST | MALEN UND ZEICHNEN | NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN |
PLASTISCH-HANDWERKLICHES GESTALTEN | MUSIK, TANZ UND THEATER
- 6 KOCHEN UND MEHR S. 153
KOCHEN UND GENIEßEN | BACKEN UND DESSERTS | KULINARISCHE EVENTS
- 7 GESUNDHEIT UND FITNESS S. 169
GESUNDHEITSBILDUNG | ENTSPANNUNG, MEDITATION UND SELBSTWAHRNEHMUNG |
GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG | FITNESSTRAINING | FITNESS MIT
CHOREOGRAPHIE | AQUAFITNESS UND SCHWIMMEN | SPORT | SALZKOTTEN MARATHON 2020

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. 221
STICHWORTVERZEICHNIS	S. 234
DATENSCHUTZERKLÄRUNG	S. 238
ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN	S. 240

Impressum

Das Veranstaltungsprogramm der VHS vor Ort

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

Verantwortlich: Markus Krick, Leiter der VHS

Gestaltung, Umsetzung und Druck:

d-Druck, Dienstleistung Druck GmbH,

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

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

in Zusammenarbeit mit der VHS

Bildquellen: werden im Einzelnen ausgewiesen / Bilder VHS Team: Fotograf Andreas Schwarze

Hinweis:

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

ANMELDUNG UND KONTAKT

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bürgerbüro der Stadt Büren

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

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

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Bürgerbüro der Stadt Delbrück

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

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

Abmeldungen sind schriftlich bis drei volle Werktage vor Kursbeginn möglich.

VHS-Büro Geseke

Anschrift
Ostmauer 6
59590 Geseke

Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort:
Ingrid Vogt, Angelika Koßmann*

Telefon 0 29 42 / 50 09 00

E-Mail ingrid.vogt@geseke.de

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

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

Sie erhalten eine Rechnung nach Kursbeginn.

Einfach und unkompliziert: Unsere Online-Anmeldung!

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bürgerservice der Gemeinde Hövelhof

Anschrift	Öffnungszeiten
Rathaus Hövelhof	Mo 07:30-14:00 Uhr
Schloßstraße 14	Di. 07:30-17:00 Uhr
33161 Hövelhof	Mi 07:30-14:00 Uhr
Telefon 0 52 57 / 5 00 92 14	Do 07:30-18:00 Uhr
	Fr 07:30-12:30 Uhr

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Bürgerbüro der Stadt Salzkotten

Anschrift	Öffnungszeiten
Rathaus Salzkotten	Mo-Di 07:30-17:00 Uhr
Marktstraße 8	Mi 07:30-12:00 Uhr
33154 Salzkotten	Do 07:30-18:00 Uhr
Telefon 0 52 58 / 5 07-1000	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	Öffnungszeiten
Poststraße 15	Mo-Fr 08:00-12:30 Uhr
33181 Bad Wünnenberg-Fürstenberg	Mo u. Di 14:00-16:00 Uhr
Telefon 0 29 53 / 7 09 15	Do 14:00-17:30 Uhr

Sie erhalten eine Rechnung nach Kursbeginn.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Anmelde-, Teilnahme- und Zahlungsbedingungen der VHS vor Ort (s. S. 232). Bitte beachten Sie auch die Datenschutzerklärung auf Seite 230.

HAUPTGESCHÄFTSSTELLE

Sitz der Hauptgeschäftsstelle

Lange Str. 56
33154 Salzkotten



Kontakt

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

*VHS-Leitung und Pädagogische Mitarbeiter*innen*



Markus Krick

Leiter der Volkshochschule

T 0 52 58 / 9 37 96-100
E markus.krick@vhs-vor-ort.de



Markus Discher

Stellv. Leiter der Volkshochschule
Qualitätsmanagementbeauftragter

T 0 52 58 / 9 37 96-101
E markus.discher@vhs-vor-ort.de



Insa Wegener

Hauptamtliche pädagogische
Mitarbeiterin

T 0 52 58 / 9 37 96-102
E insa.wegener@vhs-vor-ort.de



Mitarbeiterinnen der Verwaltung



Sabine Hesse

Mitarbeiterin der Verwaltung

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



Klara Schulte

Mitarbeiterin der Verwaltung

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

Qualität heißt für uns:

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



Anregungen, Lob und Kritik nehmen wir gerne entgegen:

VHS vor Ort
Lange Str. 56
33154 Salzkotten

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

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



*Team der
VHS-Haupt-
geschäftsstelle*

AKTUELLE INFORMATIONEN

PERSONALIEN: FÜHRUNGSWECHSEL UND NEUE MITARBEITERIN



Zum Ende des Jahres 2019 stand ein personeller Umbruch in der VHS an. VHS-Leiter Reinhold Schier wechselte in den Ruhestand und der bisherige Stellvertreter Markus Krick rückte zum neuen VHS-Leiter auf. Hauptamtlicher pädagogischer Mitarbeiter Markus Discher wurde zum stellvertretenden VHS-Leiter ernannt.

Reinhold Schier trug seit 2012 die Hauptverantwortung für die pädagogische Leitung der VHS. Intensives Netzwerken und der stetige Aufbau von Kooperationen mit externen Bildungspartnern und Initiativen zeichneten seine Arbeit aus. Reinhold Schier stand stets für das Bündeln der Kräfte im Sinne der Menschen, die auf entsprechende Bildungsangebote angewiesen sind. In einem ganz besonderen Maße galt dies für die Flüchtlinge und Menschen mit Migrationshintergrund. Unter seiner Leitung nahm das Team der VHS zahlreiche Projekte, Maßnahmen und Entwicklungen in Angriff, welche der VHS als Bildungseinrichtung ein zeitgemäßes und wettbewerbsfähiges Image verschafften.

Der frei gewordene Platz im pädagogischen Team der VHS wurde mit Insa Wegener neu besetzt. Frau Wegener übernimmt zukünftig unter anderem die konzeptionelle Gesamtverantwortung für den Programmbereich Sprachen sowie die Organisation und Durchführung von zertifizierten Sprachprüfungen.

GÜTESIEGEL WEITERBILDUNG BIS 2022

Die Qualität unserer Weiterbildungsarbeit wurde nach 2010, 2013 und 2016 erneut bestätigt. Verbandsvorsteher Ulrich Berger gratulierte dem Team der VHS Hauptgeschäftsstelle zum Erhalt des Gütesiegel Weiterbildung. Bereits zum vierten Mal hat sich unsere Volkshochschule erfolgreich einer Zertifizierung durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung unterzogen. Ulrich Berger freute sich sehr über die erneute Zertifizierung und sagte: »Das Zertifikat ist das Zeichen und die Anerkennung für eine gute und beständige VHS-Arbeit in unserem Verbandsgebiet.« Den im Qualitätsmanagement (QM) enthaltenen kontinuierlichen Verbesserungsprozess



*Freuen sich über eine erfolgreiche Rezertifizierung (von links):
Salzkottens Bürgermeister und Verbandsvorsteher Ulrich
Berger, Markus Krick, Reinhold Schier, Markus Discher sowie
Verwaltungsmitarbeiterinnen Sabine Hesse und Klara Schulte*

Foto: W. Noltenhans

der VHS vor Ort begleitet unser Qualitätsbeauftragter Markus Discher bereits vom ersten Einstieg in das Qualitätsmanagementsystem im Jahr 2009 bis zur Rezertifizierung 2019. Und auch zukünftig gilt es, kontinuierlich zu dokumentieren, dass und auf welche Weise die vom Gütesiegelverbund geforderten Qualitäts-Standards erfüllt werden. Diese sollen für alle an der Weiterbildung Beteiligten, ob Teilnehmer*innen, Auftraggeber*innen, Dozenten*innen oder VHS-Mitarbeiter*innen die Realisierung hochwertiger Bildungsangebote und Rahmenbedingungen gewährleisten.

GESUNDHEITSFORUM BAD WÜNNENBERG

Unsere Verbandsstadt Bad Wünnenberg ist bei vielen Menschen für seinen Barfußpfad bekannt. Jedoch bietet Bad Wünnenberg viel mehr. Wanderer, Radfahrer und Erholungssuchende werden gleichermaßen von der malerischen Natur angezogen. Zudem ist Bad Wünnenberg Gesundheitsstandort und feiert 2020 sein 20. Jubiläum als Kneipp-Heilbad.



Als Kneipp-Heilbad, Luftkurort und Standort der Aatalklinik, hat sich Bad Wünnenberg der Gesundheit verschrieben. Hierzu zählt es, für Menschen jeglichen Alters Gesundheitsangebote zu schaffen. Seien es Fachvorträge über Krebserkrankungen, Bewegungsangebote zur Stärkung der Muskulatur oder Tipps und Tricks rund um die gesunde Ernährung sowie Aktionstage zum Thema Rückengesundheit. Ziel ist, für jeden Interessierten vielfältige Möglichkeiten zur Verfügung zu stellen, die helfen Körper und Seele gesund zu erhalten bzw. seine Gesundheit wieder zu erlangen.

In Gemeinschaft haben die Stadt Bad Wünnenberg, die Bad Wünnenberg Touristik GmbH und die VHS vor Ort die Idee weiter entwickelt, diese Angebote in einem „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ zu bündeln.

In unserem Programm und in einem Extra-Flyer finden Sie alle Angebote aus Bad Wünnenberg für das 1. VHS-Semester 2020. Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit dem ersten Sonderprogramm des „Gesundheitsforums Bad Wünnenberg“ und freuen uns auf Ihr Feedback.



Foto: M. Wilcke

MIT DER VHS UNTERWEGS: WEIMAR - BONN - MAINZ

In Zusammenarbeit mit dem Internationalen Büro für Tourismus in Deutschland bieten wir im vorliegenden Programm drei Studienfahrten an, deren Reiz neben den Zielen, in der Durchführung in Kleingruppen von sechs bis acht Personen liegt. Die Ziele und Themen dieser Studienfahrten sind Weimar - 101 Jahre Bauhaus, Bonn - 250 Jahre Beethoven und Mainz - ZDF-Sendestudio und Gutenberg Museum. Individuell reisende Campingfreunde oder die es noch werden möchten, erhalten

Tipps und Tricks im Vortrag „Camping im Reisemobil“. Diejenigen, die es nicht in die Ferne zieht, können sich diese aber auch vor Ort in unseren Vorträgen zu den Themen „Jakobsweg“ oder „Western Australia“ präsentieren lassen sowie in den Kochkursen mit internationalen Rezepten erschmecken.

Weitere Informationen finden Sie unter den Kursnummern 10001-11006.

AKTUELLE INFORMATIONEN

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT BUNDESWEIT ANERKANNTEN ABSCHLÜSSEN

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

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



In Live-Webinaren, an denen Sie bequem von zuhause aus teilnehmen können, werden Sie von erfahrenen Online-Dozenten unterrichtet. Das Kurssystem ist modular aufgebaut und bietet Ihnen dadurch maximale Flexibilität. Jeder Kursbaustein umfasst überschaubare 50 bis 60 Unterrichtsstunden und kann mit einer eigenen Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden, die Ihnen niemand mehr nehmen kann, auch wenn Sie erst später oder an einem anderen Ort mit einem nächsten Kursbaustein fortfahren möchten.

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

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

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

VHS.CLOUD – DIE DIGITALE ERGÄNZUNG IHRES KURSES

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



Nach einer Phase der Erprobung von Anfang 2018 bis ca. Mitte des Jahres 2019 bot unsere VHS vor Ort ihren Teilnehmenden im zweiten Semester 2019 erstmals ausgewählte und offiziell beschriebene Kurse mit digitaler Unterstützung durch die vhs.cloud an. Perspektivisch soll sich die On-

line-Plattform in zunehmendem Maße zu einer Möglichkeit entwickeln, Kurse bspw. um den Download digitaler Dokumente u. v. m. zu ergänzen. Auch der Austausch der Teilnehmenden miteinander soll künftig über die vhs.cloud realisiert und ermöglicht werden. Selbstverständlich gewährleistet die vhs.cloud dabei stets die Einhaltung der EU-Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO).

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



ONLINE UND OFFLINE: ANGEBOTE RUND UM DIE BIENE

Honig- und Wildbienen gehören zu den wichtigsten Bestäubern von Blütenpflanzen in Deutschland. Bei ihren Flügen tragen sie Pollen, die an ihrem Haarkleid haften, von einer Blüte auf die andere. Die Vermehrung vieler heimischer Pflanzen wird also durch die schwarz-gelben Kraftpakete ermöglicht. Wussten Sie zum Beispiel, dass wir der Bestäubung durch Bienen etwa zwei Millionen Tonnen Äpfel pro Jahr verdanken?

Grund genug für die VHS vor Ort, sich einmal genauer mit der faszinierenden Welt der Bienen zu beschäftigen. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir im Frühjahrssemester mehr über „Majas Verwandte“ erfahren. In engem Austausch mit Bienenfreund*innen aus der Region planen wir ein buntes Programm vom Bienenhotelbau bis zur bienenfreundlichen Gartenbepflanzung. Dabei können Sie viel Neues über die erstaunlichen Lebewesen lernen und so einen Beitrag zum Schutz dieser Tiere leisten.

Gemeinsam mit vielen weiteren Volkshochschulen in ganz Deutschland rücken wir die Bienen in den Fokus. Neben unseren Kursen vor Ort können Sie daher ab Ende Februar zusätzlich Teil eines spannenden Projekts sein, dem sogenannten „beeMOOC“. Hinter dieser Abkürzung verbirgt sich ein Onlinekurs, der sich mit der naturnahen Bienenhaltung beschäftigt. Hier erfahren Sie, was im Bienenstock passiert, wie ein Bienenjahr verläuft und noch vieles mehr. Da es sich um ein internetbasiertes Angebot handelt, können Sie es flexibel von zu Hause aus nutzen und so die Bienen virtuell zu sich nach Hause holen. Und das Beste: der Kurs steht allen Interessierten offen und ist sogar gebührenfrei.

Alle Veranstaltungen rund um die Biene finden Sie in Kürze gebündelt in einem Flyer.

SPRACHPRÜFUNGEN ERFOLGREICH ABGESCHLOSSEN

Ein wichtiger Meilenstein bei der Integration in Deutschland ist, die deutsche Sprache zu erlernen. So machen sich immer noch Menschen mit Migrationshintergrund auf den Weg dieses Ziel zu erreichen. Über 40 Männer und Frauen haben in diesem Herbst ihre Prüfungen in den Kompetenzstufen Deutsch A1 und A2 bestanden.

AKTUELLE INFORMATIONEN

WELTKINDERTAG 2019

Am 20. September 2019 war Weltkindertag und wir haben uns sehr gefreut, einen Beitrag zum Aktionstag in den Almeauen in Büren beitragen zu dürfen. Danke an alle Kinder und Jugendlichen, die mit großem Interesse teilgenommen haben und den Organisatoren vom Bürener Bündnis für Familie und Bildung, der Bürgerstiftung, der Stadtjugendpflege Büren und dem Jugendamt-Kreis Paderborn. Der Weltkindertag in Büren war eine sehr schöne Veranstaltung, bei der alle gemeinsam bei Sonnenschein das Jubiläum 30 Jahre Kinderrechte feiern konnten! Unser spielerischer Beitrag stand unter dem Motto „Alles rund um den Apfel“ und neben dem Erhalt wichtiger Informationen zu dem leckeren Obst konnten Groß und Klein verschiedene Apfelsorten probieren.

Fotos: VHS vor Ort



VHS-SONDERPROGRAMM ZUM SALZKOTTEN-MARATHON 2020

13. KLINGENTHAL SALZKOTTEN MARATHON

Durch die enge Zusammenarbeit mit der Leichtathletik-Abteilung des VfB 1910 Salzkotten e. V., dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn, der Lauftherapie Salzkotten, dem Gesundheitsnetzwerk praenet sowie dem Küchenstudio Jansen ist es uns wie auch schon in den letzten Jahren gelungen, ein fachlich fundiertes und breites Angebot rund um das Thema Laufen zusammenzustellen. Alle Mitwirkende verbindet der Wunsch, Ihr Wissen zum Thema Laufen nachhaltig zu erweitern, Sie zu gesundem Laufen zu befähigen und letztendlich auch den Spaß an der Sache zu fördern.



Foto: TH G auf Pixabay

Professionelle und qualifizierte Kursleiter*innen freuen sich darauf, Sie in den Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen an Ihrer Fitness und Laufvorbereitung zu arbeiten.

Alle Kurse und Veranstaltungen des VHS-Sonderprogramms zum Salzkotten-Marathon 2020 finden Sie in diesem Programmheft unter Fachbereich 7 sowie online unter www.vhs-vor-ort.de in der Sonderkategorie „Salzkotten-Marathon 2020“.

„GREG“ VOR ORT - COMIC-ZEICHNEN BEI DER VHS

Für unsere jungen VHS-Freunde bieten wir im 1. Semester 2020 wieder den besonderen Zeichenkurs „Greg“ an. Die Comic-Roman Figur, die aus der Feder von Jeff Kinnley stammt, ist vielen Kindern und Jugendlichen gut bekannt.

Am 24. und 25. April können alle Greg-Fans lernen, wie man die Comicfigur Greg zeichnet. In Kooperation mit den Familienzentren Rappelkiste in Bad Wünnenberg und St. Christophorus in Büren, der Senne-Bücherei Hövelhof und der Stadtbibliothek Salzkotten bieten wir die Zeichenkurse unter der Leitung der Comic-Zeichnerin Charlotte Hofmann an. Hier können die Kinder ausprobieren, wie man den Figuren der Greg-Tagebücher auf dem Papier Leben einhauchen kann. Perspektivisches Zeichnen wird beim Workshop ebenso zur Sprache kommen, wie das Beachten von Proportionen. Zudem lernen die Kinder auch, dass beim Comiczeichnen die Hände der Figuren oft das Schwierigste sind und so entstehen unter der Anleitung Charlotte Hofmanns Figuren der Greg-Tagebücher und selbstausgedachte Szenen.

Außerdem zeigt Charlotte Hofmann, wie und wann Sprechblasen eingesetzt werden können und welche Gefühle Greg mit seiner Mimik und Körperhaltung zum Ausdruck bringen kann. Wir wünschen allen jungen Künstlern*innen viel Spaß!

Weitere Informationen finden Sie unter den Kursnummern 24004 bis 24007 im Fachbereich 2.

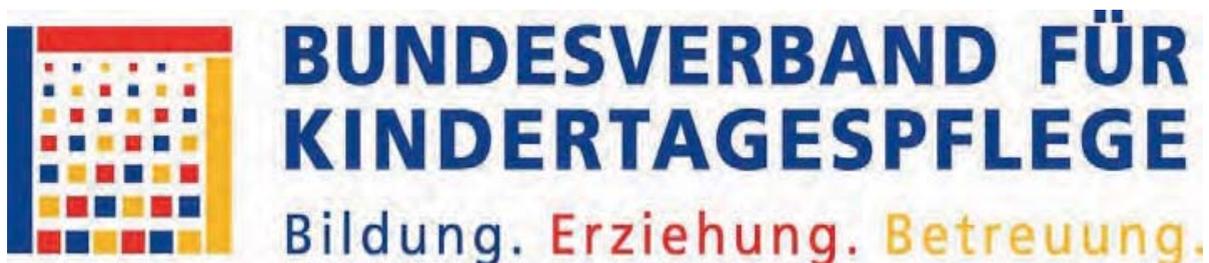


Foto: C. Hofmann



Foto: VHS vor Ort

QUALIFIZIERUNG ZUR KINDERTAGESPFLEGEPERSON



Die achte Qualifizierung zur Tagespflegeperson an der VHS vor Ort mit Bundeszertifikat läuft und wird im Frühjahr 2020 mit dem Abschlusskolloquium enden. Das Kinderbildungsgesetz NRW (KiBiz) wird zurzeit überarbeitet und sieht im Entwurf vor, dass ab 2022 die Kindertagespflegepersonen eine Qualifikation mit 300 Unterrichtsstunden absolvieren müssen.

*Ansprechpartner*innen für die Qualifizierung sind die Fachberater*innen der örtlichen Jugendämter oder Markus Discher bei der VHS vor Ort.*

AKTUELLE INFORMATIONEN

BIS ZU 500 € ZUSCHUSS FÜR BERUFLICHE WEITERBILDUNG

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

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

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



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

GEFÄLLT MIR! NEUIGKEITEN DER VHS VOR ORT ÜBER FACEBOOK

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



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

WEITERE AKTUELLE MELDUNGEN FINDEN SIE IM INTERNET UNTER:

WWW.VHS-VOR-ORT.DE

WWW.FACEBOOK.COM/VHSVORORT

1 Mensch und Gesellschaft

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

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

MENSCH UND GESELLSCHAFT

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

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

GESELLSCHAFT UND POLITIK

10000 | BÜREN

Populismus - Waffe und Werkzeug

Mike Karst

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

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

1x, 2 UStd.

Bürgersaal Büren, Burgstr. 17

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 60

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

ÜBER MIKE KARST

Mike Karst studiert Politik, Philosophie und Ökonomie an der Universität Witten/Herdecke und konzentriert sich dabei vor allem auf den Digitalen Wandel. Er ist unter anderem für Amnesty International und zahlreiche weiteren NGOs tätig. Während seines Studiums hat er immer wieder Beiträge in verschiedenen Medien veröffentlicht, Kurse und Vorträge zu Themen rund um Digitalisierung und Globalisierung abgehalten und an Podiumsdiskussionen teilgenommen. Seit 2016 bietet er unabhängige Workshops an.



Foto: M. Karst

STUDIENREISEN

Die VHS vor Ort vermittelt Studienreisen von beauftragten Reiseveranstaltern. Es gelten die allgemeinen Reisebedingungen der jeweiligen Veranstalter. Diese Reisebedingungen sind bei der VHS vor Ort einzusehen und werden Ihnen auf Wunsch zugeschickt. Zum Teil ergänzt die VHS vor Ort die Leistungen der beauftragten Reiseveranstalter durch spezielle Zusatzangebote wie beispielsweise Einführungsseminare, Vorträge etc. Die Anmeldung zu Studienreisen bei der VHS vor Ort gilt bis zum Abschluss eines Reisevertrages mit dem Veranstalter grundsätzlich als Vormerkung. Die Teilnehmer*innen erkennen bei der Anmeldung zu einer Studienreise die Reise- und Geschäftsbedingungen der Veranstalter an.

10001 | ÜBERÖRTLICH Weimar: 101 Jahre Bauhaus

Ismir Bradic



Besuch und Führungen im Bauhaus-Museum und Neuen Museum Weimar. Anlässlich des 100-jährigen Jubiläums des 1919 in Weimar gegründeten Staatlichen Bauhauses eröffnete 2019 das neue Bauhaus-Museum Weimar und präsentiert seit dem die

Schätze der weltweit ältesten Bauhaus-Sammlung. Als Ort der offenen Begegnung und Diskussion erinnert es an die frühe Phase der bedeutendsten Design- und Kunstschule des 20. Jahrhunderts und verknüpft deren Geschichte mit Fragen zur Lebensgestaltung von Heute und Morgen. Im April 2019 eröffnete auch das zuletzt für Wechselausstellungen genutzte Neue Museum mit einer ständigen Präsentation der Kunst der frühen Moderne von der Weimarer Malerschule bis zu Henry van de Velde. Danach bietet es sich an, die Stadt Weimar auf eigene Faust zu erkunden.

Leistungen: Hin- und Rückfahrt mit dem Mercedes-Benz Vito Transporter 8+1 - Eintritte und Führungen aller Besichtigungsmuseen und Sehenswürdigkeiten - Veranstalter im Sinne des Reisegesetzes; Internationales Büro für Tourismus in Deutschland <http://ibt.d.reisen/allgemeine-reisebedingungen>. Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise bis eine Woche vor Reiseantritt abzusagen, sollte die genannte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden.

So, 29.03.-30.03.2020, 08:00-20:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Genaue Angaben werden vor der Veranstaltung schriftlich mitgeteilt

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

189,00 €



Giro Premium



premium.de

**Das Mehrwertkonto der
Stadtsparkasse Delbrück.**

 Stadtsparkasse
Delbrück

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

10002 | ÜBERÖRTLICH

Bonn: 250 Jahre Beethoven. Welt.Bürger.Musik

Ismir Bradic

Besuch und Führungen in der Bundeskunsthalle und im Beethoven-Haus. Die Bundeskunsthalle präsentiert mit „Beethoven. Welt.Bürger.Musik“ die zentrale Ausstellung des Jubiläumsjahres BT-HVN2020. Die große kulturhistorische Ausstellung wird in Kooperation mit dem Beethoven-Haus Bonn konzipiert und vermittelt in der Bundeskunsthalle spannende Einblicke in Leben, Werk und Wirkung des weltberühmten Komponisten.

Leistungen: Hin- und Rückfahrt mit dem Mercedes-Benz Vito Transporter 8+1 - Eintritte und Führungen aller Besichtigungsmuseen und Sehenswürdigkeiten - Veranstalter im Sinne des Reisegesetzes: Internationales Büro für Tourismus in Deutschland <http://ibt.d.reisen/allgemeine-reisebedingungen>. Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise bis eine Woche vor Reiseantritt abzusagen, sollte die genannte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden.

Mi, 29.04.2020, 08:00-20:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Genaue Angaben werden vor der Veranstaltung schriftlich mitgeteilt

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

89,00 €

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

10003 | ÜBERÖRTLICH

Mainz: ZDF-Sendestudio und Gutenberg Museum

Ismir Bradic

Besuch und Führungen im ZDF-Studio und im Gutenberg Museum. Bei Ankunft im ZDF Studio ist zuerst im Studiobistro „Plaza“ eine Pause mit reichhaltiger Kuchenauswahl in Büfettform sowie mit genügend Kaffee und Tee vorgesehen. Danach gehen wir auf Entdeckungstour durch das ZDF-Sendestudio und blicken hinter die Kulissen der Fernsehwelt. Die Führung bringt den Besuchern die einzelnen Studios näher und gewährt einzigartige Einblicke in die Produktion. Am nächsten Tag ist die Führung „Auf Gutenbergs Spuren“ des berühmten Erfinders des Druckens mit beweglichen Lettern, mit Besuch des Gutenberg Museums und Druckvorführung vorgesehen. Dabei werden Einblicke in die Medienentwicklung vom Mittelalter bis heute thematisiert. Zuletzt bietet es sich an, die Stadt am Rhein auf eigene Faust zu erkunden und durch die gemütliche Mainzer Altstadt mit ihren wundervollen Fachwerkbauten zu schlendern.

Leistungen: Hin- und Rückfahrt mit dem Mercedes-Benz Vito Transporter 8+1 - Übernachtung mit Frühstücksbüffet in einem gehobenen Mittelklassehotel in zentraler Lage - Eintritte und Führungen aller Besichtigungsmuseen und Sehenswürdigkeiten - Einzelzimmerzuschlag (39,00 €/TN/Nacht). Veranstalter im Sinne des Reisegesetzes: Internationales Büro für Tourismus in Deutschland <http://ibt.d.reisen/allgemeine-reisebedingungen>. Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise bis eine Woche vor Reiseantritt abzusagen, sollte die genannte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden.

Mi, 03.06.-04.06.2020, 09:00-20:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Genaue Angaben werden vor der Veranstaltung schriftlich mitgeteilt

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

189,00 €

HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE



Foto: F.J. Bertels

Der Jakobsweg (Vortrag)

Franz-Josef Bertels

Der Referent Franz-Josef Bertels nimmt sie mit auf seinen 750 km langen Pilgerweg, dem „Camino del Norte“, von Bilbao, an der spanischen Atlantikküste, über Santander, Gijon, Ribadeo und dem Landesinneren von Galizien, zur Kathedrale in Santiago de Compostela und weiter bis zum Kap Finisterre,

dem „Ende der Welt“. Seine faszinierenden und berührenden Erlebnisse und Begegnungen auf dieser Pilgerreise schildert er in seiner ihm eigenen lebendigen Art und Weise mittels eindrucksvoller Bilder, liest dabei Ausschnitte aus seinem Tagebuch und lässt sie teilhaben an seinem Weg körperlicher Herausforderungen, Momenten höchsten Glücks und tiefster Erkenntnisse. Der Jakobsweg ist der bekannteste Pilgerweg der Welt. Seit über tausend Jahren wandern Pilgerer zum Grab des Apostels Jakobus in der spanischen Stadt Santiago de Compostela. Neben seinen persönlichen Erlebnissen gibt er praktische Tipps zur Vorbereitung einer längeren Pilgerreise wie z.B. einer Packliste, Unterkünften auf dem Weg und erzählt von seinen Erfahrungen des Alleinpilgern versus Pilgern in Gruppen.

11000 | BÜREN

Di, 04.02.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Kindertagesstätte Steinhausen, Lippstädter Weg 12

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

5,00 €

11001 | HÖVELHOF

Di, 03.03.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

5,00 €

Wirbelsäulentherapie
Klassische Homöopathie

Naturheilpraxis
Stefanie Erhardt - Eich
Heilpraktikerin

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

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT



Foto: I. Speckmann

11002 | SALZKOTTEN

Camping im Reisemobil - Tipps und Tricks (Vortrag)

Isabel Speckmann

Kaum eine andere Reiseform boomt seit Jahren so sehr, wie der Campingurlaub mit Wohnmobil und Wohnwagen. Verständlich, denn kaum eine andere Reiseform verspricht so viel Freiheit wie der Camping- bzw. Road Trip Urlaub. Surfen im Atlantik, ein Spaziergang durch die Lavendelfelder der Provence, shoppen in den berühmtesten Metropolen und das ganze innerhalb von wenigen Tagen, genau das ist der Wunsch vieler Camper. Doch natürlich hat so ein Boom auch seine Schattenseiten, über die wir sprechen sollten. Dieser Informationsabend wendet sich an alle Camper und Menschen, die es werden möchten. Wo liegen die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Fahrzeugvarianten und welche Länder Europas sind besonders Camperfreundlich? Campingplatz vs. Stellplatz vs. wild campen, wo liegen die großen Unterschiede und wie sieht es eigentlich rechtlich aus? Und was sollten Campinganfänger im Jahre 2020 unbedingt wissen, damit sie nicht mit falschen Vorstellungen verreisen? Diese Themen und noch viele weitere besprechen wir, von Camper zu Camper. Eine Informationsveranstaltung für Campingfreunde, die gut vorbereitet in die Campingsaison 2020 fahren möchten.

Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Salzkotten angeboten

Mi, 12.02.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 30 / max. 50

7,00 €



Foto: I. Speckmann

11003 | BAD WÜNNENBERG

Der Kuss in aller Munde - Rolle des Kusses im Volkslied (Vortrag)

Christiane Cantauw

„Kiss me quick“ (Küss mich schnell) sang Elvis 1963 und brachte mit diesem Hit den Wunsch vieler Menschen nach Liebe, Treue und enger, lebenslanger Bindung zum Ausdruck. Mit Küssen verbundene Treueschwüre, aber auch viele andere Bedeutungen von Küssen begegnen uns in deutschen Volksliedern vergangener Jahrhunderte, weiß



Foto: Landschaftsverbands
Westfalen-Lippe

Christiane Cantauw von der Volkskundlichen Kommission des Landschaftsverbands Westfalen-Lippe (LWL), die das Publikum mitnehmen wird auf eine nicht nur musikalische Reise zur kulturhistorischen Bedeutung des Kusses. Ein unterhaltsames Vortragsthema, das gut zum Valentinstag passt.

Fr, 14.02.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 30

5,00 €

11004 | 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!

Sa, 26.04.2020, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

8,80 €

11005 | DELBRÜCK

Delbrücker Geschichte mit dem Fahrrad erleben

Manfred Köllner

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

Sa, 09.05.2020, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Treffpunkt, St. Johannes Baptist, Kirchplatz

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

10,00 €

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



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

11006 | SALZKOTTEN

Western Australia mit dem Wohnmobil

Sandra Wilcke, Marcus Wilcke

Was passiert, wenn man Weihnachten und den Jahreswechsel in der Sonne verbringen, ein bisschen (ab-)tauchen und einmal ganz neue (Reise-) Eindrücke sammeln möchte? Man fliegt nach „Down Under“! Fernab des Massentourismus von Melbourne, Sydney und Ayers Rock zog es die beiden Paderborner Fotografen, Abenteurer und passionierte Taucher Sandra und Marcus Wilcke nicht zum Great Barrier Reef, sondern in den ursprünglicheren Westen Australiens mit seinen noch gesunden Küstenlandschaften. Sie erfüllten sich einen Lebenstraum und erkundeten von Perth bis Exmouth bzw. Karijini - NP mit dem Wohnmobil vier Wochen lang diese einzigartige Natur- und Tierwelt gepaart mit dem Gefühl der Freiheit und Weite dieses Kontinentes auf der anderen Seite der Erde. Die dort gewonnenen Eindrücke wurden in vielen Fotos festgehalten, welche die beiden gern in diesem digitalen Bildervortrag mit Ihnen teilen möchten.

Mi, 27.05.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

5,00 €



Foto: M. Wilcke

GESCHICHTE

12000 | ÜBERÖRTLICH

Gegenwart und Vergangenheit - Dokumentationsstätte Stalag 326

Die Dokumentationsstätte Stalag 326 Senne befindet sich im ehemaligen Arrestgebäude des gleichnamigen Kriegsgefangenenlagers. Die zeitgenössische Dau-

erausstellung auf dem heutigen Gelände des Polizeiausbildungsinstitutes Erich Klausener informiert eindrucksvoll über die Geschichte des Kriegsgefangenenlagers Stalag 326 (VI K) Senne. Es werden einige seltene Handwerksarbeiten von Kriegsgefangenen ausgestellt. Besonders die sehr seltene Farb-Diaserie eines damaligen Lagerarztes aus dem Jahre 1941/42 veranschaulicht nicht nur die leidvolle Geschichte der Kriegsgefangenen, sondern dokumentiert unter anderem auch den Aufbau des Lagers. Zudem wird neuerdings der amerikanische Dokumentarfilm von der Befreiung des Lagers gezeigt.

Eigene Anreise, Treffpunkt ist der Eingang des Polizeiausbildungsinstituts.

Sa, 07.03.2020, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Stalag 326, Dokumentationsstätte,
Lippstädter Weg 26, 33758 Schloß Holte-Stukenbrock
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 30

5,00 €



LEBENSKOMPETENZ

14000 | SALZKOTTEN

Erzählcafé am Morgen / Lebenstexte

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

So manche Texte, wie Gedichte, Zitate, Redewendungen, Buchausschnitte begleiten uns ein Leben lang. Sie werden oftmals zu bestimmten Lebensabschnitten oder Lebensereignissen bedeutsam. Das kann Hermann Hesses Stufengedicht sein oder ein Text von Wilhelm Humboldt. „Im Grunde sind es die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Sinn geben“. Was ist Ihr Lebenstext? In diesem Erzählcafé haben Sie die Möglichkeit, sich über bedeutsame Lebenstexte auszutauschen und diese auch mitzubringen.

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

Mi, 22.01.2020, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14001 | SALZKOTTEN

Erzählcafé am Morgen / Musik als Lebenselixier

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Die Energie der Musik wird schon immer als Lebenselixier beschrieben. Der leidenschaftliche Musiker David Garrett sagt: „Musik ist etwas, das man im Leben braucht“. Die musikalische Energie inspiriert und stabilisiert, baut Stress ab, beruhigt und entspannt. Dabei ist die Art der Musik für jeden etwas Persönliches, etwas Anderes.

Von welcher Musik lässt Du dich gern berühren? Welches kleine Lied klingt in Dir, wenn du Entspannung suchst? Gab es schon in der Schulzeit eine besondere Musik in Deinem Leben? Welches Musikkonzert hast Du in besonderer Erinnerung? In diesem Erzählcafé werden wir uns der besonderen musikalischen Energie bewusst, die wir in unserem Leben gern und immer wieder nutzen.

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

Mi, 11.03.2020, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14002 | SALZKOTTEN

Erzählcafé am Morgen / Zurück zu den Wurzeln, Geburts- und Taufurkunde

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Sich der eigenen Wurzeln zu erinnern, bedarf es oft äußerer Anreize z.B. Gegenstände, Bücher oder Urkunden - in diesem Fall Ihrer Geburts- oder Taufurkunde. Geburtsurkunde, als amtliche Bescheinigung der Geburt einer Person und die Taufurkunde

als Nachweis über die Religionszugehörigkeit, aus beiden Dokumenten wird Identität geschöpft. Was wissen Sie über Ihre Geburtsurkunde - wo wurde sie ausgestellt? Haben Sie noch Kenntnisse über Ihre Taufe - in welcher Kirche wurde sie vollzogen? Ein Erzählcafé, das uns an unsere Wurzeln heranführt.

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

Mi, 13.05.2020, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14003 | SALZKOTTEN

Erzählcafé am Morgen / Gipfelerlebnisse

Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Wir suchen im Verlauf unseres Lebens nach Gipfelerlebnissen, die uns berauschende Aussichten ermöglichen. Auf dem Weg dorthin machen wir oft Rast, um uns auszuruhen und zu stärken. Dabei treffen wir auch auf Gleichgesinnte, die uns begleiten und mit denen wir unsere Erlebnisse teilen können. An welche Gipfelerlebnisse können Sie sich erinnern? Wie haben Sie sich auf dem Weg dorthin gestärkt? Fanden Sie entsprechende Begleiter oder gingen Sie allein? Was war Ihr besonderes Erlebnis auf diesem Weg?

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

Mi, 24.06.2020, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Kreative, anspruchsvolle Floristik für jeden Anlass!



Mechthild Wippermann

Floristisches Handwerk

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

Klingelstraße 27

33154 Salzkotten

Tel. 0 52 58 / 97 39 133

Fax 0 52 58 / 97 39 134

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

14004 | DELBRÜCK

Alte Schriften lesen - Eine Einführung in die älteren Druck- und Schreibschriften Fraktur, Sütterlin und deutsche Kurrent

Manfred Köllner

Mit kleinen Beispielen und Leseübungen werden die Druckschrift Fraktur und die beiden Schreibschriften Sütterlin und deutsche Kurrent vorgestellt. Viele Textdokumente seien es Bücher, Briefe oder Urkunden sind in diesen Schriften verfasst. Da die Schriften seit spätestens dem Ende des 2. Weltkriegs nicht mehr genutzt werden, geht nach und nach die Lesefähigkeit zu diesen Schriften verloren. Es wird die Struktur der Schriften vorgestellt und Hinweise zum Erlernen der Schriften gegeben. Dabei steht die Lesefähigkeit im Vordergrund.

Mi, 26.02.-25.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Gewölbekeller
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

33,50 €



Wenn die Eltern älter werden

Beate Wippermann, Frank Ricke

Zuhause leben - trotz Alter, Krankheit, Pflegebedürftigkeit oder Behinderung ist der Wunsch vieler Menschen. Beate Wippermann und Frank Ricke von der Pflegeberatung des Kreises Paderborn informieren über die verschiedenen Möglichkeiten der Unterstützung und Entlastung der Angehörigen. Informationen aus dem Bereich der Pflege sollen Betroffene bei ihren Entscheidungen und Pflegetätigkeiten unterstützen. Beginnend mit Hilfen im Haushalt über Begleitdienste bis hin zu pflegerischen Hilfen werden zahlreiche Angebote kurz vorgestellt. Verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten werden aufgezeigt, sowie die Möglichkeiten Beruf und Pflege zu vereinbaren.

Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Sozialamt des Kreises Paderborn statt.

14005 | SALZKOTTEN

Di, 03.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14006 | BÜREN

Mi, 11.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Bürgersaal Büren, Burgstr. 17

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 50

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14007 | BAD WÜNNENBERG

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

Reinhild Wode, Heike Bade

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



Foto: Reinhild Wode und Heike Bade

Das Seminar ist gebührenfrei, Spendemöglichkeiten sind vor Ort gegeben.

Sa, 07.03.2020, 10:00-14:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Du?" oder umgekehrt: „Wieviel Distanz hältst Du aus?“ Kaum Theorie, dafür jede Menge praktische Selbsterfahrung durch Coaching Tools.

Fr, 03.04.2020, 16:00-19:45 Uhr

1x, 5 UStd.

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

18,40 € /Ermäßigung möglich

14008 | GESEKE

Wege zur Selbsterkenntnis. Ein Single-Seminar.

Karin Nachtigall

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

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



Über Geld sprechen ist einfach.

sparkasse-paderborn-detmold.de

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

 Sparkasse Paderborn-Detmold

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

RECHT, FINANZEN UND VORSORGE

15000 | DELBRÜCK

Kündigung und Personalabbau - Meine Rechte als Arbeitnehmer*in

Peter Suminski

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

Di, 18.02.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R204

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

Haftung von Vereinsvorständen

Ulrich Gerken

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

15001 | SALZKOTTEN

Di, 04.02.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 210

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15002 | DELBRÜCK

Di, 28.04.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R204

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15003 | SALZKOTTEN

DSGVO im Verein

Ringo Grenz

Der Countdown ist längst abgelaufen. Dennoch herrscht weiter Unsicherheit im Hinblick auf die seit dem 25.05.2018 in Kraft getretene Europäische Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) sowie das neue Bundesdatenschutzgesetz. Die Verordnung hat weltweit Auswirkungen auf alle, die personenbezogene Daten von Personen mit Wohnsitz in der EU verarbeiten. Unternehmen müssen mit drastischen umsatzabhängigen Strafen rechnen, wenn sie die Vorgaben der DSGVO nicht erfüllen. Die Leidtragenden sind häufig Vereine aber auch kleine und mittelständische Unternehmen und Webseitenbetreiber, die sich keine IT-Rechtsabteilung leisten können. Der Vortrag vermittelt die wichtigsten Inhalte zur Einhaltung der Verordnung, welche Maßnahmen für Vereine daraus resultieren und welche Stolperfallen vermieden werden können.

Mi, 05.02.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 214

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €



Verfahren im Kinderschutz - Infoveranstaltung für Vereine

In der Jugendarbeit ist der Schutz von Kindern und Jugendlichen ein wichtiges Thema. Im Rahmen dieser Veranstaltungen informiert das Jugendamt des Kreises Paderborn Vereine und Institutionen in Bezug auf den Kinderschutz und den damit zusammenhängenden erweiterten Führungszeugnissen (vgl. § 72a SGB VIII i.V.m. § 30 BZRG) bzw. Unbedenklichkeitsbescheinigungen. Dabei geht es auch um Sensibilisierung für die Erkennung von Anzeichen einer möglichen Kindeswohlgefährdung sowie um

das Recht auf Beratung gem. § 8b SGB VIII für Vereine und Institutionen, aber auch für Ehrenamtliche.
Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt.

15004 | SALZKOTTEN

Mi, 26.02.2020, 17:30-19:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
 Upsprunger Str. 65-67, Mensa
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 50
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15005 | BÜREN

Di, 11.03.2020, 17:30-19:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Bürgersaal Büren, Burgstr. 17
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 50
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15006 | DELBRÜCK

Di, 24.03.2020, 17:30-19:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2,
 Delbrück, Hagedorn Forum
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 50
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15007 | BAD WÜNNENBERG

Di, 21.04.2020, 17:30-19:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
 GE 05, Aula
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 50
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15008 | HÖVELHOF

Di, 26.05.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Hövelhof, Forum
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 50
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15009 | DELBRÜCK

ETF für Einsteiger - Geld anlegen leicht gemacht!

Michael Brockhoff, Dipl.-Kfm.

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

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

Mi, 26.02.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R203
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
7,00 €



WO WIR SIND IST OBEN
NEISEMEIER DÄCHER PADERBORN



Bedachung



Dachfenster



Terrassen & Carports

Oliver Neisemeier – Ihr Experte für Bedachung – www.neisemeier-daecher.de
 Sander Straße 80 | 33106 Paderborn | 0176-60 88 64 13 | info@neisemeier-daecher.de

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

15010 | SALZKOTTEN

Vermögensaufbau 4.0 -

So bauen Sie Ihr Vermögen automatisch auf!

Michael Brockhoff, Dipl.-Kfm.

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

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

Do, 26.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

7,00 €

Sparen für den Nachwuchs.

Die beste Rendite für mein Kind.

Michael Brockhoff, Dipl.-Kfm.

Eltern und Großeltern fragen sich oft, wie sie für ein Kind Geld anlegen können, das später ausschließlich dem Kind zugutekommt. Für alle, die über viele Jahre ein kleines Vermögen für den Nachwuchs aufbauen wollen und etwas Risiko nicht scheuen, sind börsengehandelte Indexfonds (ETF's) ideal. Sie sind sogar für Börsenmuffel geeignet, da sie kaum Arbeit machen. ETF -Sparpläne, die auf den globalen Aktienindex MSCI World oder den MSCI All Country

World setzen, brachten in der Vergangenheit durchschnittliche Renditen von sechs bis acht Prozent. Sie sind schon ab 25,00 € im Monat zu haben, verursachen nur geringe jährliche Kosten und können jederzeit an der Börse verkauft werden. Doch was sind ETF's, welche Vor- und Nachteile bieten Sie und wie richtet man einen Sparplan ein? Diese Fragen werden in dem Vortrag beantwortet.

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

15011 | BÜREN

Do, 19.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

7,00 €

15012 | GESEKE

Do, 02.04.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

7,00 €

15013 | BAD WÜNNENBERG

Rechtliche Betreuung - eine Aufgabe für Sie!?

Barbara Heusipp, Wolfgang Grabe

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

Do, 05.03.-19.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

3x, 6 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament

Barbara Heusipp

Jedem gesunden Menschen kann es passieren, dass er durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation in eine Situation gerät, in der ihm selbstverantwortliches Handeln und selbstbestimmte Entscheidungen verwehrt sind. Ebenso kann in einer späteren Lebensphase die Frage von Bedeutung sein: Wer handelt für mich, wenn ich selber nicht mehr kann? Es können vielfältige Entscheidungen anstehen, z. B. bei Vermögensangelegenheiten oder der Gesundheits- und Behandlungsvorsorge. Um eine rechtliche Betreuung zu vermeiden, gibt es die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht. Bei dieser Veranstaltung werden Ihnen die Vorsorgemöglichkeiten vorgestellt. Im Anschluss erhalten Sie Informationsmaterial.

15014 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 05.02.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15015 | HÖVELHOF

Do, 06.02.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15016 | DELBRÜCK

Di, 17.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15017 | BÜREN

Di, 24.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15018 | SALZKOTTEN

Mi, 01.04.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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



Aufbruch zur Veränderung

Ihre Volksbank wird grüner.

Für Sie. Für uns.

Bestimmen Sie, wo und wie Ihr Geld wirkt.

Ihr Geld kann die Welt verbessern und Sinnvolles bewirken – wenn es richtig angelegt wird.

Informieren Sie sich jetzt über unsere nachhaltigen Geldanlagen.

www.volksbank-dh.de



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

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

15019 | SALZKOTTEN

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

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

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

Mi, 11.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

7,00 €

15020 | HÖVELHOF

Kinder zahlen für ihre Eltern

Juliane Brauckmann,

Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht

Im Alter, insbesondere, wenn ein Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim notwendig wird, reicht das Einkommen von alten Menschen oft nicht aus, den Lebensunterhalt zu bestreiten. Rente, Zahlungen der Pflegekasse usw. decken oft die Pflegekosten nicht. Sie sind dann auf Sozialleistungen angewiesen. Steigende Lebenserwartung und sinkende Renten verschärften dieses Problem zukünftig noch. In diesem Fall tritt nahezu immer der Sozialleistungsträger an die Kinder der betagten Menschen heran und macht Unterhaltsansprüche der Eltern gegenüber ihren Kindern geltend. Diese empfinden diese Unterhaltsansprüche nicht selten als existenzbedrohend, bedeuten sie doch im

schlimmsten Fall einen tiefen Einschnitt in die Finanz- bzw. Lebensplanung der Kinder. Verschärft wird dies noch dadurch, dass auch Schwiegerkinder für den Unterhalt ihrer Schwiegereltern herangezogen werden können. Rechtsanwältin Brauckmann, Fachanwältin für Familienrecht, erläutert die Voraussetzungen, unter denen Kinder überhaupt für Unterhalt für ihre Eltern haften müssen, zeigt Strategien auf, wie sich Unterhaltszahlungen durch frühzeitige Planung und Gestaltung der Finanzen der Kinder unter Umständen vermeiden lassen und gibt dazu konkrete Tipps.

Mo, 03.02.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15021 | HÖVELHOF

„Bis das der Tod euch scheidet...“

Von der Trennung bis zur Scheidung

Juliane Brauckmann,

Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht

Eine Trennung ist ein schmerzhafter Lebenschnitt, da sie neben der emotionalen Enttäuschung vor allem auch eine finanzielle Unsicherheit mit sich bringt. Kommt es zur Trennung, stellen sich vielfältige Fragen rund um die Angelegenheiten Unterhalt, Sorge- und Umgangsrecht, Nutzung und Auseinandersetzung von Immobilienbesitz, Verteilung von Vermögen und Schulden, Ausgleich von Rentenansprüchen, Scheidung und Erbfolge. Die Referentin, eine Fachanwältin für Familienrecht, liefert wertvolle Informationen für die Praxis und wird auch individuelle Fragen beantworten.

Mo, 17.02.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15022 | SALZKOTTEN

Kinder zahlen für ihre Eltern

Ulrich Gerken

Völlig überraschend und unvorbereitet steht man plötzlich vor dem Problem, dass die pflegebedürftigen Eltern in einem Alten- oder Pflegeheim untergebracht werden müssen. Wenn dann die Rente

der Eltern oder die Ansprüche aus der Pflegeversicherung nicht ausreichen, um die Unterbringungskosten abzudecken, tritt oft das Sozialamt ein. Das Sozialamt kann allerdings auf die unterhaltspflichtigen Kinder zurückgreifen und die an die Eltern erbrachten Leistungen zurückfordern. Rechtsanwalt Gerken zeigt in diesem Vortrag die rechtlichen Grundlagen für solche Rückforderungsansprüche und bestehende Lösungsmöglichkeiten auf.

Di, 17.03.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upspringer Str. 65-67, Raum A2 206

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15023 | DELBRÜCK

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

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

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

Mi, 12.02.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

7,00 €

Übertragen und Vererben

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

tungsgemäß verläuft? Welche steuerlichen Belastungen sind die Folge einer Nachfolgeregelung? Was beinhaltet eine Patientenverfügung, was ist eine Vorsorgevollmacht? Diese und ähnliche Fragen werden immer wieder gestellt, bleiben aber häufig unbeantwortet. In diesen Vorträgen werden aktuelle Informationen und praktische Tipps durch die Rechtsanwälte zu diesem Thema gegeben.

15024 | GESEKE

Johannes Kröger

Di, 11.02.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15025 | HÖVELHOF

Daniel Radix

Di, 10.03.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.02

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

7,00 €

15026 | DELBRÜCK

Ringo Grenz

Di, 10.03.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R204

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15027 | BÜREN

Ringo Grenz

Mi, 11.03.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

7,00 €

15028 | DELBRÜCK

Daniel Radix

Di, 24.03.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

7,00 €

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

15029 | SALZKOTTEN

Digitaler Nachlass:

Bei Facebook geht das Leben weiter!

Ringo Grenz

Digitale Inhalte gehören zum Alltag. Bisher denkt jedoch kaum jemand daran, was damit nach dem Ableben geschehen soll. Unter dem Stichwort „digitaler Nachlass“ werden die Fragen zusammengefasst, was nach dem Tod einer Person u.a. mit dem E-Mail-Account, der Mitgliedschaft in einem sozialen Netzwerk oder den Daten auf einem Computer passiert. Fast jeder besitzt ein Postfach im Internet, verwendet soziale Medien oder wickelt diverse, alltägliche Transaktionen über das Internet ab. Was aber passiert, wenn man sich selbst nicht mehr kümmern kann? Erhalten auch Bevollmächtigte oder gesetzlich bestellte Vertreter Zugang zu den Postfächern? Und was geschieht im Erbfall mit diesem „Digitalen Nachlass“? Der Vortrag zeigt den aktuellen Stand zu diesem hochaktuellen Thema auf und gibt Einblicke in das aktuelle gesetzliche Erbrecht sowie zu den Themen Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

Mi, 25.03.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

7,00 €

VERBRAUCHERFRAGEN UND SICHERHEIT

16000 | BÜREN

Müheles den Berg hoch - Umsteigen auf's E-Bike!

Torsten Hieke

Um die Mobilität von Senioren zu fördern bietet die VHS vor Ort in Zusammenarbeit mit dem Fahrradgeschäft Radhaus Büren diese Informationsveranstaltung zum Thema „Einfach und sicher fahren mit dem Pedelec und E-Bike“ an. Steigungen wieder müheles bewältigen - Was mit dem herkömmlichen Fahrrad für ältere Menschen sehr anstrengend ist, geht plötzlich wieder spielend leicht. Mit dem „eingebauten Rückenwind“ können Sie Ihr Auto öfter in der Garage stehen lassen, denn sogar längere Strecken

mit großen Steigungen lassen sich mit dem E-Bike fast müheles bewältigen. Das schont die Umwelt und die sanfte Bewegung an der frischen Luft ist gut für die Gesundheit. Doch vor dem Kauf stellen sich einige Fragen: Welche Pedelec / E-Bike-Variante ist für mich die Richtige? Wie funktioniert die Antriebstechnik? Worauf muss ich beim Akku achten? Welche Sicherheitsstandards sollten unbedingt eingehalten werden und welche Besonderheiten gibt es beim Fahren? Nach der Klärung aller Fragen besteht die Möglichkeit, das Fahren mit dem Pedelec / E-Bike selbst zu testen.

Da das Durchschnittsalter der Elektrorad-Käufer sinkt, diesen Trend beobachten Fahrradhändler bereits seit einiger Zeit, richtet sich die Informationsveranstaltung an alle Altersgruppen.

Sa, 14.03.2020, 13:00-14:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Radhaus Büren, Büren, Fürstenberger Str. 18
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

5,00 €

WOHNEN UND GARTEN

Gartenplanung Schritt für Schritt

Angelika Haneball

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

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

18000 | GESEKE

Mi, 29.01.-12.02.2020, 19:00-21:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

49,50 €

18001 | SALZKOTTEN

Mi, 19.02.-04.03.2020, 19:00-21:15 Uhr

3x, 9 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

49,50 €

18002 | HÖVELHOF

Der Garten als Biotop und Nahrungsquelle

Matthias Schütz

Der Wandel von einer bäuerlichen Landwirtschaft zu einer umweltfeindlichen und -zerstörerischen Agrarindustrie hat enorme Auswirkungen auch auf die Artenvielfalt von Flora und Fauna. Zudem treten immer häufiger Lebensmittelskandale auf (z. B. Desinfektionsmittel Fibronil an Hühnereiern), die die Verbraucher mehr und mehr verunsichern. Von der Politik ist eine Richtungsänderung in diesem Sektor nicht zu erwarten, im Gegenteil - es bleibt alles beim Alten, so fehlt bis heute eine für den Verbraucher transparente Lebensmittelkennzeich-

nung. Ziel meines Kurses ist es, die Teilnehmer zu ermutigen, ihren Garten wieder zur eigenen Versorgung mitzubenutzen bzw. ihn zum Biotop für unsere heimische Fauna und Flora werden zu lassen, die in einer ausgeräumten Agrarlandschaft zunehmend ihre Lebensräume verlieren. Hierzu werden Grundkenntnisse zu folgenden Themen vermittelt: Bodenkunde, Übersicht über robuste Obstsorten und bevorzugte Baumformen, Beerenobst, Kräuter und Gemüsesorten, heimische Gehölze und deren Bedeutung für die Tierwelt, Anbaumethoden (z. B. Hochbeet), Herstellung von Kompost, Anlage von Sonderbiotopen (Trockenmauer, Gartenteich), Nisthilfen für Insekten und Vögel.

Sa, 01.02.2020, 09:00-12:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

20,00 €



RALF DITTRICH GEBÄUDETECHNIK

- Badsanierung barrierefrei
- Kundendienst
- Rohrbruchortung
- Dachrinnenarbeiten

Telefon 05258 - 21666

Mobil 0163 - 9857566

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

Web www.ralf-dittrich.de

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

UMWELT UND TECHNIK

KfW-Förderung für Bestandsgebäude

Silvia Helle

Wer eine bestehende Immobilie nach energie-effizienten Regeln umbaut, der wird dafür vom Staat belohnt. Ob Einzelmaßnahme wie der Einbau einer neuen Heizung, der Sanierung des Daches, der Fassadendämmung oder die komplette Konzeption eines Effizienzhauses: Günstige Kredite oder auch eine Bar-Bezuschussung sind bei der KfW (Kreditanstalt für Wiederaufbau) erhältlich. Die Paderborner Architektin Silvia Helle informiert über mögliche Förderungen. Je besser die Maßnahme zur Energieeinsparung beiträgt, desto höher die Förderung. Damit Zuschüsse fließen sind einige Vorgaben zu beachten: zum Beispiel muss die Energieeffizienz vor der Maßnahme durch einen Energieberater oder Architekten berechnet und ein Antrag gestellt werden. Welche Maßnahmen sinnvoll sind, ist von Fall zu Fall zu entscheiden. Silvia Helle, die Mitglied im Kompetenznetzwerk energieXperten e.V. Paderborn ist, gibt Tipps, wie geplante Maßnahmen qualitativ umgesetzt werden können.

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

19000 | DELBRÜCK

Mi, 12.02.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19001 | HÖVELHOF

Mi, 19.02.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 129

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

19002 | SALZKOTTEN

Planungsschritte aus Sicht des Bauherrn

Igor Wispler

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

Di, 04.02.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €

Motorsägenführerschein - Grundkurs

Jens Fiebig

Dieser Kurs orientiert sich an den Vorgaben der Berufsgenossenschaft und der Waldarbeiterschule 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: 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.

19003 | SALZKOTTEN

Fr, 07.02.2020, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 08.02.2020, 09:00-15:30 Uhr

2x, 12 UStd.

Hauptschule Niederntudorf/Wewelsburg,

Im Hagen 16, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

49,00 €

19004 | SALZKOTTEN

Fr, 14.02.2020, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 15.02.2020, 09:00-15:30 Uhr

2x, 12 UStd.

Hauptschule Niederntudorf/Wewelsburg,

Im Hagen 16, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

49,00 €

19005 | SALZKOTTEN

Motorsägenführerschein - Aufbaukurs

Jens Fiebig

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

Die erfolgreiche Teilnahme an einem Motorsägenführerschein-Grundkurs wird vorausgesetzt. Für den praktischen Teil des Kurses sind mitzubringen: Schnittschutzhose und Schnittschuttschuhe gem. UVV-Forsten, Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Warnweste oder Waldarbeitsjacke, Handschuhe sowie Motorsäge (falls vorhanden). Das Mindestalter von 18 Jahren ist zwingende Voraussetzung für die Teilnahme.

Fr, 28.02.2020, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 29.02.2020, 09:00-15:30 Uhr

2x, 12 UStd.

Hauptschule Niederntudorf/Wewelsburg,

Im Hagen 16, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

79,00 €

Mineralöl
 Tankstellen
 Abfallentsorgung
 Straßenreinigung

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

www.halfmann-mineraloel.de

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine

Heinz Hoffmann

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

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

19006 | HÖVELHOF

Mo, 13.01.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19007 | GESEKE

Di, 14.01.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19008 | BÜREN

Mi, 15.01.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19009 | SALZKOTTEN

Do, 16.01.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 201

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19010 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 17.01.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,

Raum AE 08

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Sportbootführerschein See

Heinz Hoffmann

Dieser theoretische Lehrgang vermittelt in den Bereichen Verkehrsvorschriften, Navigation, Seemannschaft, Motorenkunde, Wetter und Sicherheit den Prüfungsstoff für den amtlichen Sportbootführerschein See, der zum Befahren des Küstenbereichs mit Motorbooten ab 15 PS vorgeschrieben ist. Eine praktische Ausbildung kann am Ende des Lehrgangs organisiert werden, so dass danach eine theoretische und praktische Prüfung abgelegt werden kann.

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

19011 | BÜREN

Mi, 22.01.-01.04.2020, 19:00-21:15 Uhr

10x, 30 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

110,10 €

19012 | SALZKOTTEN

Do, 23.01.-02.04.2020, 19:00-21:15 Uhr

10x, 30 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 201

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

110,10 €

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

19013 | GESEKE

Der Traum vom Fliegen - Schnupperkurs Motorflug

Dr. Franz Wilhelm Ferber

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon lange vom (selbst) Fliegen geträumt aber noch nicht die Gelegenheit gefunden, noch nicht die Initiative ergriffen oder ganz einfach noch nicht den richtigen Ansprechpartner gefunden haben. Das Angebot umfasst einen theoretischen Teil von zwei Unterrichtsstunden, in denen u. a. ein kurzer Abriss der Fächer Luftrecht, Technik, Aerodynamik und Navigation dargestellt wird. Ein Schwerpunkt liegt in der Information über Voraussetzungen für den Erwerb einer Pilotenlizenz. Im zweiten Teil des Kurses geht es um die Praxis, d. h. die Kursteilnehmer fliegen mit einem erfahrenen Fluglehrer eine Unterrichtsstunde lang und erhalten dabei die Möglichkeit, das Flugzeug phasenweise selbst zu steuern.

Der Veranstalter des Kurses ist der Luftsportverein Geseke e. V. Die VHS tritt als Vermittler auf. Die praktische Flugstunde je Teilnehmer erfolgt vom Flughafen Paderborn/Lippstadt aus und nach individueller terminlicher Absprache mit einem der Fluglehrer. Für mögliche Vorabfragen steht Herr Dr. Franz Wilhelm Ferber vom Luftsportverein unter der Rufnummer 0 52 54 / 23 40 gern als Ansprechpartner zur Verfügung.

Mo, 09.03.-16.03.2020, 19:30-21:00 Uhr

2x, 3 UStd.

Clubhaus des Luftsportvereins Geseke e. V., Flughafen Paderborn/Lippstadt, direkt am Tor 17
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 30

180,00 €

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

Wandern mit Alpakas

Ingrid Aulbur

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

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

19014 | DELBRÜCK

Do, 12.03.2020, 16:00-17:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Hof Aulbur, Rasenweg 6, 33129 Delbrück
Teilnehmerzahl: min. 2 / max. 8

22,00 €

19015 | DELBRÜCK

Do, 07.05.2020, 16:00-17:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Hof Aulbur, Rasenweg 6, 33129 Delbrück
Teilnehmerzahl: min. 2 / max. 8

22,00 €

19016 | DELBRÜCK

Do, 18.06.2020, 16:00-17:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Hof Aulbur, Rasenweg 6, 33129 Delbrück
Teilnehmerzahl: min. 2 / max. 8

22,00 €

Foto: I. Aulbur



1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

19017 | GESEKE

Vorbereitungskurs für zukünftige Hundehalter*innen

Stefanie Alsters

Dieser Kurs richtet sich an alle Hundehalter*innen, besonders aber an Menschen, die den Wunsch hegen, erstmalig einen Hund in ihr Leben aufzunehmen. Erklärungen zu Fragen wie: „Welche Rasse passt zu mir?“ und „Habe ich genug Zeit für einen Hund?“, sind nur ein kleiner, aber wichtiger Teil des Kurses. Neben Beschäftigungsmöglichkeiten, Auswahl der richtigen Hundeschule uvm, werden auch Gesetze bzw. Verordnungen Thema sein. Ein ganz wichtiger Bestandteil des Kurses ist die Kommunikation zwischen Mensch und Hund.

Do, 13.02.-19.03.2020, 20:00-21:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

55,00 €

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

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

19018 | GESEKE

Physik im Alltag

Jürgen Rehm

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

Mo, 09.03.-30.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

29,40 € / Ermäßigung möglich

Gesundheitsforum Bad Wünnenberg



**Vielfältige Angebote
aus dem Kneipp-Heilbad**

Barfußpfadführungen, Walk in Balance,
Die gesunde Brotdose, Wassersommelier,
Fit im Kurpark, Modernes Heilwissen...

Mehr Informationen in diesem Programm-
heft sowie unter www.vhs-vor-ort.de und
www.bad-wuennenberg.de

Januar - März 2020

Stadthalle

Delbrück



14.01.2020

Ohnsorg-Theater – Ein Mann mit Charakter



26.01.2020

Must Be Love - Comedy Show



01.02.2020

Lutz von Rosenberg Lipinski - Kabarett



02.02.2020

Die Schmidtparade - Das Original



07.02.2020

Konrad Stöckel – Comedy-Wissenschaftsshow



01.03.2020

Amazing Shadows



HALLO, GUTES HÖREN - TSCHÜSS WORTSALAT!

KAFFEETRINKEN?

STADTGEFLÜSTER...

HALLO „LEISE TÖNE“
- SEID IHR DA?

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

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

DELBRÜCK Lange Str. 10, 05250.54327
SALZKOTTEN Lange Str. 52, 05258.9912630

► hoerakustik-vollbach.de

**HÖRAKUSTIK
VOLLBACH**

11. JANUAR 2020

NEUJAHRSKONZERT

05. APRIL 2020

SÄLZERFEST

28.-30. AUGUST 2020

HEDERAUENFEST

24./25. JULI 2020

OPEN AIR MARK FORSTER



Mehr Infos zu den Stadtfesten finden Sie unter: www.salzkotten-marketing.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 Potenziale unsere großen und kleinen Teilnehmer generationsunabhängig zu fördern und so die Chancen für eine gesellschaftliche Teilhabe zu steigern. Unser zentrales Anliegen ist es, Familien dabei zu unterstützen, den wachsenden Anforderungen der Elternschaft selbstbewusst sowie mit Freude und Erfüllung zu begegnen und Eltern und Kindern Möglichkeiten der Weiterbildung, Gesundheitsförderung und förderlicher Freizeitgestaltung zu bieten.

Vor diesem Hintergrund richten sich unsere Kurse mit einem breiten Themenspektrum gleichermaßen an Kinder, Jugendliche, Eltern und die ganze Familie: in Gemeinschaft forschen und entdecken, kochen/backen, kreativ oder sportlich aktiv sein, Fremdsprachen erlernen, etwas für die Schule tun oder sich auf Prüfungen vorbereiten. Darüber hinaus bieten die Kursangebote für (werdende) Eltern wichtige Informationen zu ihren Erziehungsfragen. Unser Ansatz des lebenslangen Lernens, der in einer Zeit sich stetig und schnell verändernder gesellschaftlicher Rahmenbedingungen und Anforderungen einen sehr hohen Stellenwert einnimmt, wird im Kontext der Eltern- und Familienbildung besonders deutlich.

Unsere Kurse werden mit der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.

ELTERN WERDEN UND FAMILIE

20000 | SALZKOTTEN

Stillen - mit allen Sinnen genießen

Sabine Schubert, Gesundheits- u. 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.

Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Presse oder schauen unter www.vhs-vor-ort.de.

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

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

20001 | SALZKOTTEN

Der Ernährungsabend für Mutter und Kind

Ulla von Rüden, Gesundheits- u.

Kinderkrankenpflegerin, Ernährungsberaterin

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

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

Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Presse oder schauen unter www.vhs-vor-ort.de.

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

Anmeldung erforderlich

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

Yvonne Bort

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

20002 | SALZKOTTEN

Mo, 16.03.-23.03.2020, 15:15-17:30 Uhr

2x, 6 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

33,00 €

20004 | SALZKOTTEN

Mo, 18.05.-25.05.2020, 15:15-17:30 Uhr

2x, 6 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

33,00 €



Foto: nestlinglibrary auf Pixabay

20005 | 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.

Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Presse oder schauen unter www.vhs-vor-ort.de.

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

Anmeldung erforderlich

20006 | SALZKOTTEN

Geschwisterkurs

Resi Knoop

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

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

Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Presse oder schauen unter www.vhs-vor-ort.de.

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten, Station 6
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

Anmeldung erforderlich

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Kinderkrankheiten - Information für Eltern

Viola Schulze, Kinderärztin

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

20008 | DELBRÜCK

In Kooperation mit den Delbrücker Familienzentren.

Di, 04.02.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland,
Auf dem Haupte 35

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

20009 | GESEKE

Di, 03.03.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

ERZIEHUNG UND FÖRDERUNG

21000 | GESEKE

Wie Sie Ihr Kind bei Einschlafproblemen und Ängsten unterstützen können

Bettina Kilianski-Witthut

Viele Kinder leiden unter Ängsten und sind in Anbetracht eines oft reizüberfluteten Alltags angespannt oder verunsichert. Ängste oder Probleme beim Einschlafen, beim nächtlichen Aufwachen, vor Dunkelheit, im Kindergarten, in der Schule, vor anderen Kindern etc. prägen häufig den kindlichen Alltag. Viele kleine und größere Kinder erleben somit nicht die

Unbeschwertheit, die wir ihnen wünschen. In dieser Informations- und Einführungsveranstaltung wird die Methode der Klopfakupressur interessierten Eltern praxisnah vorgestellt, so dass sie diese als wirksame Möglichkeit der Selbsthilfe und -behandlung für sich und ihr Kind kennen lernen können.

Do, 27.02.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Goodbye Windel -

wie Kinder trocken und sauber werden

Britta Jeserich

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

21001 | DELBRÜCK

Di, 28.01.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,
Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21002 | BAD WÜNNENBERG

Di, 21.04.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21003 | BÜREN

Di, 05.05.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Haben Sie Interesse, Ihrer Vorleselust zu frönen,
begeisternd mit Kindern Buchentdecker zu sein?

In Kooperation mit der Sennebücherei Hövelhof.

Mo, 09.03.2020, 20:00-21:30 Uhr

Sa, 14.03.2020, 10:00-13:00 Uhr

2x, 6 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

33,00 €

21004 | HÖVELHOF

Vorleselust - Mit Kindern die Bücherwelt erobern

Eine kleine Einführung in Methoden des Vorlesens

Heike Menne

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

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

Mineralöl
Tankstellen
Abfallentsorgung
Straßenreinigung

Halfmann
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

Starke Kinder brauchen Regeln - klare Grenzen - entspannte Familie

Karl-Heinz Schmidt

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

21005 | GESEKE

In Kooperation mit den Geseker Familienzentren.

Di, 03.03.2020, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 36,
Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21006 | DELBRÜCK

In Kooperation mit den Delbrücker Familienzentren.

Di, 10.03.2020, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland,
Auf dem Haupte 35

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21007 | BAD WÜNNENBERG

Wut und Gewalt (Aggression):

Hauen, kratzen, beißen!

Karl-Heinz Schmidt

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

Di, 28.01.2020, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

10,00 €

Reflexintegration: ein Infoabend für Eltern, Pädagogen und Interessierte

Cornelia Priebe-Goroncy

Unkonzentriertheit, Lese- und Rechtschreibschwäche, Rechenschwäche (Dyskalkulie), Konzentrationsprobleme, Hyperaktivität, fehlende Impulskontrolle, schlechte Körperkoordination, Ungeschicklichkeiten, fein- und grobmotorische Schwächen, unleserliches Schriftbild, nicht still sitzen können usw... Kommen Ihnen diese Symptome bei Ihrem Kind oder bei sich selber bekannt vor? In vielen Fällen sind dafür Restmuskelbewegungen verantwortlich, die eine gesunde Entwicklung hemmen und diese Defizite mit sich bringen können. Kinder und Erwachsene mit Restmuskelbewegungen sind dem Risiko ausgesetzt, in Schule und Beruf nicht ihrem Potenzial entsprechende Leistungen erbringen zu können und haben oft emotionale Unausgeglichenheiten, eine niedrige Stresstoleranz, Koordinations- und Haltungsprobleme durch einen schwachen Muskeltonus. Die gute Nachricht: All diese Symptome können durch ein spezielles Bewegungstraining soweit zurückgebildet werden, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene ein erfolgreiches Schul- und Erwachsenenleben führen können. Wie das geht, erfahren Sie an diesem Informationsabend.

21008 | HÖVELHOF

Di, 28.01.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.02

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

7,30 €

21014 | DELBRÜCK

Di, 11.02.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R202

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

7,30 €

21013 | SALZKOTTEN

Di, 04.02.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Upsprunger Str.,

Upsprunger Str. 67, Raum A2 115

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

7,30 €

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

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS



zusammen leben ...

Caritas-Altenzentrum Hövelhof e.V.

- **Ambulanter Pflegedienst** mit **Palliativpflege** und **Ambulantem Hospizdienst, Essen auf Rädern** und **Hausnotruf**
- **Tagespflege** an zwei Standorten mit 25 Plätzen
- **Vollstationäre Pflege**
 - für Senioren mit den Schwerpunkten „Demenz“ und „Somatische Pflege“
 - für schwerpflegebedürftige junge Menschen
- **Kurzzeitpflege**
- zwei **betreute Wohngemeinschaften** für Senioren und für körperlich gehandicappte junge Menschen zwischen 20 und 60 Jahren **(ab Mai 2020)**
- **Pflegestützpunkt** mit einem umfangreichen Beratungsangebot



Infos: www.caritas-hoewelhof.de
Mail: info@caritas-hoewelhof.de

Tel.: 05257/ 98 93-0



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

Prüfungen leichter bestehen

Cornelia Priebe-Goroncy

Bei dieser Prüfungsvorbereitung handelt es sich um ein Gruppenangebot zur Vorbereitung auf Arbeiten und Tests innerhalb der Schulzeit. Unabhängig vom Prüfungsstoff vermittele ich den Kindern und Jugendlichen Methoden und Techniken z. B. aus dem Mental- und Gedächtnistraining, die für jeden universell einsetzbar sind und sehr gut funktionieren. So gelingt es sehr schnell Prüfungsangst abzubauen, die eigene Motivation und Konzentration zu fördern und schnell und effektiv zu lernen, um am Ende Bestnoten zu erreichen. Außerdem bekommen die Kinder und Jugendlichen Tipps, Tricks und Methoden an die Hand, wie sie mit Blockaden und Problemen umgehen können, selbstbewusster werden und die eigene Mitte finden. Egal für welche Arbeit oder Test gelernt werden muss...in diesem achtwöchigen Kurs wird am Ende jeder SEINE Technik zum besseren Lernen haben um erfolgreicher durch die Schulzeit zu gehen.

Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

21009 | DELBRÜCK

Prüfungen leichter bestehen (9-11 Jahre)

Mi, 05.02.-25.03.2020, 17:30-18:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R204

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

39,20 €

21010 | DELBRÜCK

Prüfungen leichter bestehen (12-15 Jahre)

Mi, 05.02.-25.03.2020, 18:30-19:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R204

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

39,20 €

21011 | DELBRÜCK

Prüfungen leichter bestehen (9-11 Jahre)

Mi, 22.04.-10.06.2020, 17:30-18:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R204

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

39,20 €

21012 | DELBRÜCK

Prüfungen leichter bestehen (12-15 Jahre)

Mi, 22.04.-10.06.2020, 18:30-19:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R204

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

39,20 €

21015 | BÜREN

Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern

Christa Schnoor

Die Veranstaltung „Erste Hilfe am Kind für Eltern“ behandelt die typischen Notfälle im Säuglings- und Kindesalter. Wichtige Hilfsmaßnahmen bei Kinderunfällen können geübt werden. Für Eltern und Großeltern ist die „Erste Hilfe am Kind“ eine unschätzbare Möglichkeit, im Notfall die Gesundheit unserer kleinen Mitmenschen zu schützen und zu bewahren.

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

Mo, 09.03.2020, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

Anmeldung erforderlich

21016 | SALZKOTTEN

Bereit fürs Babysitting? - Babysittercoaching

Julia Alena Meise, Frances Fortmeier

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

Das Babysittercoaching ist eine optimale Grundlage für das Notfalltraining (s. Kurs Nr. 21017) und findet in Ko-

operation mit dem Jugendrotkreuz des DRK Ortsvereins Salzkotten e. V. sowie den Familienzentren Almeflöhe (Niederntudorf), Kuhbusch (Salzkotten) und Kunterbunt (Thüle) statt. Bei Teilnahme an beiden Kursen erhältst du eine Ermäßigung in Höhe von 10,00 € auf die Gesamtgebühr. Das Jugendrotkreuz bietet auf Wunsch einen Fahrdienst zum und vom DRK Ortsverein an. Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben. Die Kosten für Verpflegung und Fahrdienst sind in den Kursgebühren bereits enthalten.

Sa, 21.03.2020, 09:00-18:00 Uhr

So, 22.03.2020, 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 €

21017 | SALZKOTTEN

Babysitter-Notfalltraining

Jenny Göhlich, Benjamin Hänsch

Du passt oft auf jüngere Kinder auf? Das ist super! Bist du auch fit in Erster-Hilfe, falls mal etwas passiert? Wir zeigen dir in unserem Notfalltraining für Babysitter, wie man richtig Erste-Hilfe leistet und was es speziell bei Kindern zu beachten gibt. Vom richtigen Absetzen eines Notrufs über Erste-Hilfe bei z. B. Nasenbluten, Vergiftungen durch Pflanzen, Stürzen vom Klettergerüst bis hin zu genaueren Informationen über häufige Kinderkrankheiten ist alles dabei. Außerdem werden wir mit unseren lebensgroßen sowie -schweren Säuglingspuppen praktisch üben und die Herz-Lungen-Wiederbelebung trainieren. Ein Zer-

tifikat 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. 21016) und findet in Kooperation mit dem Jugendrotkreuz des DRK Ortsvereins Salzkotten e. V. sowie den Familienzentren Almeflöhe (Niederntudorf), Kuhbusch (Salzkotten) und Kunterbunt (Thüle) statt. Bei Teilnahme an beiden Kursen erhältst du eine Ermäßigung in Höhe von 10,00 € auf die Gesamtgebühr. Das Jugendrotkreuz bietet auf Wunsch einen Fahrdienst zum und vom DRK Ortsverein an. Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben. Die Kosten für Verpflegung und Fahrdienst sind in den Kursgebühren bereits enthalten. Dieser Kurs ersetzt NICHT den klassischen Erste-Hilfe-Kurs für Führerscheinbewerber*innen, Ersthelfer*innen im Betrieb, Erzieher*innen, Lehrer*innen usw.*

Sa, 25.04.2020, 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 €



Foto: VHS vor Ort



aktiv
wohnen
breimann

Oststraße 2-4

33129 Delbrück

Tel.: 05250-50934

Fax: 05250-995856

www.aktivwohnen-breimann.de

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

2 ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN UND ANDERE LÄNDER

22001 | SALZKOTTEN

Hello Kids - Englisch für Kinder

Lena Mersch

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

Für im Kurs verwendete Materialien sind vor Ort 2,00 € je Kind an die Kursleiterin zu entrichten.

Do, 06.02.-02.04.2020, 15:00-15:45 Uhr

8x, 8 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8

22,00 €

NATUR, UMWELT UND TECHNIK ERLEBEN

23000 | BAD WÜNNENBERG

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

Guido Mausbach

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

Bitte festes Schuhwerk tragen!

So, 17.05.2020, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

13,20 €

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

Cornelia Anders

Gemeinsam den Pferdestall erkunden und praktisch erfahren, wie ein Pferd wohnt, was es frisst und wie man es putzt und sattelt. Anschließend gibt es 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 und die Haltenutzung wird eine Umlage von 2,00 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

23001 | BAD WÜNNENBERG

So, 26.01.2020, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

11,00 €

23002 | BAD WÜNNENBERG

So, 09.02.2020, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

11,00 €

23003 | BAD WÜNNENBERG

So, 29.03.2020, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

11,00 €

23004 | BAD WÜNNENBERG

So, 19.04.2020, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

11,00 €

23005 | BAD WÜNNENBERG

So, 10.05.2020, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

11,00 €

23006 | BAD WÜNNENBERG

So, 17.05.2020, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiter- und Pferdepenstionshof Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

11,00 €



Foto: C. Anders

Wochenendkurs - 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 5,50 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

23007 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 21.03.2020, 11:00-13:00 Uhr

So, 22.03.2020, 11:00-13:00 Uhr

2x, 5,33 UStd.

Reiter- und Pferdepenstionshof Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

29,30 €

23008 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 25.04.2020, 11:00-13:00 Uhr

So, 26.04.2020, 11:00-13:00 Uhr

2x, 5,33 UStd.

Reiter- und Pferdepenstionshof Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

29,30 €

23009 | BAD WÜNNENBERG

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

Cornelia Anders

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.

Mi, 06.05.-27.05.2020, 15:30-17:00 Uhr

4x, 8 UStd.

Reiter- und Pferdepenstionshof Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

44,00 €

Reitkurs für Kindergartenkinder von 3 - 5 Jahren mit Eltern

Cornelia Anders

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

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

23010 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 06.03.-27.03.2020, 14:00-15:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Reiter- und Pferdepenstionshof Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

29,30 €

23011 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 06.03.-27.03.2020, 15:00-16:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Reiter- und Pferdepenstionshof Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

29,30 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

2 ELTERN UND FAMILIE

Ferienkurs - Erlebnistag Pferd für Grundschüler 1. - 2. Klasse

Cornelia Anders

Der Tag beginnt mit Theorie am Vormittag Pferdepflege, Haltung und Praxis, Pferdebox misten und Pony putzen. Am Nachmittag geht es um Bodenarbeit mit dem Pony und geführtes Reiten.

Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft. Für den Mittagssnack bitte ein Lunchpaket mitbringen. Für die Bereitstellung der Pferde und die Hallennutzung wird eine Umlage von 7,50 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

23012 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 08.04.2020, 10:00-16:00 Uhr

1x, 7,33 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

44,00 €

23013 | BAD WÜNNENBERG

Do, 16.04.2020, 10:00-16:00 Uhr

1x, 7,33 UStd.

Reiter- und Pferdepensionshof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

44,00 €

23014 | BAD WÜNNENBERG

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

Cornelia Anders

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

Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft. Für die Bereitstellung der Pferde und die Hallennutzung + Fingerfarbe wird eine Umlage von 2,50 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

So, 23.02.2020, 10:00-12:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

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

14,70 €

Ein Nachmittag mit Alpakas für Eltern mit Kindern

Ingrid Aulbur

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

Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung und feste Schuhe, Getränk

23015 | DELBRÜCK

Do, 26.03.2020, 16:00-17:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Hof Aulbur, Rasenweg 6, 33129 Delbrück
Teilnehmerzahl: min. 2 / max. 10

12,00 €

23016 | DELBRÜCK

Do, 30.04.2020, 16:00-17:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Hof Aulbur, Rasenweg 6, 33129 Delbrück
Teilnehmerzahl: min. 2 / max. 10

12,00 €

23017 | DELBRÜCK

Do, 14.05.2020, 16:00-17:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Hof Aulbur, Rasenweg 6, 33129 Delbrück
Teilnehmerzahl: min. 2 / max. 10

12,00 €



Foto: I. Aulbur

23018 | GESEKE

Naturentdecker für Kinder von 6-8 Jahren „Wir bauen eine Blätterpresse“

Isabell Köller, Claudia Kurze

An zwei Nachmittagen haben die Kinder die Möglichkeit im Wald zu spielen, zu experimentieren und kreativ zu werden. Während des Kurses wird eine Blätterpresse gebaut und gestaltet, die die Kinder am Ende mit nach Hause nehmen können.

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

Do, 02.04.-23.04.2020, 15:30-17:45 Uhr

2x, 6 UStd.

Treffpunkt Landkindergarten Mönninghausen, Hörreweg 4

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

27,00 €

23019 | GESEKE

Naturentdecker für Kinder von 6-8 Jahren „Wir gestalten ein Herbarium“

Isabell Köller, Claudia Kurze

An zwei Nachmittagen gehen wir auf Entdeckungstour im Wald und seiner Umgebung und lernen Wald und Wiesen spielend näher kennen. Nach und nach sammeln wir Blätter und Blüten und gestalten unser eigenes Herbarium.

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

Do, 14.05.-28.05.2020, 15:30-17:45 Uhr

2x, 6 UStd.

Treffpunkt Landkindergarten Mönninghausen, Hörreweg 4

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

27,00 €

Naturdetektive auf der Suche nach den Bewohnern des Waldes

Sven Schroeder

Unsere heimischen Wälder beheimaten nicht nur tausende verschiedener Baum- und Pflanzenarten, sie sind auch Lebens- und Rückzugsort vieler verschiedener Tierarten. Egal ob Buntspecht, Waldkauz oder Habicht in der Luft; Reh, Fuchs und Wildschwein im Dickicht; Amphibien im Wasser und tausende von Insekten. Sie alle begeistern Kinder wie Erwachsene auf verschiedene Weise. Auf dieser Waldexkursion wollen wir gemeinsam losziehen und die tierischen Bewohner einmal genauer „unter die Lupe“ nehmen. Egal ob man regelmäßig im Wald unterwegs ist oder ein völliger „Waldneuling“, es gibt immer etwas zu entdecken und wie auch sonst im Leben lernt man auch im Wald nie aus.

Wer hat, darf auch gerne Lupe, Fernglas oder ein Bestimmungsbuch mitbringen. Außerdem sollten alle dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk und einen Rucksack mit Brotzeit und Getränk mitbringen. Eine spannende Waldexpedition für Eltern und Kinder von 4 bis 8 Jahren.

23020 | SALZKOTTEN

Sa, 28.03.2020, 10:00-12:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Treffpunkt am Parkplatz, Wald u. WiesenKita, Gunneweg 27

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

16,50 €

23021 | HÖVELHOF

Sa, 16.05.2020, 10:00-12:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Treffpunkt: Bürgerhaus Hövelhof, von-der-Recke-Str. 40, 33161 Hövelhof

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

16,50 €

Unsere Kurse werden mit der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

23022 | SALZKOTTEN

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

Sven Schroeder

Wir alle hinterlassen Spuren, so auch die tierischen Bewohner des Waldes. Egal ob Trittsiegel von Reh, Hase oder Fuchs, die Fraßgänge der Miniermotte oder die hinterlassene Rupfung (Federn) durch einen Habicht. Jedes Tier im Wald hinterlässt seine ganz eigenen Spuren, die mal mehr, mal weniger auffällig sind. Heute machen wir uns gemeinsam auf, diese Spuren zu entdecken und zu schauen, ob wir sie den jeweiligen Tieren zuordnen können. Auch schauen wir, was uns die Spuren über das jeweilige Tier verraten. Eine spannende und erlebnisreiche Suche für kleine und große Walddetektive. *Wer hat, darf auch gerne Lupe, Fernglas oder ein Bestimmungsbuch mitbringen. Außerdem sollten alle dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk und einen Rucksack mit Brotzeit und Getränk mitbringen.*

Sa, 16.05.2020, 13:30-15:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Treffpunkt am Parkplatz, Wald u. WiesenKita, Gunneweg 27

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

16,50 €

23023 | BÜREN

Wald erfahren, Natur bewahren!

Für Eltern und Kinder von 4 bis 8 Jahren

Sven Schroeder

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

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

Kooperationsveranstaltung mit dem Familienzentrum Emmaus Büren

Sa, 25.04.2020, 13:30-15:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Treffpunkt ist am Wanderparkplatz Ringelstein, 33142 Büren, Forstweg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

11,00 €

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

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

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

23024 | ÜBERÖRTLICH

Sa, 07.03.2020, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

15,00 €

23025 | ÜBERÖRTLICH

Sa, 07.03.2020, 12:00-13:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

15,00 €

23026 | ÜBERÖRTLICH

Sa, 14.03.2020, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

15,00 €

23027 | ÜBERÖRTLICH

Sa, 14.03.2020, 12:00-13:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

15,00 €

23028 | ÜBERÖRTLICH

Sa, 21.03.2020, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

15,00 €

23029 | ÜBERÖRTLICH

Sa, 21.03.2020, 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

24001 | GESEKE

Malen und Gestalten für Kinder ab 9 Jahren

Petra Lammert

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

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

Mi, 05.02.-26.02.2020, 16:30-18:00 Uhr

4x, 8 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

29,30 €

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS

Gartenpflege

FREISE

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

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

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

24002 | GESEKE

Malen und Basteln im Frühjahr für Kinder im Grundschulalter

Petra Lammert

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

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

Do, 19.03.-26.03.2020, 15:30-17:45 Uhr

2x, 6 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

22,00 €

24003 | GESEKE

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

Sandra Kramer-Hunold, Petra Lammert

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

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

Mi, 13.05.2020, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Hörreweg 8, Geseke-Mönninghausen

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

18,00 €

53012 | SALZKOTTEN

Schnupperkurs Schmieden für Groß und Klein (von 9-99 Jahren)

Dagmar Fischer

In der alten Schmiede auf der Handwerksinsel in Salzkotten wird das Schmiedefeuer mit einem riesigen, uralten Blasebalg entfacht. Hier können Kinder und Erwachsene ein Stück Eisen im Feuer so erwärmen, dass es orange-rot glüht und formbar wird. Dann ist es fast so weich wie Ton, nur dass

es nicht mit den bloßen Händen sondern zwischen Hammer und Amboss „geknetet“ wird. Ob Oma, Opa, Tante, Onkel oder Kind - wer wissen möchte, wie es in einer Schmiede zugeht, ist in diesem Kurs herzlich willkommen!

Kinder und Jugendliche zahlen eine um 25,00 € ermäßigte Gebühr und können auch ohne Begleitung ihrer Eltern am Kurs teilnehmen. In der Schmiede kann es trotz des Schmiedefeuers kühl sein. Wegen Funkenflug ist Kleidung aus Baumwolle oder Wolle geeignet, kein Kunstfaserfließ. Bitte feste Schuhe mitbringen und Kleider, die schmutzig werden dürfen. In der Kursgebühr sind die Materialkosten enthalten.

Sa, 13.06.2020, 09:30-12:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Handwerksinsel,

Schmiede der historischen Ölmühle, Lange Straße 1
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

60,80 €

Greg-Zeichenkurs (ab 8 Jahren)

Charlotte Hofmann

Im Greg-Zeichenkurs lernen die Teilnehmer*innen Schritt für Schritt wie man die Hauptfigur aus Jeff Kinneys Comic-Roman illustriert. Außerdem zeigt Charlotte Hofmann, wie und wann Sprechblasen eingesetzt werden können und welche Gefühle Greg mit seiner Mimik und Körperhaltung zum Ausdruck bringen kann.

Foto: C. Hofmann



Bitte einen Fineliner, einen Bleistift und ein Radiergummi mitbringen.

24004 | BAD WÜNNENBERG

Der Zeichenkurs findet in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Rappelkiste, statt.

Fr, 24.04.2020, 16:00-17:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

14,00 €

24005 | BÜREN

Der Zeichenkurs findet in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Christophorus statt.

Sa, 25.04.2020, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

14,00 €

24006 | HÖVELHOF

Der Zeichenkurs findet in Zusammenarbeit mit der Sennebücherei Hövelhof statt.

Sa, 25.04.2020, 13:00-14:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

14,00 €

24007 | SALZKOTTEN

Der Zeichenkurs findet in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Salzkotten statt.

Sa, 25.04.2020, 15:30-17:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

14,00 €

24008 | GESEKE

Blockflöte für Fortgeschrittene I (ab 5 Jahren)

Petra Lammert

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

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

Di, 28.01.-31.03.2020, 16:15-17:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

36,70 €



Foto: C. Hofmann

Unsere Kurse werden mit der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.

2 ELTERN UND FAMILIE

24009 | GESEKE

Blockflöte für Fortgeschrittene II (ab 5 Jahren)

Petra Lammert

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

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

Di, 28.01.-31.03.2020, 17:00-17:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Kita „Mullewapp“ Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

36,70 €

SPIEL, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG



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

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

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

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

Musikgarten für Babys (bis 15 Monate)

Melanie Schäfer

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

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

25000 | SALZKOTTEN

Di, 28.01.-31.03.2020, 09:30-10:00 Uhr

10x, 6,67 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

64,00 €

25001 | SALZKOTTEN

Di, 21.04.-23.06.2020, 09:30-10:00 Uhr

10x, 6,67 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

64,00 €

Wir machen Musik! Musikgarten für Eltern und Kinder (ab 15 Monaten bis 3 Jahren)

Melanie Schäfer

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

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

25002 | SALZKOTTEN

Di, 28.01.-31.03.2020, 10:15-11:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

66,00 €

25003 | SALZKOTTEN

Di, 21.04.-23.06.2020, 10:15-11:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

66,00 €

Kleine Hand in großer Hand (10-24 Monate)

Bettina Walljasper

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

Bitte Socken oder Pantoffeln mitbringen.

25004 | DELBRÜCK

Mi, 05.02.-01.04.2020, 10:15-11:15 Uhr

9x, 12 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

44,00 € / Ermäßigung möglich

25005 | DELBRÜCK

Mi, 06.05.-17.06.2020, 10:15-11:15 Uhr

7x, 9,33 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

34,20 € / Ermäßigung möglich

25006 | DELBRÜCK

Mi, 05.02.-01.04.2020, 09:00-10:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

44,00 € / Ermäßigung möglich

25007 | DELBRÜCK

Mi, 06.05.-17.06.2020, 09:00-10:00 Uhr

7x, 9,33 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

34,20 € / Ermäßigung möglich

Eine Reise in das Märchenland (6-8 Jahre)

Bettina Walljasper

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

Bitte Turnschuhe und Getränke mitbringen.

25008 | DELBRÜCK

Sa, 21.03.2020, 14:00-16:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

11,00 €

25009 | DELBRÜCK

Sa, 28.03.2020, 14:00-16:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

11,00 €

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

2 ELTERN UND FAMILIE

25010 | SALZKOTTEN

Spiel & Spaß für Kids im Kindergartenalter (ab 4 Jahren)

Lena Mersch

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

Bitte geben Sie Ihrem Kind etwas zu trinken mit, da wir auch schwitzen werden. Besonders gut spielen lässt es sich in Sportkleidung mit freier Sicht, so dass bei Mädchen mit langen Haaren ein Zopf wünschenswert ist. Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Kuhbusch Salzkotten durchgeführt.

Mo, 02.03.-04.05.2020, 15:00-15:45 Uhr

8x, 8 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

22,00 €

25011 | GESEKE

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

Magdalene Suray

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

ggf. Getränke, Snack für die Kinder

Mo, 27.01.-30.03.2020, 16:00-17:00 Uhr

9x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 8

44,10 € / Ermäßigung möglich

25012 | GESEKE

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

Mareike Herting

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

In Kooperation mit den Geseker Familienzentren.

Di, 24.03.-26.05.2020, 15:30-16:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 36, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

39,20 € / Ermäßigung möglich

25013 | DELBRÜCK

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

Elke Pralat-Blum

In diesem Kurs werden Gleichgewicht, Motorik und Beweglichkeit spielerisch geübt. Die Kinder erlernen durch verschiedene Geräteaufbauten, Hindernisse zu bewältigen. Die natürliche Bewegungsfreude der Kinder wird erhalten und gefördert.

Eltern und Kinder sollten bequeme Kleidung tragen und Stoppersocken oder Hallensportschule.

Di, 21.01.-24.03.2020, 16:00-16:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Sporthalle Bentfeld, Mühlenweg 5

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

36,70 € / Ermäßigung möglich

Psychomotorik für Kinder von 5-7 Jahren

Ingrid Aulbur

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

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

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

25014 | DELBRÜCK

Di, 28.01.-31.03.2020, 17:00-18:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

55,00 €

25015 | DELBRÜCK

Di, 21.04.-16.06.2020, 17:00-18:30 Uhr

9x, 18 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

49,50 €

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.

25016 | BAD WÜNNENBERG

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

Mi, 29.01.-29.04.2020, 16:00-17:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

37,60 € / Ermäßigung möglich

25017 | BAD WÜNNENBERG

Eltern und Kinder sollten Sportkleidung tragen. Zudem werden die Eltern gebeten, die Dozentin beim Geräteabbau zu unterstützen.

Mi, 29.01.-29.04.2020, 17:00-18:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

37,60 € / Ermäßigung möglich

25018 | GESEKE

Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)

Jennifer Keuchel

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

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

Mi, 12.02.-25.03.2020, 15:45-16:30 Uhr

7x, 7 UStd.

Kleine Turnhalle West, Auf den Strickern

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

38,50 € / Ermäßigung möglich

25019 | GESEKE

Eltern-Kind-Turnen (3-6 Jahre)

Jennifer Keuchel

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

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

Fr, 14.02.-03.04.2020, 15:00-15:45 Uhr

7x, 7 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

38,50 € / 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

25020 | 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, 12.02.-01.04.2020, 10:00-11:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste, Am Schloßpark 12, Fürstenberg

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

58,70 € / Ermäßigung möglich

Tanzen für Kids

Lena Mersch, Jana Mersch

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

Bitte geben Sie Ihrem Kind etwas zu trinken mit, da wir auch schwitzen werden. Besonders gut tanzen lässt es sich in Sportkleidung mit freier Sicht, so dass bei Mädchen mit langen Haaren ein Zopf wünschenswert ist. Auf Wunsch besteht die Möglichkeit, den Kurs bis zu den Sommerferien zu verlängern. In Kooperation mit den Geseker Familienzentren.

25021 | GESEKE

im Kindergartenalter (ab 4 Jahren)

Di, 18.02.-28.04.2020, 15:00-15:45 Uhr

9x, 9 UStd.

Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

24,80 €

25022 | GESEKE

im Grundschulalter (1. bis 4. Klasse)

Di, 18.02.-28.04.2020, 16:00-16:45 Uhr

9x, 9 UStd.

Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

24,80 €

Selbstbehauptung für Kinder

Michaela Loer

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

Bitte etwas zu trinken und Hausschuhe mitbringen.

25023 | GESEKE

von 7 bis 9 Jahren

Sa, 21.03.-04.04.2020, 10:00-11:30 Uhr

3x, 6 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,
Auf den Strickern 43, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

16,50 €

25024 | GESEKE

von 10 bis 12 Jahren

Sa, 22.02.-07.03.2020, 10:00-11:30 Uhr

3x, 6 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,
Auf den Strickern 43, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

16,50 €

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

Baby- u. Kleinkinderschwimmen (3 - 18 Monate)

Brigitta Wieskotten, Paul Loer

Durch Babyschwimmen im Säuglingsalter und Kleinkinderschwimmen bis 1,5 Jahren werden Kinder von Anfang an in ihrer Entwicklung gefördert. In erster Linie sollen Kinder und Eltern an der spielerisch-positiven Entwicklung im Wasser Spaß erfahren. Weitere positive Auswirkung auf die kleinen Wassersportler ist die Förderung der körperlichen, geistigen und der zwischenmenschlichen Entwicklung. Baby- und Kleinkinderschwimmer lernen Bewegungen im Wasser zu steuern, sie zeichnen sich durch Fantasie und Kreativität aus, sind zielstrebig, selbstbewusst und kontaktfreudig. Eltern können ihre Kinder spielerisch liebevoll zu großartigen Leistungen motivieren. Nach den Leitmotiven bekannter Sportpädagogen werden die Kurse bereits seit 1979 regelmäßig im Bad Wünnenberger Waldschwimmbad durchgeführt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 3,75 € /UStd. ist in der Teilnehmergebühr enthalten.

25026 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 25.01.-14.03.2020, 09:15-10:00 Uhr

8x, 8 UStd.

Waldschwimmbad, Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10

49,50 € / Ermäßigung möglich

25027 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 25.01.-14.03.2020, 10:00-10:45 Uhr

8x, 8 UStd.

Waldschwimmbad, Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 10

49,50 € / Ermäßigung möglich

Kleinkinderschwimmen mit ihren Eltern von 1-3 Jahren

Catherine Tigges

Durch Wassergewöhnung und Kleinkinderschwimmen (1-3 Jahren) werden Kinder von Anfang an in ihrer Entwicklung gefördert. In erster Linie sollen Kinder und Eltern an der spielerischen Entwicklung im Wasser Spaß haben. Weitere positive Auswirkungen auf die kleinen Wassersportler ist die Förderung der körperlichen, geistigen und der

zwischenmenschlichen Entwicklung. Kleinkinderschwimmer lernen Bewegungen im Wasser zu steuern, sie zeichnen sich durch Fantasie und Kreativität aus, sind zielstrebig, selbstbewusst und kontaktfreudig. Eltern können ihre Kinder spielerisch liebevoll zu Leistungen motivieren.

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

25028 | HÖVELHOF

Sa, 01.02.-04.04.2020, 10:00-10:30 Uhr

9x, 6 UStd.

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

40,50 €

25029 | HÖVELHOF

Sa, 25.04.-27.06.2020, 10:00-10:30 Uhr

9x, 6 UStd.

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

40,50 €

Wassergewöhnung für Eltern und Kinder von 3-5 Jahren

Catherine Tigges

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.

25030 | HÖVELHOF

Sa, 01.02.-04.04.2020, 10:45-11:15 Uhr

9x, 6 UStd.

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

40,50 €

25031 | HÖVELHOF

Sa, 25.04.-27.06.2020, 10:45-11:15 Uhr

9x, 6 UStd.

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

40,50 €

2 ELTERN UND FAMILIE



Abbildung: Sanjit Pandey auf Pixabay

LEHRSCHWIMMBECKEN IN GESEKE-STÖRMEDE AUFGRUND UMFASSENDE SANIERUNG GESCHLOSSEN

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

Alle VHS-Wasserratten dürfen sich nach Abschluss der notwendigen Arbeiten auf Angebote im runderneuerten und kernsanierten Lehrschwimmbekken freuen.

Der Zeitpunkt der Neueröffnung stand zum Redaktionsschluss des vorliegenden Programmheftes noch nicht fest. Sobald uns nähere Informationen vorliegen, werden die Kurse eingerichtet und es erfolgt eine entsprechende Information über die Tagespresse, die Internetseiten der VHS sowie über alle weiteren uns zur Verfügung stehenden Kanäle.

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

Wassergewöhnung für Kinder mit ihren Eltern

Barbara Pintozzi

Wir lernen Schwimmen – Grundkurs (ab 5 Jahren)

Barbara Pintozzi, Michael Beklas

Wir lernen Schwimmen – Grundkurs (ab 5 Jahren)

Ute Wieske, Simon Köthemann

Schwimmen für Kinder – Aufbaukurs

Simon Köthemann, Ute Wieske

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

Catherine Tigges

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

Bademantel u. -schlappen, bei langen Haaren Badekappe, Shampoo/Seife, Schwimmbrille. Die Eltern können sich nicht im Badebereich aufhalten. Die Schwimmbadgebühr ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29 °C durchgeführt.

25035 | HÖVELHOF

Di, 04.02.-31.03.2020, 16:00-17:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8

58,60 €

25036 | HÖVELHOF

Do, 06.02.-02.04.2020, 15:00-16:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8

58,60 €

25037 | HÖVELHOF

Di, 21.04.-23.06.2020, 16:00-17:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8

65,00 €

Wir lernen Schwimmen - Aufbaukurs (ab 5 Jahren)

Catherine Tigges

25038 | HÖVELHOF

Mi, 05.02.-01.04.2020, 16:00-16:45 Uhr

9x, 9 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

64,80 €

25040 | HÖVELHOF

Mi, 22.04.-20.05.2020, 16:00-16:45 Uhr

5x, 5 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

36,00 €

25041 | HÖVELHOF

Do, 23.04.-25.06.2020, 15:00-16:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8

47,40 €

25042 | HÖVELHOF

Mi, 27.05.-24.06.2020, 16:00-16:45 Uhr

5x, 5 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

36,00 €

25044 | GESEKE

Entspannung für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Rotraud Falke-Held

Starte nach dem anstrengenden Schulalltag entspannt in die Ferien. Gib allen Stress ab und relaxe bei entspannenden Fantasiereisen, Elementen aus dem Yoga und Qi Gong sowie ausgleichenden und kreativen Übungen, die viel Spaß machen. Probier es aus und lass dich überraschen, wie abwechslungsreich aktive Entspannung sein kann. Sie führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit, steigert die Energie, hilft dabei, eigene Ziele zu erkennen und zu erreichen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke oder Gymnastikmatte, Kissen und Wasser zum Trinken mitbringen. In

Kooperation mit den Geseker Familienzentren.

Fr, 19.06.2020, 16:00-17:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

9,00 €

Yoga für Kinder

Judith Kallerhoff

In der Kinderyogastunde lernen die Kinder spielerisch den Gegensatz von Bewegung und Ruhe. 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, Stilleübungen, Fantasie- und Traumreisen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Wasser zum Trinken mitbringen. In Kooperation mit den Geseker Familienzentren.

25045 | GESEKE

Yoga für Kinder (3-5 Jahre)

Di, 28.01.-18.02.2020, 15:00-16:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,

Auf den Strickern 43, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

29,30 €

25047 | GESEKE

Yoga für Kinder (6-10 Jahre)

Di, 28.01.-18.02.2020, 16:15-17:15 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,

Auf den Strickern 43, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

29,30 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

25048 | GESEKE

Familienyoga

Judith Kallerhoff

In der Familienyogastunde ist das gemeinsame Erleben im Familienverbund gegeben. Gemeinsames Bewegen und Entspannen schafft Freude und bringt die Familie noch näher zusammen. Die Erwachsenen/Eltern kommen mit ihrem „inneren Kind“ in Berührung, dadurch dass die Yogastunde sehr kindgerecht und spielerisch aufgebaut ist. In der Familienyogastunde lernen die Eltern und Kinder spielerisch den Gegensatz von Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung. Konzentration, Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein werden gestärkt. Die Körperübungen (Asanas) stärken die kindliche und erwachsene Körpermotorik und werden in Geschichten eingebettet. Die Familie(n) finden zu ihrer inneren und äußeren Ruhe durch Entspannungstechniken, Stilleübungen und Fantasie- und Traumreisen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Wasser zum Trinken mitbringen. In Kooperation mit den Geseker Familienzentren.

Sa, 01.02.-29.02.2020, 16:00-17:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

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

29,30 €

25046 | HÖVELHOF

Yoga für Kinder (4-6 Jahre)

Milena Petermeier

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 und Fantasiegeschichten.

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

Mi, 22.04.-13.05.2020, 16:00-17:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

29,30 €

Entspannungsstunde für Eltern und ihre Kinder (5-10 Jahre)

Milena Petermeier

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

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

25049 | HÖVELHOF

Mi, 05.02.-12.02.2020, 17:15-18:15 Uhr

2x, 2,67 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

12,00 €

25050 | HÖVELHOF

Mi, 22.04.-13.05.2020, 17:15-18:15 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

24,00 €

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

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

Rotraud Falke-Held

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

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

25051 | BÜREN

Di, 04.02.2020, 17:00-18:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

7,40 €

25052 | SALZKOTTEN

Di, 05.05.2020, 16:30-18:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

7,40 €

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS



Vauß-Hof
lebt bio

Familie Pötting

Cerisy Platz 2
33154 Scharmede

Tel.: 05258 - 2109693
info@vausshof.de

www.vausshof.de



SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT
Vauß-Hof eG

Solidarische Landwirtschaft



Naturpädagogik



Vauß-Hof-Laden

2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

ERNÄHRUNG

Erdbeertag - Sommer, Sonne, Erdbeeren! - Eltern und Kinder erleben Erdbeeren mit allen Sinnen

Judith Schlidt

Wussten Sie eigentlich, dass die Erdbeere eine Nuss ist? An diesem Eltern-Kind- Nachmittag dreht sich alles um diese süße Köstlichkeit! Dabei erfahren wir jede Menge über die Erdbeere, experimentieren mit ihr und verarbeiten sie unter anderem zu einem Smoothie - Oh, wie lecker!

Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 3,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

26000 | BAD WÜNNENBERG

Mo, 15.06.2020, 15:00-16:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

7,30 €

26001 | BÜREN

Di, 16.06.2020, 15:00-16:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

7,30 €

Immer Theater mit dem Essen

Judith Schlidt

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

26002 | BÜREN

Mi, 01.04.2020, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Kindertagesstätte Steinhausen, Lippstädter Weg 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

7,30 €

26003 | GESEKE

Mi, 22.04.2020, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

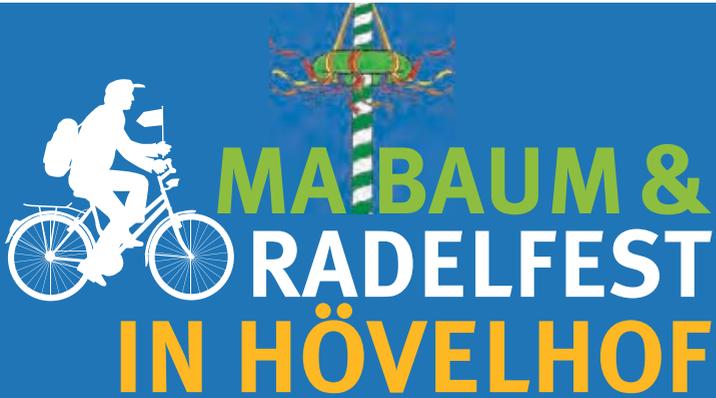
Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 36,
Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

Der Verkehrsverein lädt ein:



26. APRIL



**HÖVEL
MARKT**

2. - 4. OKT.



4. - 6. DEZ.

Nikolausmarkt am Schloss

**Feiern Sie auch
2020 mit uns!**

**Hövelhofer
Verkehrsverein**





Veranstaltungen des plattdeutschen Kreises Hövelhof

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@hoevelhof.de



Singen unter dem Weihnachtsbaum

Mi. 8.1.20 um 19.00 Uhr im Heimatzentrum

Bei weihnachtlichen Liedern, Vorträgen, Gedichten im festlich geschmückten Haus soll noch einmal weihnachtliche Stimmung aufkommen. Dazu gibt's Bratäpfel, Glühwein...

„Mystische Orte - Mörderische Geschichten, Spurensuche in OWL“ (ab 12 Jahren)

So. 2.2.20 um 15.00 Uhr; Filmnachmittag im Heimatzentrum

Eintritt 5,-€



Der Film lief bereits in den heimischen Kinos. Er ist ein beeindruckender Mix aus Dokumentation und Spielszenen. Grandiose Landschaftsaufnahmen, Sagen, aber auch schreckliche Mordgeschichten, die sämtlich in Ostwestfalen angesiedelt sind, werden in aufwändigen Spielfilmszenen mit über 50 Darstellern in zeitgerechten historischen Kostümen zum Leben erweckt.

Das RAD Lager an der Ems in Hövelhof

Termin im März ist noch nicht bekannt; Ort: Heimatzentrum

Zusammenarbeit mit „Förderverein Gedenkstätte Stalag 326 (VI K) Senne e.V.“

Referent: Historiker Norbert Ellermann

Am Mühlenweg unweit der Ems befand sich zur NS Zeit ein RAD Lager. Junge Männer wurden dort zum Dienst in der Wehrmacht vorbereitet. Dabei führten sie auch z. T. noch sichtbare Kultivierungsarbeiten durch.



75 Jahre nach Kriegsende

Mi. 6.5.20 um 19.00 Uhr im Heimatzentrum

Wir hören, was in den Orts-, Pfarr-, und Schulchroniken im Raum Hövelhof 1945 festgehalten wurde. Die Menschen wurden von der Zerstörung Paderborns, dem Einmarsch der Amerikaner, den Plünderungen befreiter russischer Gefangener, schweren familiären Schicksalsschlägen und allerlei Entbehrungen geprägt.

Zum Fronleichnamstag am 11.6.20

Gestaltung eines Blütenteppichs vor Dem Altar in der Pfarrkirche.



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

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.

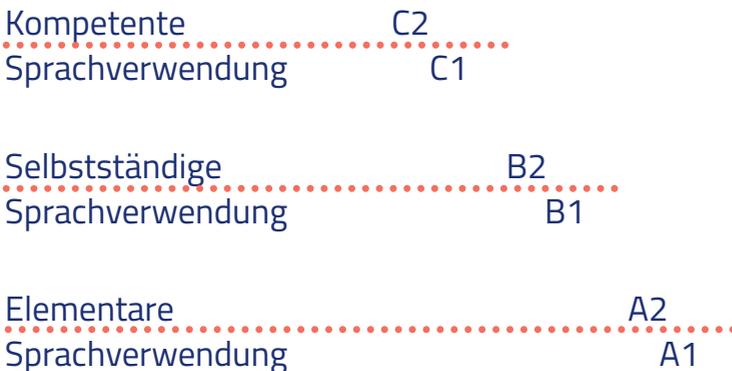
Hierzu können neben Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch und Spanisch, auch Trendsprachen wie Arabisch oder Japanisch gehören. Prüfungsvorbereitende Kurse (telc - The European Language Certificate) und Firmenschulungen ergänzen das Programm.

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

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.

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



Niveaustufen

Erläuterungen

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

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

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

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

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

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

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 96-102 oder der E-Mail-Adresse insa.wegener@vhs-vor-ort.de steht Ihnen Insa Wegener als direkte Ansprechpartnerin zur telc-Prüfung Englisch B1 zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.telc.net.

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

DEUTSCH

30002 | BAD WÜNNENBERG

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

Nadine Wallmeier

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

Mi, 04.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

30050 | GESEKE

Deutsch als Fremdsprache (A1)

Valentina Wilhelm

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

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Mo und Mi, 27.01.-01.04.2020, 09:00-10:30 Uhr

19x, 38 UStd.

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

104,50 € / Ermäßigung möglich

30051 | BÜREN

Deutsch als Fremdsprache (A1)

Volha Schniedermeier

Die Teilnehmer*innen erlernen mit viel Spaß und Freude die deutsche Sprache so weit, dass sie im Alltagsleben sprechen, lesen, verstehen und schreiben können.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Mo, 03.02.-15.06.2020, 19:00-20:30 Uhr

16x, 32 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

176,00 € / Ermäßigung möglich

30051A | BÜREN

Deutsch als Fremdsprache (A2)

Volha Schniedermeier

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

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Mi, 29.01.-24.06.2020, 19:00-20:30 Uhr

20x, 40 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

220,00 € / 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 Englisch 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 30.04.2020. Unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-102 oder der E-Mail-Adresse insa.wegener@vhs-vor-ort.de steht Ihnen Insa Wegener als direkte Ansprechpartnerin zur telc-Prüfung Englisch B1 zur Verfügung.

Sa, 20.06.2020, 09:00-14:00 Uhr

1x, 6,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 2 / max. 8

150,00 €



Foto: A Perry auf Unsplash

31001 | DELBRÜCK

**Englisch für Einsteiger*innen
ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnuppertermin**

Stefan Woltersdorf

Alles auf Anfang: gemeinsam mit einem erfahrenen Englischdozenten steigen Sie in die Weltsprache ein und erkunden diese Schritt für Schritt. An Ihrem Schnuppertermin bekommen Sie einen ersten Einblick in die englische Sprache, lernen die Rahmenbedingungen und auch das Lehrbuch des Kurses kennen. Let's learn English!

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

Di, 04.02.2020, 09:00-10:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31002 | DELBRÜCK

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

Stefan Woltersdorf

Wenn andere Englisch sprechen, verstehen Sie nur Spanisch? Sie wollten schon immer Englisch lernen oder einfach noch einmal ganz von vorn anfangen? Dann sind Sie in diesem Kurs goldrichtig. In lockerer Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt alle Grundlagen, die Sie benötigen, um einfache Alltagssituationen erfolgreich zu meistern. Die Freude am Sprechen und am gemeinsamen Lernen steht im Mittelpunkt dieses Kurses.

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnuppertermin zu besuchen (s. Kursnr. 31001). Das Lehrbuch wird sowohl beim Schnuppertermin als auch in der ersten Kursstunde vorgestellt.

Di, 11.02.-16.06.2020, 09:00-10:30 Uhr

16x, 32 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

117,40 € / Ermäßigung möglich

31003 | HÖVELHOF

**Englisch für Einsteiger*innen
ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnuppertermin**

Stefan Woltersdorf

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

Di, 04.02.2020, 11:15-12:45 Uhr

1x, 2 UStd.

HOT Hövelhof, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

31004 | HÖVELHOF

Englisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Stefan Woltersdorf

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnuppertermin zu besuchen (s. Kursnr. 31003). Das Lehrbuch wird sowohl beim Schnuppertermin als auch in der ersten Kursstunde vorgestellt.

Di, 11.02.-16.06.2020, 11:15-12:45 Uhr

16x, 32 UStd.

HOT Hövelhof, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

117,40 € / Ermäßigung möglich

31005 | BAD WÜNNENBERG

Englisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnuppertermin

Stefan Woltersdorf

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

Mi, 05.02.2020, 09:00-10:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31006 | BAD WÜNNENBERG

Englisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Stefan Woltersdorf

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnuppertermin zu besuchen (s. Kursnr. 31005). Das Lehrbuch wird sowohl beim Schnuppertermin als auch in der ersten Kursstunde vorgestellt.

Mi, 12.02.-17.06.2020, 09:00-10:30 Uhr

16x, 32 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

117,40 € / Ermäßigung möglich

31007 | BÜREN

Englisch für ältere Lernende ohne Vorkenntnisse (A1) – Schnuppertermin

In Zusammenarbeit mit dem Caritasverband im Dekanat Büren e.V.

Stefan Woltersdorf

Alles auf Anfang: als ältere Lernende ohne oder mit nur wenig Englischkenntnissen können Sie die Sprache nun Schritt für Schritt erkunden. An Ihrem Schnuppertermin bekommen Sie einen ersten Einblick in die englische Sprache, lernen die Rahmenbedingungen und auch das Lehrbuch des Kurses kennen. Let's learn English!

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

Mi, 05.02.2020, 11:15-12:45 Uhr

1x, 2 UStd.

Caritas-Gebäude, Bahnhofstr. 70, Besprechungsraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



31008 | BÜREN

Englisch für ältere Lernende ohne Vorkenntnisse (A1)

In Zusammenarbeit mit dem Caritasverband im Dekanat Büren e.V.

Stefan Woltersdorf

Dieser Kurs ist speziell auf ältere Lernende ausgerichtet, die bisher keine oder nur wenig Erfahrung mit der englischen Sprache gemacht haben. Sie erlernen Schritt für Schritt die Grundlagen des Englischen und wiederholen das Gelernte immer wieder. So können Sie bald einfache Alltagssituationen erfolgreich meistern. Die Freude am Sprechen und am gemeinsamen Lernen steht im Mittelpunkt dieses Kurses.

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnuppertermin zu besuchen (s. Kursnr. 31007). Das Lehrbuch wird sowohl beim Schnuppertermin als auch in der ersten Kursstunde vorgestellt.

Mi, 12.02.-17.06.2020, 11:15-12:45 Uhr

16x, 32 UStd.

Caritas-Gebäude, Bahnhofstr. 70, Besprechungsraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

117,40 € / Ermäßigung möglich

31009 | DELBRÜCK

Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Christiane Braun

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

Lehrbuch: Cornelsen, „First Choice“, A1

Fr, 31.01.-24.04.2020, 11:00-12:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Hauptschule Ostenland, Osterloher Str. 85, Klassenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

73,40 € / Ermäßigung möglich

31010 | HÖVELHOF

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

Stefanie Wiesemann Lemos

Sie haben sich vorgenommen, Ihre längst in Vergessenheit geratenen Englischkenntnisse wieder aufzufrischen oder die Sprache gänzlich neu zu erlernen? Sie sind sich nicht sicher, ob der VHS-Kurs 31011 „Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen (A1)“ sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser „Schnupperabend“ genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin, das Lehrbuch und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs.

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

Di, 28.01.2020, 18:15-19:45 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31011 | HÖVELHOF

Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Stefanie Wiesemann Lemos

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

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

Di, 04.02.-10.03.2020, 18:15-19:45 Uhr

6x, 12 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

31012 | BAD WÜNNENBERG

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

Peter Abels

Sie haben schon einmal begonnen, die englische Sprache zu lernen, aber mit der Zeit ist vieles in Vergessenheit geraten? Dann ist es an der Zeit Ihr Wissen aufzufrischen, um schon bald auf Englisch kommunizieren zu können. Dieser Schnupperabend bietet Ihnen die Möglichkeit, unverbindlich auszuprobieren, ob der Kurs Ihrem Sprachniveau entspricht.

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

Mo, 10.02.2020, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, Raum AE 08

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

lichtenstein medien

- ✦ Gestaltung & Satzarbeiten
- ✦ Offset- & Digitaldruck
- ✦ Beschriftungen & Textildruck
- ✦ Personalisierte Werbeartikel



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

3 SPRACHEN DER WELT

31013 | BAD WÜNNENBERG

Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Peter Abels

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

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 31012). Das Lehrbuch wird beim Infabend und am ersten Kursabend vorgestellt.

Mo, 17.02.-30.03.2020, 18:00-19:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,

Raum AE 08

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

66,00 € / Ermäßigung möglich

31014 | BÜREN

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

Peter Abels

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

Di, 11.02.2020, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31015 | BÜREN

Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Peter Abels

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 31014). Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

Di, 18.02.-31.03.2020, 18:30-20:00 Uhr

7x, 14 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

77,00 € / Ermäßigung möglich

31016 | SALZKOTTEN

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

Konstantina Kardara

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

*Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen mit sehr geringen oder (fast) in Vergessenheit geratenen Sprachkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Network Now A1 Starter“ (Klett).*

Do, 06.02.-02.04.2020, 18:15-19:45 Uhr

8x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 208

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

58,70 € / Ermäßigung möglich



Foto: Wokandapix auf Pixabay

31017 | GESEKE

Englisch für Einsteiger*innen (A1)

Jana Mersch

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

*Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Great! - Englisch für Erwachsene A1“ (Klett), ISBN: 978-3-12-5014800.*

Mo, 03.02.-11.05.2020, 18:30-20:00 Uhr

12x, 24 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

88,10 € / Ermäßigung möglich

31018 | DELBRÜCK

Englisch für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen (A1)

Sylva Zobel

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

Fortsetzung aus dem II. Semester 2019; Das Lehrbuch wird am 1. Unterrichtstag bekanntgegeben.

Di, 11.02.-26.05.2020, 17:30-19:00 Uhr

14x, 28 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

77,00 € / Ermäßigung möglich

31019 | SALZKOTTEN

Englisch für die Generation 50+ (Grundkurs A1)

Monika Striewe

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

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

Mo, 27.01.-30.03.2020, 12:30-14:00 Uhr

9x, 18 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,10 € / Ermäßigung möglich

31020 | SALZKOTTEN

Englisch für die Reise für die ältere Generation (A1)

Karin von Vulté

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

Lehrbuch: Great A1

Do, 30.01.-23.04.2020, 11:00-12:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

48,90 € / Ermäßigung möglich

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

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

22001 | SALZKOTTEN

Hello Kids - Englisch für Kinder

Lena Mersch

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

Für im Kurs verwendete Materialien sind vor Ort 2,00 € je Kind an die Kursleiterin zu entrichten.

Do, 06.02.-02.04.2020, 15:00-15:45 Uhr

8x, 8 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8

22,00 €

31301 | HÖVELHOF

Englisch für Wieder-Einsteiger*innen (A2) - Fortsetzung

Christiane Braun

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

Quereinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Cornelsen Verlag, „First Choice“ A2

Di, 28.01.-31.03.2020, 10:15-11:45 Uhr

10x, 20 UStd.

HOT, Sennestr. 36, Mensa

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

73,40 € / Ermäßigung möglich

31302 | SALZKOTTEN

Englisch für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen (A2)

Heribert Kick

Das Sprachverstehen wird kommunikativ und abwechslungsreich an alltäglichen Situationen erweitert.

Lehrbuch: Great A2!, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501482-4

Di, 28.01.-31.03.2020, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 208

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

73,40 € / Ermäßigung möglich

31303 | HÖVELHOF

Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A2)

Christiane Braun

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

Lehrbuch: Cornelsen Verlag, „First Choice“ A2

Mi, 29.01.-01.04.2020, 09:00-10:30 Uhr

10x, 20 UStd.

HOT, Sennestr. 36, Mensa

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

73,40 € / Ermäßigung möglich

31304 | SALZKOTTEN

Wir wollen auch in Englisch mitreden können (A2)

Karin von Vulté

Heute mehr denn je wird es hilfreich, nein sogar notwendig sein, sich mit anderen, die unsere Sprache nicht sprechen, in dieser immer kleiner werdenden Welt, verständigen zu können. Englisch bietet dafür die optimale Voraussetzung, wenn wir uns schon innerhalb Europas und mit dem weiteren Ausland austauschen wollen, z. B. im Tagesgeschehen oder auf Reisen jeglicher Art. Auch Anfänger*innen mit Grundkenntnissen der englischen Sprache werden sich in diesem Kurs bestens aufgehoben fühlen und schnell mehr sprachliches Selbstvertrauen tanken.

Lehrbuch: Fairway Refresher A2

Do, 30.01.-23.04.2020, 09:30-11:00 Uhr

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

73,40 € / Ermäßigung möglich

31305 | GESEKE

Englisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Jana Mersch

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

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen der englischen Sprache. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Great! - Englisch für Erwachsene A2“ (Klett), ISBN: 978-3-12-501482-4.

Do, 06.02.-14.05.2020, 20:00-21:30 Uhr

11x, 22 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

80,70 € / Ermäßigung möglich

31306 | DELBRÜCK

Englisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Sylva Zobel

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

Lehrbuch: Hueber Next A2.1, Aktualisierte Ausgabe

Do, 13.02.-14.05.2020, 18:00-19:30 Uhr

11x, 22 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

60,50 € / Ermäßigung möglich

31307 | DELBRÜCK

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

Sylva Zobel

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

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

Mi, 19.02.-13.05.2020, 18:00-19:30 Uhr

11x, 22 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

60,50 € / Ermäßigung möglich

31501 | SALZKOTTEN

Storyreading (A2-B1)

Monika Striewe

Für alle, die Lust haben eine englische „story“ in der Gruppe zu lesen und ganz nebenbei auch noch ihren Wortschatz und die Grammatik wiederholen und erweitern möchten, ist dieser Kurs genau richtig!

Der Easy Reader, eine Sammlung von vier spannenden „stories“, kann bei der Kursleitung für 10,00 € erworben werden. Bei Interesse besteht die Möglichkeit, den Kurs zu verlängern.

Mo, 27.01.-17.02.2020, 14:00-15:30 Uhr

4x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

29,40 € / Ermäßigung möglich

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

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

31502 | GESEKE

English Conversation (A2/B1) - Schnupperabend

Konstantina Kardara

Mit Grammatik und Wortschatz haben Sie sich schon eine Weile auseinandergesetzt, nun soll das Sprechen in der englischen Sprache im Vordergrund stehen. An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, auszuprobieren ob der anschließende Konversationskurs für Ihr Sprachniveau geeignet ist. Lernen Sie die Kursleiterin und weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs.

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

Do, 30.01.2020, 20:15-21:45 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31503 | GESEKE

English Conversation (A2/B1)

Konstantina Kardara

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

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse der englischen Konversation vertiefen möchten. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 31502). Im Kurs verwendete Literatur oder Texte werden am ersten Kursabend bzw. am Schnupperabend besprochen.

Do, 06.02.-02.04.2020, 20:15-21:45 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

58,70 € / Ermäßigung möglich

31504 | SALZKOTTEN

English Conversation (A2/B1) - Schnupperabend

Stefan Woltersdorf

Flüssiges und sicheres Sprechen in der englischen Sprache ist unser Ziel. Gemeinsam wollen wir Sicherheit in der mündlichen Verwendung der Weltsprache gewinnen. An diesem Schnupperabend haben Sie die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre mit anderen Teilnehmenden über verschiedene Themen ins Gespräch zu kommen und Ihren Dozenten kennenzulernen.

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen. Im Kurs verwendete Literatur oder Texte werden sowohl am Schnuppertermin als auch am ersten Kursabend besprochen.

Di, 11.02.2020, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 201

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31505 | SALZKOTTEN

English Conversation (A2/B1)

Stefan Woltersdorf

Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen und das Gelernte sicher und selbstbewusst anwenden? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig: In entspannter Atmosphäre wiederholen und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und erhalten die Gelegenheit, über viele Themen und Ihre Interessen und Meinungen zu sprechen. Ganz nebenbei gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse der englischen Konversation vertiefen möchten. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 31504). Im Kurs verwendete Literatur oder Texte werden sowohl am Schnuppertermin als auch am ersten Kursabend besprochen.

Di, 18.02.-26.05.2020, 18:00-19:30 Uhr

13x, 26 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 201

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

95,40 € / Ermäßigung möglich

31507 | SALZKOTTEN

Englisch für die Generation 50+ (B1)

Monika Striewe

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

Lehrbuch: *Autumn Years 3*, ISBN Nr: 978-3-938267-34-9

Mo, 27.01.-30.03.2020, 09:00-10:30 Uhr

9x, 18 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,10 € / Ermäßigung möglich

31508 | SALZKOTTEN

Englisch für die Generation 50+ Wieder-Einsteiger*innen (B1- B2)

Monika Striewe

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

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer*innen sind immer herzlich willkommen. Lehrbuch: *Autumn Years Discoveries*, ISBN: 978-3-93826788-2

Mo, 27.01.-30.03.2020, 10:30-12:00 Uhr

9x, 18 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,00 € / Ermäßigung möglich

31509 | DELBRÜCK

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

Heribert Kick

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

Ausgewählte Texte und aktuelle Artikel

Mi, 29.01.-01.04.2020, 10:00-11:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

55,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Estée Janssens auf Unsplash

31510 | SALZKOTTEN

Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (B1)

Hans Georg Fredersdorf

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

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

Fr, 31.01.-27.03.2020, 11:00-12:30 Uhr

8x, 16 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

88,00 € / 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

31511 | 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, 05.02.-06.05.2020, 10:30-12:00 Uhr

12x, 24 UStd.

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

66,00 € / Ermäßigung möglich

31512 | SALZKOTTEN

English for Advanced (B2-C1) - Schnuppertermin

Heribert Kick

Sie sind sich nicht sicher, ob sich der Kurs 31513 „English for Advanced (B2-C1)“ wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser „Schnuppertermin“ genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs zu informieren. Lernen Sie den Kursleiter und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs.

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

Di, 28.01.2020, 09:00-10:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31513 | SALZKOTTEN

English for Advanced (B2-C1)

Heribert Kick

Let's talk...! In a relaxed atmosphere participants will be encouraged to exchange their views on topical texts, current events, poetry, essays, songs etc. Furthermore, they are invited to articulate their personal preferences in order to optimize their communication skills. Brush-up and revision exercises of essential grammar are carried out, if required or necessary.

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende, die in lockerer Atmosphäre ihre sprachlichen Fähigkeiten anhand von ausgewählten Texten üben und verbessern möchten. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnuppertermin zu besuchen (s. Kursnr. 31512).

Di, 04.02.-24.03.2020, 09:00-10:30 Uhr

8x, 16 UStd.

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

58,70 € / Ermäßigung möglich

Wirtschaftsenglisch / Business English für Einsteiger*innen

Volha Schniedermeier

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

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

31515 | BÜREN

Sa, 08.02.-07.03.2020, 10:00-11:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

31516 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 08.02.-07.03.2020, 13:00-14:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

SPANISCH

32001 | SALZKOTTEN

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

Konstantina Kardara

¡Hola y bienvenidos! Spanisch ist mit mehr als 500 Millionen Muttersprachler*innen eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. An diesem Abend können Sie ein erstes Gefühl für die klangvolle Sprache bekommen. Ob ohne Vorkenntnisse oder Wiedereinsteiger*in: probieren Sie es aus und tauchen Sie in das spanische Lebensgefühl ein!

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Sprachkenntnisse. Das Lehrbuch wird beim Infoabend und am ersten Kursabend vorgestellt.

Di, 28.01.2020, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 210
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32002 | SALZKOTTEN

Spanisch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Konstantina Kardara

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der spanischen Sprache. Sie konzentrieren sich auf die richtige Anwendung des Vokabulars, der Ausdrücke, der Grammatik und der Sprechpraxis. Aber vor allem lernen Sie eine der schönsten Sprachen der Welt kennen! Auch Wiedereinsteiger*innen sind selbstverständlich herzlich willkommen.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Sprachkenntnisse. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32001). Das Lehrbuch wird beim Infoabend und am ersten Kursabend vorgestellt.

Di, 11.02.-31.03.2020, 20:00-21:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 210
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

58,70 € / Ermäßigung möglich

32003 | HÖVELHOF

Spanisch für Einsteiger*innen (A1) - Schnupperabend

Stefanie Wiesemann Lemos

Sie haben sich vorgenommen, Ihre längst in Vergessenheit geratenen Spanisch-Kenntnisse wieder aufzufrischen oder die Sprache gänzlich neu zu erlernen? Sie sind sich nicht sicher, ob der VHS-Kurs 32004 „Spanisch für Einsteiger*innen (A1)“ sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser „Schnupperabend“ genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin, das Lehrbuch und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs.

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

Di, 28.01.2020, 19:45-21:15 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32004 | HÖVELHOF

Spanisch für Einsteiger*innen (A1)

Stefanie Wiesemann Lemos

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer Spanisch lernen wollten. Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Umgebung ohne Leistungsdruck. *Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnuppertermin zu besuchen (s. Kursnr. 32003). Das Lehrbuch wird in der ersten Veranstaltung bekanntgegeben.*

Di, 04.02.-10.03.2020, 19:45-21:15 Uhr

6x, 12 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

44,00 € / 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

32005 | GESEKE

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

Jana Mersch

Sie haben sich vorgenommen, Ihre längst in Vergessenheit geratenen Spanisch-Kenntnisse wieder aufzufrischen oder die Sprache gänzlich neu zu erlernen? Sie sind sich nicht sicher, ob der VHS-Kurs 32006 „Spanisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1)“ sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser „Schnupperabend“ genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin, das Lehrbuch und weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs. *Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.*

Mi, 29.01.2020, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32006 | GESEKE

Spanisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Jana Mersch

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

*Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32005). Das Lehrbuch wird sowohl am Schnupperabend als auch am ersten Kursabend vorgestellt.*

Mi, 05.02.-13.05.2020, 18:30-20:00 Uhr

12x, 24 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

88,10 € / Ermäßigung möglich

32007 | BAD WÜNNENBERG

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

Jasmin Deppe

Das Reisen bereichert - vor allem, wenn Sie sich mit den Menschen vor Ort in ihrer Landessprache unterhalten können. Als eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt eröffnet Ihnen die spanische Sprache die Möglichkeit, sich in Spanien und Lateinamerika zu verständigen. An diesem Abend lernen Sie erste Ausdrücke auf Spanisch und Ihre Kursleiterin kennen, deren Muttersprache Spanisch ist.

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

Mi, 05.02.2020, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
Raum AE 08

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32008 | 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 ins Gepäck für einen Aufenthalt in Spanien oder Lateinamerika. In diesem Kompaktkurs können Sie schnell und effektiv die notwendigen Redemittel für typische Urlaubs- und Reisesituationen erlernen. Der Kurs eignet sich ebenfalls sehr gut als Einstieg in die Sprache. Finden Sie heraus, ob Spanisch auch „Ihre“ Sprache ist!

*Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen ohne bzw. mit sehr geringen oder (fast) in Vergessenheit geratenen Sprachkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32007).*

Mi, 12.02.-18.03.2020, 18:30-20:00 Uhr
 6x, 12 UStd.
 Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
 Raum AE 08
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20
44,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: oxana v auf Unsplash

32009 | GESEKE
Buen viaje: Spanisch für den Urlaub (A1) - Schnupperabend
Jasmin Deppe

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

Do, 06.02.2020, 18:30-20:00 Uhr
 1x, 2 UStd.
 Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06
 Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 20
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32010 | GESEKE
Buen viaje: Spanisch für den Urlaub (A1)
Jasmin Deppe

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32009).

Do, 13.02.-26.03.2020, 18:30-20:00 Uhr
 6x, 12 UStd.
 Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06
 Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 20
66,00 € / Ermäßigung möglich

32011 | DELBRÜCK
Spanisch für Einsteiger*innen (A1)
Cristina Ferraro

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Das Lehrbuch wird am ersten Kursabend vorgestellt.

Mi, 29.01.-04.03.2020, 18:00-19:30 Uhr
 6x, 12 UStd.
 Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
44,00 € / Ermäßigung möglich

32012 | BÜREN
Spanisch für Einsteiger*innen (A1) II
Konstantina Kardara

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

*Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen mit geringen oder fast in Vergessenheit geratenen Sprachkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Spanisch mit System“ (Langenscheidt).*

Fr, 07.02.-03.04.2020, 18:30-20:00 Uhr
 8x, 16 UStd.
 Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
58,70 € / Ermäßigung möglich

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

32013 | SALZKOTTEN

Spanisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Olga Yanez De Bannenber

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

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „El curso en vivo A2“, ISBN: 978-3-12-606675-4 ab Lektion 10.

Di, 28.01.-23.06.2020, 10:30-12:00 Uhr

18x, 36 UStd.

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

198,00 € / Ermäßigung möglich

32014 | GESEKE

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

Jana Mersch

Sie haben sich vorgenommen, Ihre längst in Vergessenheit geratenen Spanisch-Kenntnisse wieder aufzufrischen oder die Sprache gänzlich neu zu erlernen? Sie sind sich nicht sicher, ob der VHS-Kurs 32015 „Spanisch für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen (A2)“ sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser „Schnupperabend“ genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin, das Lehrbuch und weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs.

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

Mi, 29.01.2020, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32015 | GESEKE

Spanisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Jana Mersch

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

*Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen der spanischen Sprache. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32014). Das Lehrbuch wird sowohl am Schnupperabend als auch am ersten Kursabend vorgestellt.*

Mi, 05.02.-13.05.2020, 20:00-21:30 Uhr

12x, 24 UStd.

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

88,10 € / Ermäßigung möglich

32016 | SALZKOTTEN

Spanisch für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Konstantina Kardara

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

*Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen mit geringen Sprachkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Spanisch mit System (A1 - B1)“, ISBN: 978-3-12-563138-0.*

Di, 11.02.-31.03.2020, 18:30-20:00 Uhr

8x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 210
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

58,70 € / Ermäßigung möglich

32017 | GESEKE

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

Jasmin Deppe

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

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

Di, 04.02.-31.03.2020, 18:30-20:00 Uhr

9x, 18 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 20

99,00 € / Ermäßigung möglich

Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

Olga Yanez De Bannenber

Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto B1“, ISBN: 978-3-12-515010-2 ab Lektion 9.

32018 | BÜREN

Di, 28.01.-31.03.2020, 08:30-10:00 Uhr

9x, 18 UStd.

Jugendtreff, Bahnhofstr. 34
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

99,00 € / Ermäßigung möglich

32019 | BÜREN

Di, 21.04.-23.06.2020, 08:30-10:00 Uhr

9x, 18 UStd.

Jugendtreff, Bahnhofstr. 34
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

99,00 € / Ermäßigung möglich

ITALIENISCH

33001 | GESEKE

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

Walter Christoph Franz

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

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

Di, 28.01.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

33002 | GESEKE

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

Walter Christoph Franz

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

*Der Kurs eignet sich für Einsteiger*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 33001). Das Lehrbuch wird in der ersten Veranstaltung bekannt gegeben.*

Di, 04.02.-12.05.2020, 19:30-21:00 Uhr

13x, 26 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

143,00 € / 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

33003 | SALZKOTTEN

Italienisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Valentina Marchiani

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

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Chiaro A1“ (Hueber), ISBN: 978-3190754274 ab Kapitel 3.

Di, 28.04.-23.06.2020, 18:30-20:00 Uhr

8x, 16 UStd.

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

58,70 € / Ermäßigung möglich

33004 | SALZKOTTEN

Italienisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1) - Tageskurs

Valentina Marchiani

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

*Der Kurs ist eine Fortsetzung des Kurses des letzten Semesters und eignet sich für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch: „Chiaro A1“ (Hueber), ISBN: 978-3190754274 ab Kapitel 4.*

Fr, 31.01.-24.04.2020, 09:20-10:50 Uhr

10x, 20 UStd.

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

73,40 € / Ermäßigung möglich

33005 | GESEKE

Italienisch für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Walter Christoph Franz

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

*Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester und eignet sich für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Allegro A2“ (Klett) ab Lektion 11.*

Di, 04.02.-12.05.2020, 18:00-19:30 Uhr

13x, 26 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

143,00 € / Ermäßigung möglich

33006 | GESEKE

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

Walter Christoph Franz

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

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

Mi, 12.02.2020, 18:00-19:30 Uhr

Mi, 11.03.2020, 18:00-19:30 Uhr

Mi, 22.04.2020, 18:00-19:30 Uhr

Mi, 13.05.2020, 18:00-19:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

FRANZÖSISCH

34001 | DELBRÜCK

Französisch für Einsteiger*innen (A1)

Cristina Ferraro

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Das Lehrbuch wird am ersten Kursabend vorgestellt.

Mi, 29.01.-04.03.2020, 19:30-21:00 Uhr

6x, 12 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

34002 | SALZKOTTEN

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

Ingrid Kuhl

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

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Voyages Neu A1“ (Klett), ISBN 978-3-12-529412-7.

Mo, 27.01.-30.03.2020, 17:45-18:45 Uhr

9x, 12 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

34003 | GESEKE

Französisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1) II

Ingrid Kuhl

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

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Voyages Neu A1“ (Klett), ISBN 978-3-12-529412-7.

Di, 28.01.-31.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

73,30 € / Ermäßigung möglich

34004 | SALZKOTTEN

Französisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2) II

Ingrid Kuhl

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

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Perspectives Allez-y! A2“ (Cornelsen), ISBN 978-3-06-520184-1.

Mi, 29.01.-01.04.2020, 10:30-12:00 Uhr

10x, 20 UStd.

JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23,

Seminarraum 2. OG

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

73,40 € / Ermäßigung möglich

34005 | SALZKOTTEN

Französisch für Fortgeschrittene (B1)

Ingrid Kuhl

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

Das Lehrmaterial wird im Unterricht besprochen.

Mo, 27.01.-30.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

9x, 18 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

66,10 € / Ermäßigung möglich

34006 | SALZKOTTEN

Französisch für Fortgeschrittene (B2)

Ingrid Kuhl

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

Im Kurs wird mit einer Lektüre sowie mit ausgewählten aktuellen Texten gearbeitet. Die Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

Mi, 29.01.-01.04.2020, 08:45-10:15 Uhr

10x, 20 UStd.

JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23,

Seminarraum 2. OG

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

73,40 € / Ermäßigung möglich

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

ANDERE SPRACHEN EUROPAS

35001 | GESEKE

Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger*innen - Schnupperabend

Roseli Danckwerts

Sie haben sich vorgenommen, die portugiesische Sprache neu zu erlernen oder in Vergessenheit geratene Kenntnisse wieder aufzufrischen? Sie sind sich nicht sicher, ob ein VHS-Kurs sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser Infoabend genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs „Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger*innen (A1)“ zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Fragen rund um den Kurs. *Der Schnupperabend dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 35002 „Olá queridos amigos! Portugiesisch Anfänger*innen (A1)“: Auch Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.*

Mo, 27.01.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35002 | GESEKE

Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger*innen (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 portugiesischen Restaurant.

*Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen 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. 35001).*

Mo, 03.02.-30.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

58,70 € / Ermäßigung möglich



Foto: You X Ventures auf Unsplash

35003 | GESEKE

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

Roseli Danckwerts

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

Mi, 29.01.-01.04.2020, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

73,40 € / Ermäßigung möglich

35004 | SALZKOTTEN

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

Konstantina Kardara

Griechenlands Geschichte und Kultur begeistern Sie ebenso wie das kulinarische Angebot dieses traditionsreichen Landes? Dann tauchen Sie gemeinsam mit der griechischen Kursleiterin Konstantina Kardara in ihre faszinierende Sprache ein. Am Schnupperabend erfahren Sie, was der Anfängerkurs für Sie bereit hält und Sie lernen erste Worte auf Griechisch.

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

Mo, 27.01.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 210

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35005 | SALZKOTTEN

Griechisch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Konstantina Kardara

Möchten Sie während Ihres Urlaubs in Griechenland bequem Moussaka, Souvlaki oder Ouzo bestellen? Sind Sie an dem herrlichen griechischen Nachtleben oder den Gesprächen mit den freundlichen Griechen interessiert? Wenn Ihre Antworten hierauf „Ja“ lauten, dann ist dies genau der richtige Kurs für Sie! Gemeinsam mit Ihrer griechischen Kursleiterin Konstantina Kardara lernen Sie die griechische Sprache und einiges über die reiche Kultur, das Essen und die Gewohnheiten der Griechen kennen. Sie konzentrieren sich auf die Sprachkenntnisse für Alltag und Urlaub. Sie arbeiten anhand eines Kursbuches, das sich durch eine einfache Struktur und Organisation auszeichnet. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben. *Der Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.*

Mo, 03.02.-30.03.2020, 19:30-21:00 Uhr

8x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 210

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

88,00 € / Ermäßigung möglich

35006 | DELBRÜCK

Niederländisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Klaasje Wassenaar

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

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Wat leuk“ (Hueber), ISBN: 978-3-19-005460-2, ab Kapitel 3.

Di, 10.03.-12.05.2020, 10:30-12:00 Uhr

8x, 16 UStd.

Lonsberg Gebäude, Am Krienerbusch 6-8

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

58,70 € / Ermäßigung möglich

35007 | DELBRÜCK

Niederländisch für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (A1)

Klaasje Wassenaar

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

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Wat leuk“ (Hueber), ISBN: 978-3-19-005460-2, ab Kapitel 8.

Di, 10.03.-12.05.2020, 19:00-20:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

58,70 € / Ermäßigung möglich

35008 | SALZKOTTEN

Schwedisch für den Urlaub - Schnupperkurs am Wochenende (A1)

Martina Stulken Schlune

Hej! Städtetrip nach Stockholm, Göteborg oder Malmö? Urlaub in Schweden? Wenn Sie im Café einen Kaffee auf Schwedisch bestellen wollen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie die ersten Grundlagen der schwedischen Sprache.

*Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Bei Interesse besteht die Möglichkeit den Kurs im Herbst fortzuführen.*

Fr, 15.05.2020, 18:00-20:15 Uhr

Sa, 16.05.2020, 09:00-13:15 Uhr

2x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 207

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

29,40 € / Ermäßigung möglich

3 SPRACHEN DER WELT

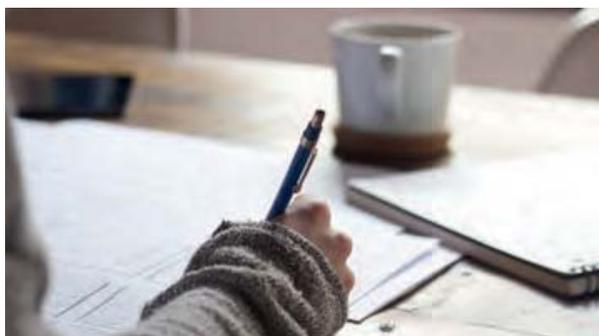


Foto: Green Chameleon auf Unsplash

35009 | SALZKOTTEN

Schwedisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A1)

Martina Stulken Schlune

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

*Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen. Lehr- und Arbeitsbücher: Välkomna! neu A1-A2, Lehrbuch (Klett, ISBN: 978-3-12-527951-3) sowie Välkomna! neu A1-A2, Arbeitsbuch (Klett, ISBN: 978-3-12-527952-0) ab Kapitel 4. Bei Interesse besteht die Möglichkeit den Kurs nach den Osterferien fortzuführen.*

Di, 28.01.-31.03.2020, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 207
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

73,40 € / Ermäßigung möglich

35010 | GESEKE

Russisch für den Beruf (A1) - Schnupperabend

Olena Kalinina

Sie haben sich vorgenommen, die russische Sprache neu zu erlernen oder längst verlorene Kenntnisse wieder aufzufrischen? Sie sind sich nicht sicher, ob sich der VHS-Kurs 35011 „Russisch für den Beruf (A1)“ wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser „Schnupperabend“ genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin, das Lehr-

buch und weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs. *Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für die Kurse entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.*

Di, 28.01.2020, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35011 | GESEKE

Russisch für den Beruf (A1)

Olena Kalinina

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

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

Di, 04.02.-21.04.2020, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

73,40 € / Ermäßigung möglich

35012 | GESEKE

Entspannt Russisch lernen (A1) - Schnupperabend

Olena Kalinina

Sie haben sich vorgenommen, die russische Sprache neu zu erlernen oder längst verlorene Kenntnisse wieder aufzufrischen? Sie sind sich nicht sicher, ob der VHS-Kurs 35013 „Entspannt Russisch lernen (A1)“ sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser „Schnupperabend“ genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs zu

informieren. Lernen Sie die Kursleiterin, das Lehrbuch und weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs. *Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für die Kurse entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.*

Di, 28.01.2020, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35013 | GESEKE

Entspannt Russisch lernen (A1)

Olena Kalinina

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

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

Di, 04.02.-21.04.2020, 20:00-21:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

73,40 € / Ermäßigung möglich

35014 | SALZKOTTEN

Russisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse - Schnupperabend

Andreas Prieb

Sie haben sich vorgenommen, Kenntnisse der russischen Sprache zu erwerben oder aufzufrischen? Sie sind sich nicht sicher, ob der VHS-Kurs 35015 „Russisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)“ sich wirklich für Sie eignet? Dann ist dieser „Schnupperabend“ genau richtig für Sie! Sie haben

die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs zu informieren. Lernen Sie den Kursleiter, das Lehrbuch und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs.

*Der Schnupperabend dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 35015 „Russisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)“. Auch Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.*

Do, 30.01.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 207

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35015 | SALZKOTTEN

Russisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Andreas Prieb

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

*Der Kurs eignet sich für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 35014.). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „МОСТ“ (Klett), ISBN: 978-3-12-527640-6.*

Do, 06.02.-30.04.2020, 19:30-21:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 207

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

73,40 € / Ermäßigung möglich

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

3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

35016 | BÜREN

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

Volha Schniedermeier

Egal ob Sie eine Reise nach Russland planen, Ihre Verfahren aus Russland kommen oder Sie neugierig auf Land und Leute sind - an diesem Schnupperabend können Sie in die russische Sprache hineinschnuppern. Der anschließende Kurs ermöglicht Ihnen eine Annäherung an die Kultur und Sprache Russlands und gibt Einblicke in das kyrillische Alphabet.

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

Di, 21.04.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35017 | BÜREN

Russisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Volha Schniedermeier

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

*Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen ohne bzw. mit sehr geringen oder (fast) in Vergessenheit geratenen Sprachkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 35016). Das Lehrbuch wird beim Infoabend und am ersten Kursabend vorgestellt.*

Di, 28.04.-16.06.2020, 19:00-20:30 Uhr

8x, 16 UStd.

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

58,70 € / Ermäßigung möglich

ANDERE SPRACHEN DER WELT

36001 | SALZKOTTEN

Arabisch für Einsteiger*innen (A1) - Schnupperabend

Fadhil Shubbar

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

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

Di, 28.01.2020, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 214
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

36002 | SALZKOTTEN

Arabisch für Einsteiger*innen (A1)

Fadhil Shubbar

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

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Neulinge als auch an Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 36001). Das Lernmaterial wird vom Dozenten bereitgestellt.

Di, 04.02.-21.04.2020, 20:00-21:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 214

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

110,00 € / Ermäßigung möglich

36003 | SALZKOTTEN

Arabisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A1)

Fadhil Shubbar

Aufbauend auf den Anfängerkurs des letzten Semesters werden die Arabisch-Kenntnisse vertieft. Herzlich willkommen sind auch neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Das Lernmaterial wird vom Dozenten bereitgestellt.

Di, 04.02.-21.04.2020, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 214

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 15

110,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Leio McLaren auf Unsplash

36004 | SALZKOTTEN

Japanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Kanako Watanabe-Bussmann

Interessieren Sie sich für die japanische Kultur und Sprache? Dann ist der Kurs genau richtig für Sie! Es gibt viele Dinge wie landestypische Speisen (Sushi, Ramen etc.), Sportarten (Sumo, Judo, Karate), J-Pop (Musik) und viele andere Dinge, die heute weit über die Grenzen Japans bekannt sind. Sprache und Schrift sind für manche jedoch ein Mysterium. In diesem Kurs werden Ihnen in einem angemessenen Tempo die Sprache und Schrift erklärt, so dass alle Teilnehmenden dem Unterricht problemlos folgen können.

*Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sind sehr herzlich willkommen. Lehrbuch: Japanisch, bitte! neu, Kursbuch (ISBN 978-3-12-606971-7) und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-606972-4) ab Lektion 5*

Mi, 29.01.-01.04.2020, 18:00-19:15 Uhr

10x, 16,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

61,20 € / Ermäßigung möglich

36005 | SALZKOTTEN

Japanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (A1)

Kanako Watanabe-Bussmann

Sie haben - möglicherweise durch den Besuch des VHS-Kurses im letzten Semester - erste Kenntnisse der japanischen Sprache erworben. Erweitern und vertiefen Sie in diesem Kurs Ihre vorhandenen Kenntnisse und lernen Sie u. a. japanische Zeichen (Hiragana und Katakana) zu lesen und zu zählen.

*Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sind sehr herzlich willkommen. Lehrbuch: Japanisch, bitte! neu, Kursbuch (ISBN 978-3-12-606971-7) und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-606972-4) ab Lektion 9*

Mi, 29.01.-01.04.2020, 19:30-20:45 Uhr

10x, 16,67 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 208

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

61,20 € / Ermäßigung möglich

Veranstaltungen 2020

www.geseke.de



Barbara Ruscher
17. Januar 2020

Städtischer Kulturverein Geseke e.V.



Stadt Geseke
Neujahrsempfang

am 26. Januar 2020



Angelika Milster
15. Februar 2020

Städtischer Kulturverein Geseke e.V.



Hexensturm an Weiberfastnacht
20. Februar 2020



Anradeln am 26. April 2019
ab Heimathaus Störmede



Gösselkirmes 07. - 10. Mai 2019



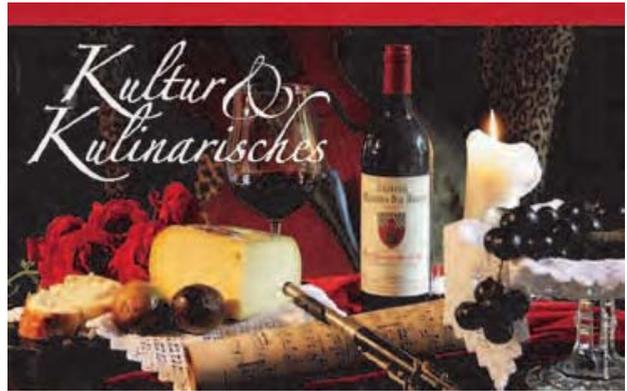
Mirja Boes und die „Honkey Donkeys“
05. Juni 2020

Städtischer Kulturverein Geseke e.V.

Kultur & Kulinarisches

Verein der Kulturfreunde e.V.

59590 Geseke, Auf dem Stifte 9



KLASSIK | REZITATION | OPERNFAHRTEN | MUSICAL UND JAZZ | KINDERTHEATER

- 04.01.20 Kammerkonzert im Rittergut** | Notos Quartett
Mahler, Beethoven, Brahms | Rittergut Störmede
- 19.01.20 Boggie Woogie** | Frank Muschalle Trio
Sparkassen-Kulturforum— Altes Rathaus Geseke
- 02.02.20 Konzert zum 250. Geburtsjahr Ludwig van Beethovens**
K. Titova (Klavier) & F. Elesin (Cello) | Altes Rathaus
- 20.03.20 18. Geseker Kultur-freiTag** |
Kostenfreie Kulturevents (Konzerte, Lesungen, Preisträgerkonzert
Jugend Musiziert und historische Stadtführung) im Stundentakt
- 28.03.20 Pariser Flair—eine musikalische, kulturelle und kulinarische
Führung durch die französische Metropole** |
Marie Giroux (Mezzosopran) & Jenny Schäuuffelen (Akkordeon)
Sparkassen Kulturforum—Rittergut Störmede
- 25.04.20 Meisterwerke der Klaviermusik** | Star-Pianistin Olga Scheps
Mozart, Beethoven und Schumann | Rittergut Störmede

Freier Eintritt für Besucher unter 20 Jahren.

50 % Ermäßigung für Studenten und Azubis

Kulinarische Anschlussangebote der Geseker Gastronomie (optional)

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

www.kundk-geseke.de



**DER
STEINBRUCH
BRENNT**

**TIM
BENDZKO**

JETZT BIN ICH JA HIER
OPEN AIR 2020

10. JUNI 2020

IM STEINBRUCH „KOHLE SÜD“ GESEKE
AB 20 UHR | VERANSTALTER: QUARRY EVENT GMBH
EINLASS: 17.00 UHR | KARTEN: EVENTIM & HELLWEGTICKET

4 Beruf und EDV

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

4 BERUF UND EDV

BERUF UND EDV - UNSERE LEISTUNGSANGEBOTE DER BERUFLICHEN BILDUNG

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 Fragestellungen rund um den Computer, die Digitalisierung und das Internet sowie weitere digitale Medien. Ob Neueinsteiger*innen, Wiedereinsteiger*innen oder Anwender*innen mit Vorkenntnissen – das Angebot bietet für jeden etwas. Dazu gehören Tastschreibkurse, Angebote zum grundlegenden Umgang mit dem Computer sowie dem Smartphone oder Tablet-PC als auch die gängigsten Anwendungen aus dem Office-Bereich. Auch kreative Anwendungsbereiche der digitalen Fotografie und Bildbearbeitung zählen zu den Angeboten unserer VHS.

FIRMENSCHULUNGEN

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

STAATLICH GEFÖRDERTE WEITERBILDUNG

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

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung sowie aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen EU gefördert. Der Bildungsscheck ist ein Instrument des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen und wird ebenfalls gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Interessenten, die eine berufliche Weiterbildung planen, egal ob in unserer VHS oder bei einem anderen Weiterbildungsanbieter, beraten wir gerne persönlich in unserer Hauptgeschäftsstelle in Salzkotten.



KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT



In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter*innen-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

ONLINE LERNEN – BEQUEM VON ZUHAUSE AUS

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar von erfahrenen Online-Dozenten. An den Live-Webinaren können Sie von zuhause aus teilnehmen. Ein Live-Webinar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit erfahrenen Dozenten

verbunden sind, die Vorträge halten, Übungsaufgaben stellen oder Praxisfälle demonstrieren. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an die Dozenten zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen. Die Aufzeichnungen der Live-Webinare sind für Sie für die Dauer des gesamten Semesters abrufbar.

ÜBERSCHAUBARE KURSMODULE

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

Das Kurssystem ist modular aufgebaut und bietet Ihnen dadurch maximale Flexibilität. Jeder Kursbaustein umfasst überschaubare 50 bis 60 Unterrichtsstunden und kann mit einer eigenen Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden - die Ihnen niemand mehr nehmen kann, auch wenn Sie erst später oder an einem anderen Ort mit einem nächsten Kursbaustein fortfahren möchten.

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft										
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft		
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling	
Finanzbuchführung (1)	●	●							●	
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●	
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●	
Bilanzierung			●		●		●	●	●	
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●	
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●	
Controlling		●						●	●	
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●	
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●	
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●	
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●	
Personalwirtschaft						●			●	
Einnahmen-Überschussrechnung									●	
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen									●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

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

UNVERBINDLICH TESTEN

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

ANERKANNTE ABSCHLÜSSE

Mit Xpert Business erreichen Sie bundesweit anerkannte Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüsse auf IHK-Niveau. Die hochwertigen Zertifikate und Abschlüsse qualifizieren Sie für ein erfolgreiches Weiterkommen.

XPERT BUSINESS - UND WEITER

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

FINANZIELLE FÖRDERMÖGLICHKEITEN

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

PERSÖNLICHER ANSPRECHPARTNER

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

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT

40001 | SALZKOTTEN

Kaufmännische Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat - Infoabend

Markus Krick

Das Xpert Business-Zertifikatssystem ermöglicht es Ihnen, in überschaubaren und modular aufgebauten Kursbausteinen anerkannte Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüsse zu erwerben. Die VHS gibt für jedes Modul eine Durchführungsgarantie ab dem*der ersten Teilnehmer*in und verschafft Ihnen dadurch Planungssicherheit. Sie werden in Live-Webinaren, an denen Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen können, von erfahrenen Online-Dozenten*innen unterrichtet. Dadurch genießen Sie maximale Flexibilität. Jeder Kursbaustein kann unverbindlich getestet und am Ende mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Diese und weitere Vorteile des Zertifikatssystems erläutern wir Ihnen an diesem Infoabend, gewähren Ihnen einen Einblick in die Technik der Live-Webinare und nehmen uns insbesondere Zeit für Ihre Fragen: Was bedeutet Durchführungsgarantie? Wie läuft ein Webinar ab? Wie funktioniert das mit den Videos? Welche staatlichen Fördermöglichkeiten gibt es?

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

Do, 13.02.2020, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Zertifikatsprüfung Xpert Business (alle Module)

Markus Krick

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

40002 | SALZKOTTEN**Sa, 29.02.2020, 09:00-12:45 Uhr**

1x, 5 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 10

Anmeldeschluss: Freitag, 24. Januar 2020

90,00 €**40003 | SALZKOTTEN****Fr, 26.06.2020, 09:00-12:45 Uhr**

1x, 5 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 10

Anmeldeschluss: Freitag, 22. Mai 2020

90,00 €**40004 | ONLINE****Finanzbuchführung 1 (Xpert Business-Zertifikat)***Xpert Business Online-Dozent*in,**Xpert Business LernNetz (XBL)*

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

*Das Modul richtet sich an Einsteiger*innen, es werden daher keinerlei Kenntnisse der Finanzbuchführung vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.*

Di und Do, 03.03.-26.05.2020, 18:30-20:30 Uhr

20x, 53,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

259,00 €**40005 | ONLINE****Finanzbuchführung 2 (Xpert Business-Zertifikat)***Xpert Business Online-Dozent*in,**Xpert Business LernNetz (XBL)*

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 03.03.-26.05.2020, 18:30-20:30 Uhr

20x, 53,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

259,00 €

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

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

40006 | ONLINE Finanzbuchführung 3 mit DATEV (Xpert Business-Zertifikat)

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

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Fachliche Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 17.03.-26.05.2020, 18:30-20:30 Uhr
16x, 53,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

229,00 €



40007 | ONLINE Lohn und Gehalt 1 (Xpert Business-Zertifikat)

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

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 03.03.-26.05.2020, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

259,00 €

40008 | ONLINE Lohn und Gehalt 2 (Xpert Business-Zertifikat)

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

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmer*innen sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmer*innengruppen ein. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr

enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 03.03.-26.05.2020, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

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

259,00 €

40009 | ONLINE

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

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

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter*innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die

Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Fachliche Kenntnisse, wie in den Kursen „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 17.03.-26.05.2020, 18:30-20:30 Uhr
16x, 53,33 UStd.

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

229,00 €

Viel hilft viel.

Unsere digitalen Leistungen:

40010 | ONLINE Einnahmen-Überschussrechnung (Xpert Business-Zertifikat)

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

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 03.03.-21.04.2020, 18:30-20:30 Uhr
11x, 29,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
169,00 €

40011 | ONLINE Kosten- und Leistungsrechnung (Xpert Business-Zertifikat)

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

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses er-

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

Di und Do, 03.03.-26.05.2020, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
259,00 €

40012 | ONLINE Finanzwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)

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

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 03.03.-26.05.2020, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
259,00 €

Unsere Kurse werden mit der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.

40013 | ONLINE**Bilanzierung (Xpert Business-Zertifikat)**

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

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 03.03.-26.05.2020, 18:30-20:30 Uhr

20x, 53,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

259,00 €

40014 | ONLINE**Controlling (Xpert Business-Zertifikat)**

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

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Fachliche Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmate-

rialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 03.03.-26.05.2020, 18:30-20:30 Uhr

20x, 53,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

259,00 €

40015 | ONLINE**Betriebliche Steuerpraxis (Xpert Business-Zertifikat)**

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

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrungen vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 03.03.-26.05.2020, 18:30-20:30 Uhr

20x, 53,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

229,00 €

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

40016 | ONLINE

Personalwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)

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

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter*innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter*innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer*innen berücksichtigt werden. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrungen vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des Edu-Media-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 03.03.-26.05.2020, 18:30-20:30 Uhr

20x, 53,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

259,00 €

BERUFLICHE PRAXIS UND SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN

Grundlagen der Buchführung I - Grundkurs am Wochenende

Maria-Elisabeth Mertensmeier

Dieser Kurs ist insbesondere für Mitarbeiter*innen kleiner und mittelständischer Unternehmen geeignet. Kursinhalte sind Aufgaben der Buchführung, Buchführungspflicht, Inventar, Form, Inhalt und Gliederung der Bilanz, Geschäftsvorfälle, Bestands- und Erfolgskonten, Bilanz. Alle Themenbereiche werden durch entsprechende Übungsaufgaben vertieft und eingeübt. Der Kurs ist als Prüfungsvorbereitung geeignet.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs befähigt zum Besuch des Aufbaukurses „Grundlagen der Buchführung II“.

40101 | DELBRÜCK

Fr, 13.03.2020, 18:00-21:15 Uhr

Sa, 14.03.2020, 09:00-16:00 Uhr

2x, 12 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

66,00 € / Ermäßigung möglich

40102 | SALZKOTTEN

Fr, 20.03.2020, 18:00-21:15 Uhr

Sa, 21.03.2020, 09:00-16:00 Uhr

2x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 210

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

66,00 € / Ermäßigung möglich

40103 | SALZKOTTEN

Grundlagen der Buchführung II - Aufbaukurs am Wochenende

Maria-Elisabeth Mertensmeier

Aufbauend auf den Kurs „Grundlagen der Buchführung I“ werden Geschäftsvorfälle aus den Bereichen Beschaffung, Absatz, Zahlungs- und Finanz- sowie dem Personalbereich erklärt und durch Bilden von Buchungssätzen eingeübt. Die Verbuchung der Umsatzsteuer wird anhand von Praxisbeispielen erläutert. Somit sind Sie im Anschluss an den Kurs in der Lage, tägliche und gewöhnliche Geschäftsvorfälle selbstständig zu bearbeiten.

Der Besuch des Kurses „Grundlagen der Buchführung I“ oder vergleichbare Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Fr, 27.03.2020, 18:00-21:15 Uhr

Sa, 28.03.2020, 09:00-16:00 Uhr

2x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 210

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

66,00 € / Ermäßigung möglich

40104 | SALZKOTTEN
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.

Interessenten wenden sich bitte an Frau Marina Düchting, 0 52 51 - 308 - 51 25, 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.

Di, Do, Sa, 23.04.2020-06.03.2021, 18:00-21:15 Uhr
34x, 160 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16
560,00 €

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, 20.03.2020, 18:00-21:45 Uhr
1x, 5 UStd.

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

27,50 € / Ermäßigung möglich

40202 | BÜREN

Fr, 24.04.2020, 18:00-21:45 Uhr
1x, 5 UStd.

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

27,50 € / Ermäßigung möglich

40203 | 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, 25.04.2020, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €

40204 | HÖVELHOF**Rhetorik und Präsentationstraining**

Sören Döhlinger

Dieses Seminar richtet sich an alle, die die Grundkenntnisse in den Bereichen Kommunikation und Rhetorik kennen lernen möchten und ihr Know-how auch auf dem Gebiet der Präsentation in einer entspannten Atmosphäre erweitern möchten. Praxisnahe Übungen, u. a. auch zur Argumentations- und Verhandlungsmethodik bzw. zum Stressmanagement vervollständigen dieses Seminar.

Sa, 21.03.2020, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

40205 | 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, 28.03.2020, 10:00-15:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

30,00 €



Foto: Alexas Fotos auf Pixabay

Moderationsseminar -

Überzeugen durch Persönlichkeit

Jörg Henne

In vielen Situationen ist man „Moderator*in“. Ob als Firmenvertreter mit Verantwortung, als Vorstandsmitglied eines Vereins oder auch als Kommunalpolitiker: Häufig ist es erforderlich, vor kleinen oder großen Gruppen zu sprechen. Die Zielsetzung ist, dass Sie Ihre Zuhörer*innen 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.

40206 | BÜREN

Di, 10.03.2020, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

22,00 € / Ermäßigung möglich

40207 | SALZKOTTEN

Di, 21.04.2020, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

22,00 € / Ermäßigung möglich

40208 | SALZKOTTEN

Profiling: Mitarbeiter*innen und Kollegen*innen besser verstehen

Karin Nachtigall

Dieser Workshop richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die sich selbst besser kennen lernen und weiterentwickeln möchten sowie eine nachhaltige Verbesserung der Beziehung zu Mitarbeitern*innen, Kollegen*innen, Kunden und Partnern anstreben. Sie erhalten eine grundlegende Einführung in Methoden des Profiling auf psychologischer Basis (z. B. Persönlichkeitstypen nach Riemann), Coaching-Tools und Resilienz-Faktoren. Sie erarbeiten Ihre eigene Persönlichkeit mit Werten und Bedürfnissen und bekommen ein Verständnis dafür, wo Ihre Stärken sind. Profiling hilft Ihnen aber auch, die Zusammenarbeit mit anderen zu verbessern. Ein Profiling dient zur gründlichen Analyse der aktuellen eigenen Situation und aller Facetten der Persönlichkeit. Wenn Sie selbst wissen, wo Sie im Leben oder beruflich stehen, wo es hin soll und was für ein Typ Sie sind - welche Werte Sie haben und woher Sie Ihre Kraft bekommen - gehen Sie selbstbestimmt und sicher durchs Leben.

Inhalte: Persönlichkeitstyp - nach Carl Riemann (DISC oder TMP), Wertearbeit, Fähigkeiten, Innere Antreiber / Motivator, Selbst-/Fremdbild, Ziel - visualisieren - formulieren - klären, Entscheidungen sicher treffen.

Fr, 19.06.-26.06.2020, 16:30-20:30 Uhr

2x, 10 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

55,00 € / 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: Am ersten Abend wird Hintergrundwissen vermittelt und Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz aufgezeigt. Jeder kann seine Resilienz (innere Stärke) trainieren, daher werden am zweiten Abend ziel- und lösungsorientierte Coaching Tools praktisch erarbeitet.

40209 | GESEKE**Do, 19.03.-26.03.2020, 18:30-20:00 Uhr**

2x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

22,00 € / Ermäßigung möglich**40210 | DELBRÜCK****Di, 21.04.-28.04.2020, 18:30-20:00 Uhr**

2x, 4 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

22,00 € / Ermäßigung möglich**40211 | SALZKOTTEN****Kommunizieren wie ein Profi? - Infoabend NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)***Jürgen Jonat*

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

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

Fr, 07.02.2020, 18:00-21:15 Uhr

1x, 4 UStd.

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

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

40212 | 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, 07.03.2020, 09:00-17:00 Uhr

So, 08.03.2020, 09:00-17:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Institut für Kommunikation und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, Paderborner Straße 25

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

200,00 €

GRUNDLAGEN DER EDV UND TASTSCHREIBEN

vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht

Friedel Mollemeyer

Sie haben Fragen zur Handhabung Ihres PCs, Notebooks, Tablets oder Smartphones? Das Betriebssystem oder eine Office-Anwendung wie WORD, EXCEL, OUTLOOK oder POWERPOINT bereitet Ihnen Probleme? Sie haben aber keine Zeit oder kein Interesse, einen ganzen VHS-Kurs über mehrere Termine zu belegen, sondern lediglich etwas Rat und Tat wäre genau das Richtige für Sie? Dann sind Sie bei „vhs4you“ genau richtig. In Einzelschulungen mit einem erfahrenen Referenten erhalten Sie individuell auf Ihre Fragen und Probleme zugeschnittene Antworten. Die Schulungen werden als 45-minütige „Sprechstunden“ angeboten, die von Ihnen je nach Bedarf einzeln oder im Block gebucht werden. Und so funktioniert „vhs4you“ in der Praxis:



Foto: Free-Photos auf Pixabay

Anmeldung

1. Die VHS bietet Beratungstage an, die eine Zeitspanne von mehreren aufeinanderfolgenden 45-Minuten-Zeiträumen (Unterrichtsstunden) umfassen.
2. Bei der Anmeldung werden eine oder auch mehrere aufeinanderfolgende Unterrichtsstunden in diesem Zeitraum von Ihnen gebucht. Die angegebene Teilnahmegebühr gilt je gebuchter Unterrichtsstunde.
3. Die Vergabe der Einzeltermine wird von der VHS vorgenommen, Ihre Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

Durchführung des Einzelunterrichts

1. Sie bringen Ihr eigenes Mobil-Gerät mit zum Termin (Notebook, Tablet oder Smartphone).
2. Für die Anzahl der gebuchten Unterrichtsstunden erhalten Sie eine Einzelschulung bzw. -beratung durch den Referenten der VHS.

Hinweise und Haftungsausschlüsse

1. Für mögliche Schäden, die während oder in der Folge des Hilfeterrmins an Ihren Geräten oder der installierten Software entstehen, übernimmt die VHS keine Haftung. Installationen, Einstellungsänderungen und Eingriffe in das System liegen ausschließlich in Ihrer Verantwortung.
2. Der Einzelunterricht dient nicht zur Inanspruchnahme von Reparaturen an defekten Geräten oder fehlerhafter Softwareinstallationen. Bitte wenden Sie sich hierzu im Bedarfsfall an einen qualifizierten IT-Dienstleister.

41001 | SALZKOTTEN**Mi, 12.02.2020, 14:00-18:30 Uhr**

1x, 6 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8**23,50 €****41002 | SALZKOTTEN****Di, 17.03.2020, 14:00-18:30 Uhr**

1x, 5,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8**23,50 €****41003 | SALZKOTTEN****Di, 28.04.2020, 14:00-18:30 Uhr**

1x, 5,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8**23,50 €****41004 | SALZKOTTEN****Mi, 13.05.2020, 14:00-18:30 Uhr**

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8**23,50 €****41005 | SALZKOTTEN****Mi, 17.06.2020, 14:00-18:30 Uhr**

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8**23,50 €****10-Finger-Tastschreiben am PC -
Fit für Schule, Studium oder Beruf***Doris Baumann*

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

EDV-Kenntnisse sind hilfreich, jedoch nicht zwingend erforderlich.

41006 | SALZKOTTEN**Mo, 03.02.-27.04.2020, 18:00-19:30 Uhr**

10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 128, Computerraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12**55,00 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)****41007 | HÖVELHOF****Di, 04.02.-21.04.2020, 17:30-19:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.18
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12**55,00 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)**

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

10-Finger-Tastschreiben für Kinder und Jugendliche (10-15 Jahre)

Petra Bergen

In diesem Kurs erlernst du auf unterhaltsame Weise das 10-Finger-System. Dabei erschließt du dir über Lerngeschichten, die die Tasten mit Vorstellungsbildern verknüpfen, systematisch die Tastatur und findest mithilfe entsprechender Übungen in kürzester Zeit blind jede gewünschte Taste. Bereits nach der ersten Unterrichtseinheit bist du in der Lage, sinnvolle Wörter zu schreiben.

In der Kursgebühr sind 15,00 € für das im Kurs verwendete Arbeitsheft inkl. Tastschreibtrainer (Herdt-Verlag) enthalten. Es sind keine EDV-Kenntnisse erforderlich. Zur Erreichung der Lernziele sollten unbedingt alle Termine wahrgenommen werden.

41008 | GESEKE

Mo und Mi, 27.01.-19.02.2020, 14:00-15:30 Uhr
8x, 16 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 15

41,40 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

41009 | GESEKE

Mo und Mi, 02.03.-25.03.2020, 14:00-15:30 Uhr
8x, 16 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 15

41,40 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)



Foto: Simon Steinberger

Tastschreiben heute für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Ingeborg Tommes

„Tastschreiben heute“ basiert nach neuer wissenschaftlicher Erkenntnis auf dem „multisensorischen Lernen“ und wird in einer ganzheitlichen Lernmethode, d. h. über Farben, Bilder und Musik vermittelt. Jeder Buchstabe ist mit einem Bild verknüpft und baut sich so über die ganze Tastatur zu einer kleinen Geschichte auf. Durch das Ansprechen unterschiedlicher Sinne wird das Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens in kürzester Zeit zu einem erfolgreichen Erlebnis. Mit abwechslungsreichen Lernmethoden werden alle Lerntypen erreicht und es wird in einer entspannten Lernatmosphäre gearbeitet. Das logisch-rationale Denken wird dabei ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen. Jede Lektion besteht neben kurzen Griffübungen aus einer gründlichen Aufbauübung mit verschiedenen Vertiefungsübungen. Wenn man einmal die „Griffwege“ beherrscht und mit der richtigen Technik bedient, steigert sich das Schreibtempo automatisch. Das Tastschreiben wird in diesem Kurs einfach und zügig, aber dennoch gründlich und sicher in kürzester Zeit vermittelt.

In der Kursgebühr sind 12,00 € für das im Kurs verwendete Lehr- und Übungsbuch („Tastschreiben heute“, Herdt-Verlag) enthalten. Bitte Buntstifte mitbringen!

41012 | GESEKE

**Tastschreiben heute -
Ferienkurs für Schüler*innen ab 10 Jahren**

Sa, 04.04.2020, 09:30-12:00 Uhr

Mo, 06.04.2020, 09:30-12:00 Uhr

Di, 07.04.2020, 09:30-12:00 Uhr

Mi, 08.04.2020, 09:30-12:00 Uhr

Do, 09.04.2020, 09:30-12:00 Uhr

5x, 15 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

42,90 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

41013 | GESEKE

**Tastschreiben heute -
Ferienkurs für Schüler*innen ab 10 Jahren**

Di, 14.04.2020, 09:30-12:00 Uhr

Mi, 15.04.2020, 09:30-12:00 Uhr

Do, 16.04.2020, 09:30-12:00 Uhr

Fr, 17.04.2020, 09:30-12:00 Uhr

Sa, 18.04.2020, 09:30-12:00 Uhr

5x, 15 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

42,90 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

41010 | GESEKE

Tastschreiben heute

für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Sa, 01.02.-29.02.2020, 09:30-12:00 Uhr

5x, 15 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

42,90 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

41011 | BÜREN

Computerschreibkurs in 2x2 Stunden

Frank Schmidt

In diesem zeitgemäßen Kurs lernen die Teilnehmer*innen blind mit 10 Fingern tippen und das in nur 2 Treffen zu je 2 Stunden! Bei dieser Lernmethode werden Erkenntnisse aus der Gehirnforschung, Pädagogik und Gedächtnistraining genutzt und miteinander verbunden. Die Teilnehmer*innen lernen ganzheitlich und spielerisch mit interessanten Hörgeschichten, einprägsamen Bildern und beruhigender Musik. Es gibt kein stures Einhämmern auf die Tasten mehr und keine frustrierenden Wiederholungen. Im Gegenteil: Es macht damit richtig Spaß, tippen zu lernen!

Benötigt wird zum Unterricht ein Kursheft und ein Zugang zu einem Online-Tipptrainer zum Trainieren von Tempo und Genauigkeit, welches für 25,00 € vor Ort direkt beim Dozenten zu erwerben ist.

Sa, 07.03.-14.03.2020, 10:00-12:00 Uhr

2x, 5,33 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C,
Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

31,40 €

41014 | HÖVELHOF

EDV kompakt I - Grundkurs am Wochenende

Wilhelm Bürger

Dieser Kurs richtet sich speziell an diejenigen, die bis jetzt gezögert haben, sich mit den Möglichkeiten moderner Datenverarbeitung auseinander zu setzen. In angenehmer Atmosphäre, ohne Zeit- und Leistungsdruck werden folgende Themen behandelt: kurze praktische Einführung in die Hardware-Bestandteile (Monitor, Speicher, Drucker etc.); Standard-Software im Überblick (Texte schreiben mit WORD, Einfügen von Bildern und Grafiken); Kurzvorstellung weiterer Programme für sinnvolle, einfache Anwendung; Dateien verwalten, Dokumente löschen, kopieren und verschieben; erste Einführung in das Internet (Surfen im Web, Schreiben von E-Mails etc.)

Es werden keine Kenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt.

Sa, 28.03.2020, 09:00-16:00 Uhr

So, 29.03.2020, 09:00-16:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.18

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

58,70 € / Ermäßigung möglich

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

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

Computernutzung leicht gemacht! - EDV-Grundkurs (Windows 10)

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich speziell an Einsteiger*innen, die im Umgang mit dem Computer und dem Internet erste Erfahrungen sammeln möchten. Nach einer allgemeinen Einführung in die Bedienung des Computers werden erste Schritte im Internet unternommen. Die Teilnehmer*innen erlernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10 sowie das problemlose Managen von Dateien und Ordnern. Die Einrichtung des Computers nach den eigenen Vorstellungen ist ebenfalls Bestandteil des Kurses. Dabei können Bildschirmhintergründe und Farben selbst gewählt werden. Die Grundbegriffe des Internets umfassen die Suche mittels Google, Möglichkeiten des Onlineshoppings sowie Gefahren der Internetnutzung. Der Kurs ist ein optimaler Einstieg in die Welt des Computers.

Es werden nur geringe Kenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 55+“.

41015 | GESEKE

Mi, 29.01.-19.02.2020, 18:00-20:15 Uhr

4x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

44,00 € / Ermäßigung möglich

41016 | BÜREN

Do, 19.03.-23.04.2020, 18:00-20:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C,
Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

44,00 € / Ermäßigung möglich

41017 | SALZKOTTEN

Fr, 20.03.2020, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 21.03.2020, 09:00-15:00 Uhr

2x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 128, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

44,00 € / Ermäßigung möglich

Computernutzung leicht gemacht! - EDV Aufbaukurs (Windows 10)

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer und dem Internet gesammelt haben. Der Umgang mit Windows, die Nutzung des Internets und E-Mails sowie das Organisieren von Dateien und Ordnern auf dem heimischen PC werden in diesem Kurs weiter vertieft. Ferner geht der Dozent im Kurs gezielt auf die Fragen und Wünsche der Teilnehmer*innen ein.

*Der Kurs ist eine Fortsetzung des Grundkurses. Neue Teilnehmer*innen mit vergleichbaren Kenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 55+“.*

41018 | SALZKOTTEN

Fr, 27.03.-03.04.2020, 18:00-21:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 128, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

29,40 € / Ermäßigung möglich

41019 | GESEKE

Mi, 13.05.-03.06.2020, 18:00-20:15 Uhr

4x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

44,00 € / Ermäßigung möglich

Unsere Kurse werden mit
der ausgeschriebenen
Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.

OFFICE-ANWENDUNGEN

42001 | SALZKOTTEN

Zurück in den Büroalltag:

Office für Berufsrückkehrer*innen

Friedel Mollemeyer

Sie möchten zurück in den Beruf oder stehen am Anfang einer neuen Tätigkeit? Sie befürchten, dass Sie zu viel verlernt haben oder nicht genügend EDV-Kenntnisse für den Büroalltag besitzen? Innerhalb von fünf Vormittagen erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Office-Kenntnisse und Fertigkeiten praxistauglich auf den neuesten Stand zu bringen. Sie lernen die Benutzeroberflächen der gängigen Anwendungen Word - EXCEL, PowerPoint & OUTLOOK sowie wichtige Voreinstellungen und Druckoptionen kennen. Sie lernen, in WORD Texte zu schreiben und zu gestalten sowie mit Listen, Aufzählungen, Tabellen, Grafiken, Schnellbausteinen, Formatvorlagen, Schrift- und Absatzformatierungen zu arbeiten. Sie sind nach dem Kurs in der Lage, in EXCEL Zellen und Inhalte zu adressieren, zu formatieren und mit Formeln, Funktionen, Namen, Arbeitsmappen, Arbeitsblättern und Diagrammen umzugehen. In POWERPOINT verstehen Sie, wie eine Präsentation sinnvoll aufgebaut wird. Sie lernen, wie Sie mit Objektanimationen, Folienübergängen, sowie mit Grafiken und Mediendateien optimal umgehen. Anhand von OUTLOOK werden Sie E-Mails verwalten und Kontakte, Termine und Aufgaben organisieren. Zu allen genannten Programmen erhalten Sie Tipps und Tricks sowie hilfreiche Tastenkombinationen. Praktische Übungen anhand realer Büroszenarien runden den Kurs gut ab.

Erfahrungen im Umgang mit dem Computer sowie minimale Office-Kenntnisse werden vorausgesetzt. Sie arbeiten im Kurs an Ihrem eigenen Notebook mit einer installierten & lizenzierten Microsoft Office-Version

(2007, 2013 oder 2016). Sollten Sie über kein eigenes Gerät verfügen, setzen Sie sich vor der Anmeldung unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-101 mit der VHS in Verbindung. Falls Sie keinen Laptop mitbringen, sollten Sie einen USB-Speicherstick (optimal 64 GB min. jedoch 32 GB) dabei haben.

Di, 07.04.2020, 08:00-12:30 Uhr**Mi, 08.04.2020, 08:00-12:30 Uhr****Mi, 15.04.2020, 08:00-12:30 Uhr****Do, 16.04.2020, 08:00-12:30 Uhr****Fr, 17.04.2020, 08:00-12:30 Uhr**

5x, 30 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

165,00 € / Ermäßigung möglich

42002 | SALZKOTTEN

Textverarbeitung mit WORD 2016 - Grundkurs

Herbert Lehmann

Textverarbeitung ist die wohl meistgenutzte Funktion auf dem PC. Ein einfacher Brief, ein strukturierter Text oder gar ein ganzes Buch. WORD ist durch seinen hohen Verbreitungsgrad der Standard unter den Textverarbeitungsprogrammen und bietet viel Komfort. In diesem Kurs finden Sie einen Einstieg in die grundlegende Bedienung des Programms.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Computer und Windows werden vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 55+“.

Do, 30.01.-13.02.2020, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

33,00 € / Ermäßigung möglich


proffice
DOCUMENT

3CX Die Kommunikation der Zukunft – schon heute!

ProOffice Document Systemhaus GmbH
Hansastraße 24-26 | 59557 Lippstadt | Tel.: 0 29 41 - 28 39 70
document@pro-office.net | www.pro-office.net

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

42003 | DELBRÜCK

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 - Grundkurs

Reinhard Gertzen

Allgemeine Einführung in die Tabellenkalkulation EXCEL. Vermittelt werden grundlegende Kenntnisse zur Bedienung des Programms. Schwerpunkt des Kurses sind die wesentlichen Funktionen von Excel, um mit dem Programm effektiv arbeiten zu können. Viel Wert wird auf praktische Übungsteile gelegt, damit der Lehrstoff am PC entdeckt und umgesetzt werden kann.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt.

Mi, 29.01.-19.02.2020, 19:00-21:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2,
A219 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

42004 | SALZKOTTEN

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 - Grundkurs

Herbert Lehmann

Wer mit dem Computer auch „rechnen“ will, kommt an EXCEL nicht vorbei. Die Tabellenkalkulation bietet unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten für Alltag und Beruf. An drei Abenden lernen Sie die grundlegende Bedienung von EXCEL kennen, Sie werden einfache Listen oder kleine Berechnungen erstellen und Tabellen gestalten.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Computer und Windows werden vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der „Generation 55+“.

Mi, 22.04.-06.05.2020, 18:00-20:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 128, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

33,00 € / Ermäßigung möglich

42005 | GESEKE

WORD und EXCEL (2016/2019/Office365) - Auffrischung und Vertiefung

Roland Dicke

Sie arbeiten bereits mit WORD und EXCEL der Version 2016, 2019 oder Office365? Sie möchten Ihre Kenntnisse auffrischen oder weiter vertiefen? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Anhand zahlreicher praktischer Beispiele erarbeiten Sie in diesem Kurs die wesentlichen und wichtigen Funktionen von WORD und EXCEL. Tipps und Tricks, die das Arbeiten mit den beiden Anwendungsprogrammen effizienter gestalten oder einfacher machen gehören ebenso zum Lernumfang, wie die Möglichkeiten zur Verknüpfung von WORD und EXCEL.

Grundlegende Erfahrung im Umgang mit dem Computer sowie der Arbeit mit den Anwendungsprogrammen WORD und EXCEL werden vorausgesetzt.

Mo, 20.01.-03.02.2020, 19:00-22:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A16 (Info 4)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

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



Foto: rawpixel auf Pixabay

42006 | BÜREN

WORD, EXCEL und OneDrive effizient nutzen - Kompaktkurs am Wochenende

Philipp Helle

Der Kurs gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Programme WORD und EXCEL (Version 2016) sowie die Cloud-Lösung OneDrive systematisch kennen zu lernen. Die Textverarbeitung WORD bietet umfangreiche Werkzeuge, um Texte zu erstellen und aufzubereiten. Word eignet sich für einfache Briefe genauso wie für Rechnungen oder Einladungen. Weiterhin erhalten Sie in diesem Kurs eine Einführung in die Grundlagen der Tabellenkalkulation mit EXCEL. Inhaltlich werden folgende Themen bearbeitet: Aufbau von EXCEL-Arbeitsmappen; Text-/Zahleneingabe und Formate; Gestalten von Tabellen; einfache Berechnungen und Diagramme. Die Cloud-Lösung OneDrive bietet Möglichkeiten zum Speichern und Teilen (z. B. Austauschen von Fotos oder anderen Dateien auf unterschiedlichen Arbeitsrechnern) über das Internet an. Somit können Sie von jedem internetfähigen Computer auf Ihre Dateien, Dokumente oder auch Fotos zugreifen.

Solide Grundlagenkenntnisse im Umgang mit dem Computer sowie mit dem Betriebssystem Windows werden vorausgesetzt. Ein eigener Laptop mit einer installierten Office-Version (ab 2016 oder O365) kann im Kurs verwendet werden. Alternativ kann zu Beginn des Kurses gemeinsam ein kostenfreies Microsoft Konto eingerichtet werden. Damit können Sie dann im Kurs und zuhause (Computer, Tablet und Smartphone) die kostenfreien Online-Versionen von Word und Excel sowie OneDrive (max. 5 GB Speicher) nutzen.

Fr, 31.01.2020, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 01.02.2020, 09:00-16:00 Uhr

So, 02.02.2020, 09:00-14:00 Uhr

3x, 18 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C, Raum 0.20
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

66,10 € / Ermäßigung möglich

42007 | BAD WÜNNENBERG

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 Teilnehmenden und die konkrete Lösung von alltäglichen Problemstellungen berücksichtigt.

Der Kurs zeichnet sich durch ein zügiges Arbeitstempo aus. Solide Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sowie dem Betriebssystem Windows werden daher vorausgesetzt. Falls auf Ihrem Laptop eine lizenzierte Office Version installiert ist, dürfen Sie Ihren Laptop zum Kurs mitbringen (Bitte Maus u. Stromversorgung nicht vergessen). Falls Sie keinen Laptop mitbringen, sollten Sie einen USB-Speicherstick (optimal 64 GB min. jedoch 32 GB) dabei haben..

Fr, 13.03.2020, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 14.03.2020, 09:00-16:00 Uhr

So, 15.03.2020, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,
Haarener Str. 7, FE 04, EDV-Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

73,40 € / 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

Office-Workshop für fortgeschrittene Anwender*innen (WORD, EXCEL, PowerPoint und OUTLOOK 2010-2016)

Friedel Mollemeyer

Sie verfügen bereits über Kenntnisse in den gängigen MS Office-Anwendungen und möchten diese weiter vertiefen? In diesem kompakten Wochenend-Workshop erhalten Sie die Gelegenheit dazu. Die Inhalte werden eng an den Themenwünschen der Teilnehmenden ausgerichtet. Sie möchten z. B. mehr Formeln in EXCEL beherrschen und Ihre Tabellen optimaler strukturieren? In WORD möchten Sie Ihre Dokumente professionell formatieren und Ihr Wissen über die Serienbrieffunktionen der Textverarbeitung erweitern? In PowerPoint möchten Sie zeitgemäße multimediale Präsentationen erstellen? Und mit OUTLOOK soll Ihr Büroalltag optimiert werden? Wenn das zutrifft, ist dieser praxisorientierte Workshop genau richtig für Sie!

Der Workshop setzt Kenntnisse in den genannten MS Office-Programmen voraus. Gerne können Sie Ihr eigenes Notebook verwenden. In diesem Falle bitte Maus und Stromversorgung nicht vergessen.

42008 | DELBRÜCK

Fr, 15.05.2020, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 16.05.2020, 09:00-16:00 Uhr

So, 17.05.2020, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

110,00 € / Ermäßigung möglich

42009 | SALZKOTTEN

Fr, 24.04.2020, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 25.04.2020, 09:00-16:00 Uhr

So, 26.04.2020, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

110,00 € / Ermäßigung möglich

42010 | GESEKE

Einführung in Microsoft OneNote

Philipp Helle

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie im beruflichen als auch im privaten Alltag Ihre Notizen und Ihr Wissen mit Microsoft OneNote sinnvoll archivieren können. Entdecken Sie neue Wege der Verwaltung von Informationen oder beim Datenaustausch im Team - egal ob für den Berufsalltag, Ihr Vereinsleben oder das private Büro. OneNote ist kostenfrei erhältlich und auf allen gängigen Systemen (Windows, Android, iOS) verfügbar. Mit OneNote können Sie Informationen jeder Art sammeln, strukturieren und zu Ihrem persönlichen Wissensarchiv zusammenführen. Hierzu gehören Notizen, Manuskripte, Dokumente, Fotos, Webseiten, Videos und Audioaufnahmen, E-Mails und weitere Notizarten. Darüber hinaus bietet OneNote umfangreiche Möglichkeiten, kooperativ mit anderen Personen im Team zu arbeiten und ist ideal für den mobilen Einsatz.

Grundlegende EDV- und WORD-Kenntnisse werden für den Kurs vorausgesetzt. Ein eigener Laptop mit einer installierten OneNote kann im Kurs verwendet werden.

Fr, 28.02.2020, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 29.02.2020, 09:00-16:00 Uhr

2x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A13 (Info 3)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

ONLINE-WELTEN

.....

43001 | GESEKE

Digitalen Nachlass rechtzeitig regeln. Ein erster Überblick (Workshop)

Roland Dicke

Fotos, E-Mails, soziale Netzwerke, Cloud-Dienste, Online-Banking, Versandhandel, Fitness-Armbänder oder Smarthome. Alle im Laufe des Lebens gespeicherten Daten verbleiben auch nach dem Tod des betreffenden Nutzers beim jeweiligen Anbieter. Doch geregelt haben diesen sensiblen Nachlass die Wenigsten. Für die Hinterbliebenen beginnt oft eine mühsame und schier endlose Suche nach Passwörtern, Konten, Zugangsdaten und Verträgen. Es gibt jedoch Möglichkeiten vorzubeugen! Dieser Workshop sensibilisiert Sie für das Thema und regt zum gemeinsamen Gespräch an. Wie kann man

bspw. eine Person des Vertrauens zum digitalen Nachlassverwalter machen? Angesprochen werden auch Punkte wie z. B. Datenschutz, Account-Auflösung und Account-Umwandlung zu einer Erinnerungsseite, so wie es bei Facebook möglich ist.

Mo, 22.06.2020, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A16 (Info 4)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

14,70 €

APPS, SMARTPHONES & CO.

44001 | GESEKE

Sicherer Umgang mit Smartphone und Tablet (Android)

Philipp Helle

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen ihres Android-Smartphones oder -Tablets kennen und können diese im Kurs direkt auf Ihrem eigenen Gerät anwenden. Sie üben zu Beginn die grundlegende Bedienung des Systems ein und werden wichtige Grundeinstellungen wie WLAN, mobile Daten, Kamera, GPS, Flugmodus oder Speicherkarten kennen- und anwenden lernen. Auch das Thema „Apps installieren und deinstallieren“ wird behandelt sowie sinnvolle Apps für den alltäglichen Gebrauch vorgestellt.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bringen Sie Neugierde und Ihr Android-Smartphone oder -Tablet mit. Der Kurs eignet sich nicht für iOS-Geräte von Apple.

Mo, 10.02.-17.02.2020, 17:00-19:00 Uhr

2x, 5,33 UStd.

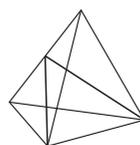
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A13 (Info 3)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

19,60 € / Ermäßigung möglich

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

Einfach innovativer werben



TH3

Ihre Produktionsagentur für Marketing, Medien und Werbung.

Dingerdisser Straße 7 | 33699 Bielefeld
T +49 521 91518322 | F +49 521 91518321
info@thdrei.de | www.thdrei.de

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

44002 | SALZKOTTEN

Hilfe im Umgang mit dem Smartphone für Senioren*innen

Lena Mersch

Dieser Kurs beschäftigt sich mit Geräten der Marke Samsung, Sony, LG oder HTC, die mit dem Betriebssystem Android laufen. Hier lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone richtig bedienen, wichtige Funktionen, wie bspw. den Kalender, die Fotokamera und das Kontaktbuch nutzen, Gratis-Programme und Spiele herunterladen und Ihr Smartphone vor Datendieben schützen. Dieser Kurs soll als Crash-Kurs für Smartphoneeinsteiger*innen dienen, um die wichtigsten Funktionen und Programme kennen zu lernen und so den Umgang mit diesen zu erleichtern.

Bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone mit zum Kurs. Vergessen Sie ggf. nicht, auch Ihre Netzteile und Ladekabel mitzubringen. Der Kurs richtet sich nicht an Nutzer von iPhones (Apple).

Mi, 04.03.-01.04.2020, 09:00-10:30 Uhr

5x, 10 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

55,00 € / Ermäßigung möglich

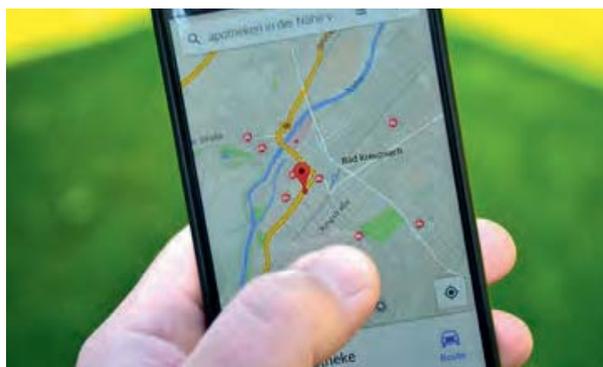


Foto: Tobias Albers-Heinemann auf Pixabay

44002A | GESEKE

Unterwegs mit dem Smartphone: Mobile Navigation und Reiseplanung (Workshop)

Roland Dicke

Das Smartphone als ständiger Begleiter kann Ihnen auch unterwegs hervorragende Dienste leisten. Ob als Navigationsgerät im Auto oder auf dem Fahrrad, als Stadtführer oder als stets mit aktuellstem Kartenmaterial ausgestatteter Wanderführer. Mit den richtigen Apps können Sie Ihre Reisen, Ausflüge oder Wanderungen komfortabel planen und kommen immer sicher ans Ziel. Anhand von Google Maps werden Ihnen die umfangreichen Möglichkeiten einer Navigations-App für Auto, Rad, ÖPNV und

Fußweg aufgezeigt. Ferner erhalten Sie anhand von „Komoot“ und „Outdooractive“ einen Einblick in die Planung und Umsetzung von Wanderungen mit Online-Portal und Smartphone-App.

Mo, 04.05.2020, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A16 (Info 4)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

14,70 €



Foto: Nick H auf Pixabay

44003 | GESEKE

Optimal Arbeiten mit Apple-Geräten: iPad, iMac, MacBook und Co.

Friedel Mollemeyer

Sie haben sich ein MacBook, einen iMac oder ein iPad gekauft und merken, dass die Anwendungen und Benutzung doch erheblich von Ihrem Windows-Computer bzw. Ihrem Android-Tablet abweichen? Sollten Ihnen nicht alle Grundfunktionen Ihres Apple-Computers bzw. Ihres iPads bekannt sein, dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie. Es werden hilfreiche Tipps und Tricks in der Bedienung sowie die wesentlichen Funktionen des Betriebssystems aufgezeigt. Sie erkennen, wie Sie mit Ihrem Apple-Gerät optimal arbeiten können und lernen die Vorzüge gegenüber anderen Systemen schätzen. Folgende Kursinhalte werden u. a. behandelt: Einführung in die Benutzeroberfläche, Finder (Explorer), (individuelle) Einstellungen und Programmanwendungen, Tags im Finder (iCloud), empfehlenswerte Apps, Sicherheit.

Zum Workshop bringen Sie Ihr eigenes MacBook oder iPad mit, im Klassenraum sind keine Apple-Geräte vorhanden. Bitte Stromversorgung (Netzteil) nicht vergessen!

Fr, 19.06.2020, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 20.06.2020, 09:00-14:00 Uhr

2x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A13 (Info 3)
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

55,00 € / Ermäßigung möglich

DIGITALE FOTOGRAFIE UND BILDBEARBEITUNG

Fotobuch? Einfach einfach! – VHS 55Plus

Herbert Lehmann

Sie haben zu Hause noch Fotos vom letzten Urlaub oder von den Enkeln herumliegen, aber Sie schaffen es zeitlich einfach nicht, diese Fotos sauber ins Album zu kleben? Sie haben schon von Bekannten gehört, die neuerdings statt Alben schicke Fotobücher aus ihren Urlaubsbildern machen? Wenn Sie bereits erste Computererfahrung besitzen und neugierig darauf sind, wie man ein Fotobuch für sich selbst oder als Geschenk für Verwandte oder Freunde am Computer erstellen kann, dann schnappen Sie sich Ihre Urlaubsbilder (auf USB-Stick, CD, DVD etc.) und kommen Sie zu uns! Sie können im Kurs sogar am eigenen Notebook arbeiten. Gemeinsam werden wir in das Thema einsteigen und in angenehmer Atmosphäre und ohne Druck eigene Fotobücher erstellen. Wir haben die Programme der gängigsten Anbieter zur Fotobuch-Erstellung vor Ort. Im Kurs werden die Funktionen dieser Programme erforscht und angewendet, darüber hinaus werden allgemeine Fragen der Bildbearbeitung (Helligkeit/Kontrast/Farbe/Bildschnitte etc.) anwendungsbezogen besprochen und realisiert. Das erste eigene Buch können Sie sogar mit einem Gutschein kostenlos drucken lassen.

Der Kurs ist auf den Personenkreis 55+ zugeschnitten und für Einsteiger gut geeignet. Grundkenntnisse in der Bedienung eines Computers sollten vorhanden sein.

45001 | GESEKE**Fr, 07.02.2020, 18:00-20:15 Uhr****Sa, 08.02.2020, 10:00-14:30 Uhr**

2x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A12 (Info 2)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

33,00 € / Ermäßigung möglich**45002 | SALZKOTTEN****Fr, 06.03.2020, 18:00-20:15 Uhr****Sa, 07.03.2020, 10:00-14:30 Uhr**

2x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Computerraum 2, A4 206

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

33,00 € / Ermäßigung möglich

FOTOGRAFIE KOMPAKT



Diese exklusive Kursreihe der VHS vor Ort beschreitet neue Wege, das Fotografieren zu lernen. FOTOGRAFIE. KOMPAKT kombiniert die bewährten Möglichkeiten des Seminars mit den neuen Möglichkeiten einer Online-Erweiterung. In kurzen, kompakten Seminaren erwerben Sie fotografisches Grundwissen. Exkursionen dienen dazu, das erworbene Wissen in der Praxis zu erproben und zu vertiefen. In der vhs.cloud finden Sie neben der Dokumentation zum Seminar weiterführende Informationen, Tipps und Tricks aus allen Bereichen der Fotografie. Ferner erhalten Sie über die vhs.cloud die Möglichkeit, mit anderen Fotografen in Kontakt zu treten, gemeinsame fotografische Projekte zu planen und Ihre Fotos zur Diskussion zu stellen.

Mit der Teilnahme an einem Kurs der Reihe FOTOGRAFIE. KOMPAKT erhalten Sie den Zugang zur Online-Gruppe in der vhs.cloud. Die Anmeldung und weitere Nutzung der vhs.cloud ist kostenfrei.

45003 | GESEKE**FOTOGRAFIE. KOMPAKT:****Wie funktioniert meine Kamera?**

Peter Hoffmann

Erfahren Sie im Seminar, welche Kameratypen es gibt und für welche Art der Fotografie sie sich eignen. Erlernen Sie, wie Ihre Kamera Fotos speichert und vor allem, wie Sie ihre Kamera optimal einstellen.

Bringen Sie ihre Kamera zur Veranstaltung mit. Der Kurs ist für Einsteiger in die digitale Fotografie geeignet. Mit der Teilnahme am Kurs erhalten Sie kostenfreien Zugang zur Online-Gruppe FOTOGRAFIE. KOMPAKT in der vhs.cloud.

Mi, 12.02.2020, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A13 (Info 3)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

11,00 €

4 BERUF UND EDV

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

45004 | SALZKOTTEN

FOTOGRAFIE. KOMPAKT:

Das Smartphone als Kamera

Peter Hoffmann

Das Smartphone begleitet Fotografen täglich. Erfahren Sie im Seminar, wie und mit welchen Apps Sie Ihr Smartphone optimal als Kamera nutzen können. Erfahren Sie aber auch, wie Sie das Smartphone unterstützt, wenn Sie das Fotografieren mit einer Kamera bevorzugen.

Bringen Sie ihr Smartphone zur Veranstaltung mit. Mit der Teilnahme am Kurs erhalten Sie kostenfreien Zugang zur Online-Gruppe FOTOGRAFIE. KOMPAKT in der vhs.cloud.

Mi, 11.03.2020, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

11,00 €

45005 | SALZKOTTEN

FOTOGRAFIE. KOMPAKT:

Fotografieren. Klassisch und mit dem Smartphone.

Peter Hoffmann

Im Verlauf einer Exkursion erkunden wir mit unseren Kameras die Innenstadt von Salzkotten und nutzen die Zeit, die eigene Kamera für das Fotografieren optimal einzustellen und um das Fotografieren mit dem Smartphone in der Praxis zu erproben.

Bringen Sie ihre Kamera und/oder ihr Smartphone zur Veranstaltung mit. Mit der Teilnahme am Kurs erhalten Sie kostenfreien Zugang zur Online-Gruppe FOTOGRAFIE. KOMPAKT in der vhs.cloud.

Mi, 22.04.2020, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Treffpunkt am Gradierwerk Salzkotten

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

11,00 €

45006 | GESEKE

FOTOGRAFIE. KOMPAKT: Fotos gestalten

(mit Exkursion ins Freilichtmuseum Detmold)

Peter Hoffmann

Fotografieren ist mehr als Technik. Erfahren Sie, wie Sie Technik nutzen, um attraktive Fotos zu gestalten und lernen Sie wichtige Gestaltungsgrundlagen der Fotografie kennen. Nutzen Sie ihre Kamera, um Geschichten zu erzählen. Schon ein Bild kann eine Geschichte erzählen. Doch bei der Exkursion ins Freilichtmuseum Detmold am Samstag gehen Sie einen Schritt weiter und lernen, mit Bildpaaren und Bildserien die Grundlagen für ein Fotobuch, eine Webstory oder eine Audiovision zu schaffen. Fotografieren lernt man, indem man sich mit der eigenen Fotografie, aber auch mit der Fotografie anderer kritisch auseinandersetzt. Daher schauen wir uns am letzten Kursabend die Bildausbeute der Fotoexkursion an und überlegen gemeinsam, was anders, vielleicht auch besser hätte fotografiert werden können.

Bringen Sie zur Exkursion am Samstag ihre Kamera und/oder ihr Smartphone mit und stellen Sie sicher, dass Sie genügend Speicherkapazitäten zur Verfügung haben und dass die Akkus ihrer Kamera aufgeladen sind. Die Kosten für den Eintritt in das Freilichtmuseum Detmold sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Bringen Sie am letzten Kursabend Fotos der Exkursion und Fotos, über die Sie sprechen wollen auf einem USB-Stick (möglichst im RAW-Format) mit zur Veranstaltung. Mit der Teilnahme am Kurs erhalten Sie kostenfreien Zugang zur Online-Gruppe FOTOGRAFIE. KOMPAKT in der vhs.cloud.

Fr, 24.04.2020, 18:30-20:45 Uhr

Sa, 25.04.2020, 09:00-16:00 Uhr

Mo, 27.04.2020, 18:30-20:45 Uhr

3x, 14 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A13 (Info 3)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

51,40 € / Ermäßigung möglich

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!



Foto: Christian Beck

ÜBER PETER HOFFMANN

Peter Hoffmann entdeckte sein Faible für die Fotografie schon als Jugendlicher. Im eigenen Fotolabor auf dem Küchentisch entwickelte er Schwarz-Weiß-Fotos, später auch Farbbilder. Seit mehr als 20 Jahren ist Peter Hoffmann als Foto- und EDV-Dozent tätig und gibt sein Know-how in Seminaren und Workshops zu Fotografie und Bildbearbeitung weiter. Denn das Vermitteln von Fotowissen ist neben der Fotografie seine zweite große Leidenschaft. Als Autor für den Fachverlag fotoforum publiziert er ferner regelmäßig Artikel im Fachmagazin fotoforum und hat bereits mehrere Fachbücher zur digitalen Fotografie und Bildbearbeitung verfasst. Für das Workshop-Buch „Crashkurs Lightroom Classic CC“ erhielt Peter Hoffmann den Deutschen Fotobuchpreis 2018/ 2019 in Bronze.

45007 | SALZKOTTEN

FOTOGRAFIE. KOMPAKT: Objektive nutzen

Peter Hoffmann

Objektive schaffen die Voraussetzung für Fotos. Doch jedes Objektiv hat seine optischen und gestalterischen Besonderheiten. Im Seminar lernen Sie Objektivtypen kennen und erfahren, welche gestalterischen Optionen sich durch die Wahl des Objektivs ergeben.

Mit der Teilnahme am Kurs erhalten Sie kostenfreien Zugang zur Online-Gruppe FOTOGRAFIE. KOMPAKT in der vhs.cloud.

Mi, 20.05.2020, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

11,00 €

45008 | HÖVELHOF

FOTOGRAFIE. KOMPAKT: Objektive in der Praxis

Peter Hoffmann

Auf einer Exkursion erkunden Sie beim Spaziergang zu den Emsquellen die technischen und gestalterischen Möglichkeiten und Grenzen Ihrer Objektive. Bringen Sie Objektive zur Veranstaltung mit, deren gestalterische Möglichkeiten Sie erproben möchten. Mit der Teilnahme am Kurs erhalten Sie kostenfreien Zugang zur Online-Gruppe FOTOGRAFIE. KOMPAKT in der vhs.cloud.

Mi, 17.06.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Treffpunkt Parkplatz „Am Krollbach“,
Moosheider Straße 56

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

22,00 €

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

45009 | GESEKE

FOTOGRAFIE.KOMPAKT: Landschaftsfotografie (mit Exkursion zum Velmerstot)

Peter Hoffmann

Zum Fotografieren gehört manchmal auch etwas Planung. Erfahren Sie daher im Seminar, welche Fototechnik für das Fotografieren von Landschaften sinnvoll verwendet werden kann, aber auch, wie Sie sich auf eine Fotoexkursion vorbereiten können. Auf dem Wanderweg zum Velmerstot haben Sie viel Zeit und Gelegenheit zum Fotografieren. Sie probieren Ihre Fototechnik aus und erkunden Möglichkeiten, Bilder einer Landschaft zu gestalten. Am letzten Kursabend schauen wir uns die Bildausbeute der Fotoexkursion an und überlegen gemeinsam, was anders, vielleicht auch besser hätte fotografiert werden können. Ferner klären wir die Frage: Wie kommen die Fotos auf den Computer? Wie werten wir die Fotos aus und wie organisieren wir unseren Bildbestand?

Bringen Sie zur Exkursion am Samstag ihre Kamera und/oder ihr Smartphone mit und stellen Sie sicher, dass Sie genügend Speicherkapazitäten zur Verfügung haben und dass die Akkus ihrer Kamera aufgeladen sind. Bringen Sie neben ihrer Kamera und/oder ihrem Smartphone geeignete Wanderausrüstung mit. Bringen Sie am letzten Kursabend Fotos der Exkursion und Fotos, über die Sie sprechen wollen auf einem USB-Stick (möglichst im RAW-Format) mit zur Veranstaltung. Mit der Teilnahme am Kurs erhalten Sie kostenfreien Zugang zur Online-Gruppe FOTOGRAFIE. KOMPAKT in der vhs.cloud.

Fr, 19.06.2020, 18:30-20:45 Uhr

Sa, 20.06.2020, 09:00-16:00 Uhr

Mo, 22.06.2020, 18:30-20:45 Uhr

3x, 14 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A12 (Info 2)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

51,40 € / Ermäßigung möglich

45010 | SALZKOTTEN

Affinity Photo

Peter Hoffmann

Der Leistungsumfang von Affinity Photo ist erstaunlich. Mit dem Programm entwickeln Sie JPEG- und RAW-Fotos. Sie setzen mit Affinity Photo Panoramafotos zusammen oder entwickeln HDR-Bilder. Selbst Focus Stacking ist möglich. Mit zahlreichen Werkzeugen beseitigen Sie kleinere oder größere Bildfehler und durch die Ebenentechnik sind Sie in der Lage, Fotomontagen zu erstellen.

*Der Kurs ist für Einsteiger*innen in die Bildbearbeitung, für fortgeschrittene Amateure*innen und Umsteiger*innen von Photoshop (Elements) geeignet. Im Verlauf des Kurses benötigen Sie ihren Laptop, auf dem Affinity Photo (als Demoversion) installiert ist. Eine Verwendung der App statt der Desktop-Version ist nach Rücksprache mit dem Dozenten möglich. Tipp: Zur Bildorganisation empfehlen wir Ihnen zusätzlich das kostenlose XNView zu installieren.*

Mo, 10.02.2020, 18:30-21:30 Uhr

Di, 11.02.2020, 18:30-21:30 Uhr

2x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

45011 | SALZKOTTEN

Lightroom CC Classic

Fotos archivieren und entwickeln

Peter Hoffmann

Lightroom CC Classic ist zur Zeit das leistungsstärkste Programm, mit dem Sie ihre Fotos archivieren und entwickeln können. Im Mittelpunkt des Seminars stehen darum das Archivieren und Organisieren ihrer Medien, die Korrektur und kreative Gestaltung ihrer Fotos.

*Der Kurs ist für Lightroom-Einsteiger*innen und fortgeschrittene Nutzer*innen geeignet. Im Verlauf des Kurses benötigen Sie ihren Laptop, auf dem Lightroom CC Classic (als Demoversion) installiert ist. Lightroom CC Classic ist die Desktop Version des Programms und unterscheidet sich in der Bedienung und im Funktionsumfang von der für Mobilgeräte verfügbaren Lightroom CC-Version.*

Mo, 03.02.2020, 18:30-21:30 Uhr

Di, 04.02.2020, 18:30-21:30 Uhr

2x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

SPEZIELLE ANWENDUNGEN UND BEREICHE

Foto: Pexels auf Pixabay

**Programmieren für Einsteiger*innen.
Nicht nur was für Nerds!***Sebastian Klein*

Dieser Programmierkurs richtet sich an Interessierte aller Altersgruppen, die sich einen grundlegenden Einstieg in die Geheimnisse der Programmierung wünschen. Anhand der Programmiersprache „Python“, die besonders gut für Einsteiger*innen geeignet ist, werden im Kurs Schritt für Schritt kleine Projekte umgesetzt und dabei die grundlegenden Elemente moderner Computerprogrammierung vermittelt. Vor der Umsetzung der Projekte werden die notwendigen Befehle und Algorithmen zunächst in sogenannten Pseudocodes erstellt und erläutert, bevor diese dann in Python übertragen werden. Ganz so, wie es auch die Profis machen! Für die Programmierung wird im Kurs der frei verfügbare Editor „Visual Studio Code“ verwendet, der problemlos auch zuhause auf dem eigenen PC oder Notebook installiert und verwendet werden kann.

Grundlegende Kenntnisse in der Nutzung eines Computers werden vorausgesetzt, Programmierkenntnisse werden im Kurs von Grund auf erworben und sind daher nicht erforderlich. Auf Wunsch kann das eigene Notebook im Kurs verwendet werden. Gerne ist der Kursleiter bei Fragen zur Installation des im Kurs verwendeten Editors behilflich.

46001 | SALZKOTTEN

Di, 10.03.-12.05.2020, 18:30-20:00 Uhr
8x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 128, Computerraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

88,00 € / Ermäßigung möglich**46003 | BÜREN**

Mi, 11.03.-13.05.2020, 18:30-20:00 Uhr
8x, 16 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C, Raum 0.20
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

88,00 € / Ermäßigung möglich

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

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS



*Stadt- u. Spargelfest 16.-17.5.2020
mit Spargelgala, Oldtimerallye,
Spargelschlemmerweile und vielem mehr*



*Delbrücker Karneval
Kinderumzug 23.2.2020,
Rosenumtagsumzug 24.2.2020*

Veranstaltungen

im Delbrücker Land

5 Kultur und Kreativität

Die Vielschichtigkeit und Effektivität der Kurse und Veranstaltungen zur kulturellen Bildung ist in ihren Ausdrucksmöglichkeiten über Musik, Kunst, Literatur und Tanz nahezu unbegrenzt!

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

KULTUR UND KREATIVITÄT

Unsere Angebote im Fachbereich „Kultur und Kreativität“ bieten die Möglichkeit, Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft und Teamfähigkeit zu erlernen, erproben und zu entwickeln. Hierdurch können persönliche und berufliche Interessen optimal miteinander verbunden werden und zudem verschaffen die Angebote einen Zugang zu Kultur und gesellschaftlicher Teilhabe. In Theorie und Praxis erleben die Kursteilnehmer in Gemeinschaft Literatur, Musik, Tanz, Foto und Film in einer beachtlichen Vielschichtigkeit und Effektivität.

LITERATUR UND KUNST

50000 | BÜREN

Biographischer Roman

Walter Christoph Franz

In diesem Semester lesen wir erneut biographische Romane. Wir starten mit der Biographie von Günter Grass „Beim Häuten der Zwiebel“. Uns interessiert nicht nur Günter Grass' Leben als Künstler sondern auch gerade seine persönlichen zeitgeschichtlichen Verstrickungen und politischen Einflüsse. Weitere biographische Romane wählt der Kurs im Laufe des Semesters selbst aus.

Fr, 28.02.2020, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 27.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 24.04.2020, 19:00-20:30 Uhr

Fr, 29.05.2020, 19:00-20:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Buchhandlung Schrift und Ton, Burgstraße 43

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

50001 | GESEKE

Autorenlesung: „Eine Familie am Abgrund: Das Gerstenberg-Haus 1914-1945“

Charlotte Eiserich

Autorin Charlotte Eiserich liest in historischem Ambiente aus ihrem Roman rund um die Geseker Stadtgeschichte. Sie nimmt ihr Publikum mit in die Zeit der beiden Weltkriege. Dabei verbinden sich lokale Geschichte und ein fiktives Familienschicksal zu einer fesselnden Einheit. Die Lesung wird musikalisch begleitet. Hinweis: Es ist nicht notwendig andere Bücher aus der Trilogie gelesen zu haben; die Autorin erläutert alle wesentlichen Zusammenhänge.

Do, 05.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Altes Rathaus, Am Teich 13, Trauzimmer

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

5,00 €



Foto: C. Eiserich

MALEN UND ZEICHNEN

51000 | BÜREN

Dynamisches Zeichnen

Peter Abels

„Ich kann nicht malen, ich kann nicht zeichnen, ich bin nicht kreativ!“ Viele von uns haben eine solche oder ähnliche Meinung von sich. Mit Zeichnen und Malen als Form und Gestaltungsübung werden wir schrittweise unsere Befangenheit, Mutlosigkeit und Hemmungen abbauen. Im Vordergrund stehen als Vorlage der menschliche Körper, das Tier, die Pflanze und abstrakte Formen, wobei die Themen auch momentane innere Stimmungen sein können. Es wird mit Pastellkreide, Kohlestift, Finger- und Aquarellfarben gearbeitet.

Die damit eingeleiteten persönlichen Prozesse und der eventuelle Austausch in der Gruppe, spielen neben dem Schaffen/Zeichnen eine wichtige Rolle.

Die Materialkosten betragen ca. 10,00 € und sind an den Dozenten zu entrichten.

Do, 27.02.-02.04.2020, 18:00-20:15 Uhr

6x, 18 UStd.

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

66,10 €

51001 | HÖVELHOF

Moderne Bildgestaltung mit Mischtechniken - Acrylmalerei

Gabriele Kröger

Die gegenstandsfreie Bewegung mit der Farbe und die Freude am Experiment stehen im Mittelpunkt des Kurses. Anregungen aus der zeitgenössischen Malerei unterstützen Sie beim Abenteuer Acrylmalerei. Sie experimentieren mit Spachteln, Pinseln, pastösen Acrylfarben, Sand, Gips etc. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: Leinwände oder Malgründe in gewünschter Größe. Farben, Pinsel, Spachtel etc. stellt die Dozentin für 15,00 € zur Verfügung, die direkt vor Ort mit ihr abgerechnet werden.

So, 01.03.2020, 10:00-15:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 114

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

28,00 €

51002 | GESEKE

Acrylmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Viviana Bükler

Dieser Kurs soll alle ansprechen, die neugierig sind auf bisher unentdeckte Fähigkeiten, Freude am künstlerischen Experiment haben und offen für Neues sind. Es gibt Gelegenheit, um die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten mit Acrylfarbe kennen zu lernen. Es gibt Anregungen und Hilfestellungen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Mitzubringen sind: Skizzenblock, Bleistifte, Wasserbecher, Farbbecher/-töpfe, Borstenpinsel (versch. Größen), Leinwände oder andere Malgründe, altes Tuch, alte Kleidung (angetrocknete Farbe ist nicht zu entfernen), Schwamm und eine Mülltüte o.ä. als Tischabdeckung.

Fr, 27.03.2020, 18:30-22:00 Uhr

Sa, 28.03.2020, 09:00-16:00 Uhr

So, 29.03.2020, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

55,10 €

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

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

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 Kompaktkurs vertiefen wir das Einfädeln und Bedienen Ihrer Maschine. Dann lernen Sie die Hauptnähstiche kennen und erstellen ein Mustertuch mit den wichtigsten Stichen und Verarbeitungen. Erfahren Sie alles über Nähgarn und Nähmaschinennadeln. Ein Nähmaschinenführerschein bestätigt abschließend das Gelernte und motiviert zu weiteren „Entdeckungsfahrten“. Die erste Inbetriebnahme sollte bereits individuell vor Kursbeginn zu Hause erfolgt sein.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, Kabel, Bedienungsanleitung, Notizpapier, farbige Stifte, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband, Zuschneideschere, Papierschere, Bügeleisen, Knöpfe, Garn, Baumwollstoffreste.

52000 | HÖVELHOF

Mi, 29.01.2020, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6

22,00 €

52001 | SALZKOTTEN

Do, 30.01.2020, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6

22,00 €

52002 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 11.03.2020, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg,

Haarener Str. 7, DO 16, Textilraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6

22,00 €

Nähen - so geht's!

Petra Leschner-Witt

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt die Nähmaschine hervorzuholen. Wir starten mit leichten Projekten: Kissen, Loops und Taschen. Wer mag, kann sich auch an ein größeres Projekt trauen, denn Anfänger*innen und Fortgeschrittene erlernen moderne Nähtechniken. Wir arbeiten mit leichten Fertigschnitten nach Ihren Wünschen. Am ersten Abend findet ein Infoabend statt bzgl. Nähmaschine, Materialauswahl, Zuschnitt und Zubehör. Am zweiten Abend wird dann mit dem Nähen begonnen.

Mitzubringen: Nähmaschine, evtl. Bügeleisen, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Zuschneideschere, Papierschere, Stoff und Zutaten.

52003 | HÖVELHOF

Mi, 05.02.-04.03.2020, 18:00-21:00 Uhr

5x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

73,40 € / Ermäßigung möglich

52004 | SALZKOTTEN

Do, 06.02.-12.03.2020, 18:00-21:00 Uhr

5x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

73,40 € / Ermäßigung möglich

Upcycling - schnelle Ideen

Petra Leschner-Witt

Aus „Altkleidern“ lassen sich schnell neue Dinge zaubern: T-Shirt: Einkaufstasche, Loopschal, Häkelgarn, Schmusekissen; Jeans: Taschen, Schürzen, Utensilo, Federmäppchen; Oberhemd/Bluse: Einkaufstasche, Kissen, Schürze.

Mitzubringen: Nähmaschine, evtl. Bügeleisen, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Zuschneideschere, Papierschere, Stoff und Zutaten. Nähmaschinenkenntnisse werden vorausgesetzt.

52005 | HÖVELHOF

Mo, 27.01.-03.02.2020, 18:00-21:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

29,40 € / Ermäßigung möglich

52006 | SALZKOTTEN

Mo, 10.02.-17.02.2020, 18:00-21:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

29,40 € / Ermäßigung möglich

52007 | BAD WÜNNENBERG

Mo, 02.03.-09.03.2020, 18:00-21:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 16, Textilraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

29,40 € / Ermäßigung möglich

Kinderkleidung nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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, 12.02.-04.03.2020, 19:30-22:00 Uhr

4x, 13,33 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

48,90 €

52009 | SALZKOTTEN

Mi, 11.03.-01.04.2020, 19:30-22:00 Uhr

4x, 13,33 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

48,90 €

52010 | SALZKOTTEN

Mi, 22.04.-13.05.2020, 19:30-22:00 Uhr

4x, 13,33 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

48,90 €

52011 | SALZKOTTEN

Mi, 27.05.-17.06.2020, 19:30-22:00 Uhr

4x, 13,33 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

48,90 €

52012 | SALZKOTTEN

Nähen mit Mama oder Oma (ab 8 Jahren) - Turnbeutel, Kosmetiktäschchen und Co

Nicole Schlune

Mit Hilfe der Dozentin kann ein individueller Turnbeutel und/oder Reißverschluss-täschchen gemeinsam genäht werden. Das kreative ergänzende Miteinander zwischen Groß und Klein soll die Beziehung und das gemeinsame Hobby bestärken. Zur Ideenfindung und Materialbesprechung treffen wir uns am Mi., 26.02.2020 um 18:15 Uhr.

Mitzubringen sind: Nähmaschine mit Ersatznadeln, Stecknadeln oder Clipse, Nähgarn, Stoffschere, Maßband, Kreide o.ä., Verlängerungskabel und falls vorhanden Reißverschlussfuß für die Nähmaschine.

Mi, 26.02.2020, 18:15-19:00 Uhr

Mi, 04.03.2020, 16:30-19:00 Uhr

Mi, 11.03.2020, 16:30-19:00 Uhr

3x, 7,67 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

28,10 €

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

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

52013 | SALZKOTTEN

Scrunchie-Haargummi: Näh Dir Deinen eigenen Style (Für Kids ab 8 Jahren)

Nicole Schlune

Du hast lange Haare und trägst gerne Zopf? Dann näh Dir mit Hilfe der Dozentin Deine persönlichen Haargummis.

Bitte Nähmaschine, Stoffreste, 3mm Gummiband, Handnähnadel, Stecknadeln oder Clipse, Nähgarn, Stoffschere, Maßband, Verlängerungskabel und Sicherheitsnadel mitbringen.

Mi, 06.05.2020, 16:30-19:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

12,20 €

52014 | DELBRÜCK

Nähkurs „Spaß am Nähen“ für Einsteiger

Andrea Schniedertüns

Dieser Kurs ist für alle Näheinsteiger geeignet, die noch nie genäht haben. Nach einer Einführung in den Umgang mit der eigenen Nähmaschine können die Teilnehmer die kreativen Möglichkeiten des Nähens kennen lernen. Anschließend werden unter fachkundiger Anleitung erste, einfache Projekte wie Kissen, Loops, Körnerkissen o.ä. gefertigt.

Am Infotermi n, Dienstag, 03.03.2020, 19:30-20:15 Uhr, wird besprochen, welches Material benötigt wird, bevor es losgehen kann. Außer am Infotermi n sind mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stecknadeln, Maßband, Schere.

Di, 03.03.2020, 19:30-20:15 Uhr

Di, 10.03.2020, 18:30-21:30 Uhr

Di, 17.03.2020, 18:30-21:30 Uhr

Di, 24.03.2020, 18:30-21:30 Uhr

4x, 13 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

47,70 €

52015 | DELBRÜCK

Nähkurs „Spaß am Nähen“

Andrea Schniedertüns

Dieser Nähkurs ist für Teilnehmende, die schon etwas Näherfahrung haben und ihre Kreativität mit der eigenen Nähmaschine umsetzen wollen.

Unter fachkundiger Anleitung beim Zuschneiden und Nähen können so individuell gestaltete Kissen, Taschen, Stoffkörbe, Turnbeutel o. ä. gestaltet werden. Hierbei können gerne auch ausrangierte Jeans und alte Herrenoberhemden zu neuen Kreationen verarbeitet werden.

Am Infotermi n, Dienstag, 28.04.2020, 19:30-20:15 Uhr, wird besprochen, welches Material benötigt wird, bevor es losgehen kann. Außer am Infotermi n sind mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stecknadeln, Maßband, Schere.

Di, 28.04.2020, 19:30-20:15 Uhr

Di, 05.05.2020, 18:30-21:30 Uhr

Di, 12.05.2020, 18:30-21:30 Uhr

Di, 19.05.2020, 18:30-21:30 Uhr

4x, 13 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

47,70 €

Zuschneiden und Nähen für Fortgeschrittene

Veronika Klar

Mit Tipps und Tricks durchs Nadelöhr! Dieser Kurs eignet sich nur für Fortgeschrittene. Alle Teilnehmer*innen näh en 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).

52016 | GESEKE

Mi, 29.01.-26.02.2020, 19:30-21:45 Uhr

5x, 15 UStd.

Stoffwechsel Klar, Überwasser 4, Nähraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

55,00 € / Ermäßigung möglich

52017 | GESEKE

Mi, 13.05.-10.06.2020, 19:30-21:45 Uhr

5x, 15 UStd.

Stoffwechsel Klar, Überwasser 4, Nähraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

55,00 € / Ermäßigung möglich

52018 | SALZKOTTEN

Osternähwerkstatt für Kids ab 8 Jahren - Hasen, Küken & Co

Nicole Schlune

Ob Kuschelkissen oder Kuscheltier, wir nähen gemeinsam neue Deko für Dein Zimmer.

Der Unkostenbeitrag von 3,00 € ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten. Bitte Nähmaschine, Nähutensilien und Verlängerungskabel mitbringen. Die genaue Materialliste ist unbedingt telefonisch bei der Dozentin unter 0 52 58 / 99 18 66 zu erfagen.

Mi, 25.03.-01.04.2020, 16:30-19:00 Uhr

2x, 6,67 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

24,40 €

Anregungen der Dozentin dürfen ausprobiert werden. z.B. Eierwärmer, Dekohasen und -hühner, Utensilos, Schlüsselanhänger, Brotkorb, 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.

52019 | BÜREN

Sa, 21.03.2020, 08:30-12:30 Uhr

1x, 5,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

19,60 €

52020 | SALZKOTTEN

Sa, 14.03.2020, 08:30-12:30 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Kinder-Café

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

19,60 €

Frühlingsnähwerkstatt für Anfänger

Nicole Schlune

Liebevoll selbstgenähte kleine Ostergeschenke für sich oder Freunde und Verwandte können nach eigenen Vorstellungen, mit Unterstützung der Dozentin, verwirklicht werden. Eigene Ideen oder mitgebrachte



WIR DRUCKEN F A R B E

IN IHRER SCHÖNSTEN FORM!











Dienstleistung Druck GmbH
 Stargarder Str. 11 | 33098 Paderborn
 t (0 52 51) 14288-0 www.d-druck.net

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Muttertagsgeschenke nähen für Kids und Teens ab 8 Jahren

Nicole Schlune

Liebevoll selbstgenähte kleine Geschenke können nach eigenen Ideen und Vorstellungen, mit Unterstützung der Dozentin, verwirklicht werden. Mitgebrachte Anregungen der Dozentin dürfen ausprobiert werden. z.B. Utensilos, Wärmekissen, Lesezeichen etc.

Der Unkostenbeitrag von 3,00 € ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten. Bitte Nähmaschine, verschiedene Stoffreste, Nähutensilien und Verlängerungskabel mitbringen. Zur Ideenfindung bzw. für eine genauere Materialliste darf die Dozentin unter 0 52 58 / 99 18 66 gern angerufen werden.

52021 | SALZKOTTEN

Sa, 25.04.2020, 08:30-12:30 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

19,60 €

52022 | BÜREN

Sa, 09.05.2020, 08:30-12:30 Uhr

1x, 5,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

19,60 €

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



Foto: R. Regier

52023 | 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.

Informations- und Einführungsveranstaltung am Mo, 20.01.2020, 19:00 Uhr, zur Besprechung der Webstücke, Verteilung von Webstühlen und Webrahmen an die Teilnehmer.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum OWL.

Sa, 08.02.2020, 09:00-18:00 Uhr

So, 09.02.2020, 09:00-18:00 Uhr

2x, 22 UStd.

Heimatzentrum OWL, Staumühler Str. 70,
Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

80,70 €

52024 | HÖVELHOF

„Bestrickende Abende“

Annegret Tegethoff

Gemeinsames Stricken macht Spaß, schafft freudige Erfolgsmomente und entspannt Körper und Seele! In dieser unter fachkundiger Leitung arbeitenden Runde können Sie Neues lernen oder verschüttete Kenntnisse wieder auffrischen. In der gemütlichen und anregenden Atmosphäre des Heimatzentrums können Sie verschiedene Strickstücke wie z. B. Mützen, Schals, Socken oder Handtaschen etc. fertigen.

Alle Strickbegeisterten sind herzlich willkommen.
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum OWL.

Bitte Wollreste, Häkelnadeln oder passende Rund- und Stricknadeln nach Wahl mitbringen, um Techniken aus-zuprobieren.

Mo, 27.01.-23.03.2020, 19:00-21:00 Uhr

8x, 21,33 UStd.

Heimatzentrum OWL, Staumühler Str. 70,
 Textilwerkstatt

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 9

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Heimatzentrum OWL

PLASTISCH-HANDWERKLICHES GESTALTEN

53000 | DELBRÜCK

Ton in meiner Hand

Heike Kortmann

Freies Gestalten mit Ton ist ein sehr entspannendes und individuelles Hobby. In diesem Kurs werden wir Gefäße aller Art, Figuren und Relieffs herstellen. Ton und Glasuren werden von der Dozentin bereitgestellt und mit ihr direkt abgerechnet. (Materialkosten: 6,00 € pro Kilogramm, gebrannt und glasiert)

Mitzubringen sind: kleiner Naturschwamm und eine Schürze

Di, 28.01.-24.03.2020, 19:00-21:00 Uhr

9x, 24 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück,
 Nordring 2, Kunstraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

88,10 €

53001 | GESEKE

Schmuck aus Glasperlen (für Kinder ab 7 Jahren)

Johanna Merkle-Claus

Ob Collier, Armband, Ring oder Bettelarmband, durch Auffädeln einfacher Rocallis oder schillernder Swarovski-Perlen entstehen wahre Schmuckstücke und peppiger Modeschmuck.

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

Di, 11.02.-03.03.2020, 15:00-17:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

33,00 €

Hör-/Bücher
Grußkarten
kleine Geschenke

◆

33142 Büren
Burgstraße 43
Tel.: 0 29 51 / 93 55 32

Buchhandlung



Schrift & Ton

- Bücher
- Hörbücher
- CDs / DVDs
- Grußkarten
- Spiele
- kleine Geschenke
- Fotokopien

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Schmuck - Von Anfang bis Ende selbstgemacht

Monika Reining

In diesem Kurs werden den Teilnehmer*innen unter Anleitung einer Goldschmiedemeisterin die Grundtechniken des Goldschmiedens vermittelt: Löten, Sägen, Feilen usw. Ziel des Kurses ist es, nach eigenen Ideen ein Schmuckstück aus Silber selbst zu fertigen. *Material und Edelsteine können vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden und werden nach Verbrauch berechnet. Bitte Werkstattkleidung tragen.*

53002 | SALZKOTTEN

Do, 30.01.-27.02.2020, 18:30-21:30 Uhr

4x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Raum A2 131, Technik 2
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

58,70 €

53003 | SALZKOTTEN

Do, 05.03.-26.03.2020, 18:30-21:30 Uhr

4x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Raum A2 131, Technik 2
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

58,70 €

53004 | DELBRÜCK

Fotolayout gestalten

Ilona Mura

Fotos einfach nur auf der Festplatte lassen kann jeder. Im Kurs nehmen wir uns ein mitgebrachtes Foto vor und verwenden es, um ein tolles Layout zu gestalten. Vorhandene Farben und Material kann jeder nach seinen Wünschen nutzen und am Ende ist das Foto in Szene gesetzt. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet, die sich immer schon einmal mit dem Thema Scrapbooking befassen oder einfach mal ein Foto aufpeppen wollten.

Für im Kurs verwendete Materialien sind vor Ort 3,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten. Bitte ein bis zwei Fotos und einen Bilderrahmen (max. 30,5 cm x 30,5 cm) mitbringen.

Di, 17.03.2020, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Koboldwerkelei, Pfarrer-Kunders-Str. 44a,
33129 Delbrück, Werkraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

14,70 €

53005 | GESEKE

Traumfänger (für Kinder ab 8 Jahren)

Johanna Merkle-Claus

Traumfänger mit eingearbeiteten Perlen und Glitzersteinen in der Lieblingsfarbe geknotet und verziert, verschönern nicht nur jeden Raum, durch ihre sanften Bewegungen wirken sie auch beruhigend. *Je Traumfänger entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 6,00 €. Dieser Betrag ist vor Ort direkt an die Kursleiterin zu entrichten.*

Do, 12.03.-02.04.2020, 15:00-17:15 Uhr

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

33,00 €

53006 | DELBRÜCK

Spruchbilder

Ilona Mura

Homedeko selbst machen ist groß im Kommen! In dieser Veranstaltung wird ein trendiges Spruchbild mit Papier, Stempeln, Stanzen und mit verschiedenen Techniken gestaltet. Der Spruch und die Farbe können selbst gewählt werden. Kreativ sein ist nicht schwer und der Abend ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. *Material (5,00 €) kann vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden.*

Di, 12.05.2020, 19:00-23:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Koboldwerkelei, Pfarrer-Kunders-Str. 44a,
33129 Delbrück, Werkraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

18,40 €

53007 | DELBRÜCK

Mandalasteine bemalen mit „Dotting“

Ilona Mura

In diesem Kurs wird unter Anwendung der Technik „Dotting“ ein schöner, aus Beton gegossener Schmuckstein erstellt. Durch das Setzen farbiger Punkte mit Acrylfarbe entsteht ein schönes Mandala. *Material kann vor Ort bei der Kursleiterin für 5,00 € erworben werden.*

Di, 11.02.2020, 19:00-23:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Koboldwerkelei, Pfarrer-Kunders-Str. 44a, 33129

Delbrück, Werkraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

18,40 €

53008 | DELBRÜCK

Figuren aus ofenhärtender Knetmasse

Ilona Mura

Unter Anleitung erstellt jeder Teilnehmende eine Figur aus ofenhärtender Knetmasse. Die Figur kann als Anhänger, Kühlschrankmagnet oder Kartenhalter gestaltet werden. Viele Dekoelemente, wie kleine Steine, Glasaugen oder Glitzer, runden die Figur ab.

Im Kurs verwendete Materialien für 5,00 € sind vor Ort direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Di, 16.06.2020, 19:00-23:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Koboldwerkelei, Pfarrer-Kunders-Str. 44a, 33129

Delbrück, Werkraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

18,40 €

53009 | HÖVELHOF

Rankhilfen und Staudenhalterungen selbst geflochten - Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum OWL

Petra Franke

Ob für den Garten oder für die Fensterbank, jede Pflanze kann eine Dekoration oder auch wirkliche Halterung gebrauchen. Bei den Objekten für den eigenen Garten kann es die Staudenhalterung für Margeriten, fette Henne, Rittersporn, Pfingstrosen oder den Ginster sein, damit die Blüten nicht auf der Erde liegen, sondern etwas gestützt im Garten ihre Pracht zeigen können. Bei den Rankhilfen geht es eher in das Großformatige, ob man einen Komposter verstecken oder aber eine Kletterhilfe, für die Feuerbohnen oder die Klematis flechten möchte. Beide Möglichkeiten sind gegeben.

Die Materialkosten pro Korb betragen ca. 15,00 - 20,00 €. Diese sind mit der Dozentin abzurechnen. Mitzubringen sind: Scharfes Messer (Taschenmesser oder Hippe), Rosenschere, Arbeitskleidung, Verpflegung, Kniekissen.

Do, 21.05.2020, 10:00-16:00 Uhr

1x, 7 UStd.

Heimatzentrum OWL, Hövelhof, Werkraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

31,50 €

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Stuck Bielefeld

VON DER BAUSTELLE ZUM WOHN**TRAUM**

Bahnofstraße 7 · 33154 Salzkotten
 Tel.: 05258 21490 · Mail: info@stuck-bielefeld.de · www.stuck-bielefeld.de

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

53010 | SALZKOTTEN

Das Schmieden von Skulpturen aus Eisen

Dagmar Fischer

Wir schmieden Figuren, Tiere oder freie Skulpturen aus einem Stück Eisen. Welche Formensprache steckt in dem Eisen? Welche Formen sind möglich? Das Eisen wird im Schmiedefeuer geschmeidig gemacht und auf dem Amboss mit dem Hammer bearbeitet. Die Formen entstehen aus den Arbeitsschritten Strecken, Stauchen und Spalten des Eisens, und durch Biegen, Zusammenfallen und Einrollen. Übend nähern wir uns der Formkraft des Eisens und der Umsetzung Ihrer eigenen Ideen.

In der Schmiede kann es trotz des Schmiedefeuers kühl sein. Wegen Funkenflug ist Kleidung aus Baumwolle oder Wolle geeignet, kein Kunstfaserfließ. Bitte feste Schuhe mitbringen und Kleider, die schmutzig werden dürfen. In der Kursgebühr sind die Materialkosten bereits enthalten.

Mi, 27.05.-17.06.2020, 19:30-21:30 Uhr

4x, 10,67 UStd.

Handwerksinsel, Schmiede
der historischen Ölmühle, Lange Straße 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

193,00 €



Foto: Pitti Hecht

53011 | SALZKOTTEN

Das Schmieden und Härten von Werkzeugen

Dagmar Fischer

Wir schmieden Werkzeuge wie: Meißel, Körner, Durchschlag, Dorn, Schraubenzieher, Küchenmesser, Schnitzmesser, Nageleisen. Der Werkzeugstahl wird geformt, anschließend gehärtet und geschärft. An Arbeitsvorgänge, die große Exaktheit fordern, werden wir uns übend herantasten.

In der Schmiede kann es trotz des Schmiedefeuers kühl sein. Wegen Funkenflug ist Kleidung aus Baumwolle oder Wolle geeignet, kein Kunstfaserfließ. Bitte feste Schuhe mitbringen und Kleider, die schmutzig werden dürfen. In der Kursgebühr sind die Materialkosten bereits enthalten.

Do, 28.05.-18.06.2020, 19:30-21:30 Uhr

4x, 10,67 UStd.

Handwerksinsel, Schmiede
der historischen Ölmühle, Lange Straße 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

193,00 €

53012 | SALZKOTTEN

Schnupperkurs Schmieden für Groß und Klein (von 9-99 Jahren)

Dagmar Fischer

In der alten Schmiede auf der Handwerksinsel in Salzkotten wird das Schmiedefeuer mit einem riesigen, uralten Blasebalg entfacht. Hier können Kinder und Erwachsene ein Stück Eisen im Feuer so erwärmen, dass es orange-rot glüht und formbar wird. Dann ist es fast so weich wie Ton, nur dass es nicht mit den bloßen Händen sondern zwischen Hammer und Amboss „geknetet“ wird. Ob Oma, Opa, Tante, Onkel oder Kind - wer wissen möchte, wie es in einer Schmiede zugeht, ist in diesem Kurs herzlich willkommen!

Kinder und Jugendliche zahlen eine um 25,00 € ermäßigte Gebühr und können auch ohne Begleitung ihrer Eltern am Kurs teilnehmen. In der Schmiede kann es trotz des Schmiedefeuers kühl sein. Wegen Funkenflug ist Kleidung aus Baumwolle oder Wolle geeignet, kein Kunstfaserfließ. Bitte feste Schuhe mitbringen und Kleider, die schmutzig werden dürfen. In der Kursgebühr sind die Materialkosten enthalten.

Sa, 13.06.2020, 09:30-12:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Handwerksinsel, Schmiede
der historischen Ölmühle, Lange Straße 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

60,80 €

MUSIK, TANZ UND THEATER

54000 | GESEKE

Musik entdecken!

Musikalische Grundausbildung für Erwachsene

Melanie Brinkmann

Musik entdecken! Erwachsene entdecken oder stärken ihren Spaß an Musik. In dieser musikalischen Grundausbildung geht es um Noten lesen und Noten verstehen, dazu kommen Takt, Rhythmus und allerlei Fragen rund um Musik. Vielleicht weckt dieser Kurs Lust auf mehr Musik; vielleicht in einem Chor zu singen oder ein Musikinstrument zu erlernen.

Sa, 01.02.-14.03.2020, 10:00-10:45 Uhr

6x, 6 UStd.

MoBile Störmede, Bahnhof 8, Geseke

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

22,00 €

54001 | SALZKOTTEN

Blues Harp-Workshop - Mundharmonika einfach spielend lernen für Einsteiger*innen

Dieter Kropp

Vom einfachem Melodiespiel zum erdigen Blues! Die Mundharmonika - und gerade die sogenannte Blues Harp - ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt und so bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können.

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen oder eine Big River Harp zum Preis von ca. 30,00 € vor Ort erwerben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sa, 02.05.2020, 10:00-17:30 Uhr

1x, 10 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 11

50,00 €



Foto: D. Kropp



Mediengestaltung
Werbetechnik
Fotodruck

G3 Werbung, Stargarder Straße 11, Paderborn www.gdrei.de

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

54002 | SALZKOTTEN

Beschwingter Rhythmus - Tanzkurs

Lisa Kramer

Ein Tanzkurs für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen. Wir tanzen Standard und Latein - vom Walzer, Cha-Cha-Cha bis Jive.

*Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Neueinsteiger*innen mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Anmeldung nur paarweise möglich!*

Do, 05.03.-07.05.2020, 20:00-21:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,
Upspringer Str. 65-67, Aula
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

44,00 €

Discofox Schnupperkurs

Julia Westhölter

Discofox ist wohl von keiner Feier wegzudenken. Jedes Schützenfest, jede Party, jede Hochzeit und jedes andere Event mit Tanzeinlage braucht diesen Tanz, der zu fast jeder Musik zu tanzen ist. Das Eins-Zwei-Tip wird allen Teilnehmer*innen schon nach wenigen Minuten in Fleisch und Blut übergegangen sein, so dass durch Dreh- und Wickelfiguren jedem Discofox eine individuelle Form zuteil wird. Eine ausgewogene Musikauswahl zwischen Charts, Schlager und Tanzmusik rundet diesen Kurs ab. Dieser Kurs bietet sowohl Neueinsteiger*innen als auch Erfahrenen die Möglichkeit das Tanzfieber zu entdecken oder wieder aufleben zu lassen.

Anmeldung nur paarweise möglich!

54003 | BÜREN

Fr, 07.02.-14.02.2020, 18:30-20:00 Uhr

2x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

54004 | SALZKOTTEN

So, 09.02.-16.02.2020, 18:30-20:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

54005 | GESEKE

In Kooperation mit den Geseker Familienzentren.

So, 01.03.-08.03.2020, 18:30-20:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24,
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

13,40 €

Kreistänze der Völker

Cristina Ferraro

Beim Kreistanz handelt es sich um Tänze, wie der Name schon sagt, die im Kreis getanzt werden - oft mit Handfassung, manchmal aber auch ohne. Dazu gehören sowohl folkloristische Tänze, als auch meditative Tänze aus aller Welt. Gemeinsam folgen wir dem Rhythmus der Lieder mit sehr einfach zu erlernenden Tanzschritten. Durch die immer wiederkehrende Abfolge der einfachen Tanzschritte und der schönen Musik aus aller Welt können wir entspannen und den Alltag hinter uns lassen. Tanzkenntnisse sind nicht notwendig.

54006 | DELBRÜCK

Sa, 29.02.2020, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

11,00 €

54007 | DELBRÜCK

Sa, 06.06.2020, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

11,00 €

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

HOBBY UND FREIZEIT

Make-up- und Styling-Workshop

Saskia Grewe

Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck! Gründe für ein gutes Make-up gibt es viele. Die Steigerung des selbstbewussten Auftretens ist sicherlich eine davon. Sei es für ein Vorstellungsgespräch, eine festliche Veranstaltung oder den Berufsalltag: dieser Workshop vermittelt über Grundtechniken sowie aktuellen Trends die wichtigsten Elemente eines guten eigenen Make-ups. Ferner werden verschiedene Stylingvarianten für die eigene Frisur vorgestellt.

Bitte eigenes Make-up und soweit vorhanden Kosmetikspiegel, Fön, Lockenstab, Glätteisen etc. mitbringen.

57001 | BÜREN

Sa, 14.03.2020, 10:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

29,40 €

57002 | SALZKOTTEN

Sa, 28.03.2020, 10:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

29,40 €

57003 | GESEKE

Sa, 25.04.2020, 10:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

29,40 €



Foto: Karolina Grabwoka pixabay

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

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

März - April 2020

Stadthalle

Delbrück



WDR 5

RADIO *MIT TIEFGANG*

**JETZT WDR 5
EINSCHALTEN**

Wir sind deins.
ARD 



Von Saitenvielfalt bis Taktgefühl...

Musikalische Angebote für alle!

„Musik ist ein Schritt in die Zukunft“



Kreis 
MUSIKSCHULE

Infos unter: 05251-308-4120
www.kreis-paderborn.de/kreismusikschule

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

Wir sehen uns im Bücherbus!

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

Die Ausleihe ist kostenlos!




Kreis
Paderborn

...nah bei den Menschen!

Infos und Fahrplan unter: 05251-308-4130
www.kreis-paderborn.de/buecherbus

6 Kochen und mehr

**Die Kurse und Veranstaltungen fördern eine verantwortungsvolle
Lebensgestaltung und das Gesundheitsbewusstsein.**

6 KOCHEN UND MEHR

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

KOCHEN UND MEHR – WEIL ERNÄHRUNG AUCH KOPFSACHE IST!

Unsere Kurse und Veranstaltungen mit vielen nationalen und internationalen Themen und Gerichten beweisen, dass Ernährung Kopfsache ist und die entsprechende Bildung sich auch mal nach dem Bauchgefühl richten kann. Insbesondere interkulturelle Aspekte, hinsichtlich der zubereiteten Speisen als auch der (Tisch-) Kultur, liegen uns dabei besonders am Herzen. Entsprechend bunt und abwechslungsreich – bisweilen auch exotisch gewürzt – gestalten sich unsere Angebote in diesem Bereich.

KURSE MIT EVENTCHARAKTER

Da die Lernumgebung und der Spaß sich erwiesenermaßen förderlich auf den Bildungsprozess auswirken, schaffen wir immer wieder Angebote, die einen gewissen Eventcharakter haben. Das kann eine besondere Örtlichkeit sein, an welcher der Kurs durchgeführt wird, aber auch außergewöhnliche Themen, die den Spaß am Lernen und die Sozialisation der Teilnehmer in besonderem Maße fördern, zählen für uns dazu.

KOCHEN FÜR DAS TEAMBUILDING

Insbesondere Kochkurse eignen sich in besonderem Maße dazu, Gruppen und Teams auf eine andere Art und Weise zusammen zu bringen. Denn bei der Zubereitung der Gerichte geht es um Planung, Koordination und Abstimmung sowie Kommunikation und handwerkliches Geschick. Zu viele (Chef-)Köche verderben den Brei und Konflikte sind daher praktisch vorprogrammiert. Das Ziel und die zur Verfügung stehende Zeit sind beim Kochen stets vor Augen. Das Beste an diesem Setting ist aber: Am Ende sitzen alle gemeinsam am Tisch und genießen den gemeinsamen Erfolg eines leckeren Drei-Gänge-Menüs. Viele Prozesse und Herausforderungen, die sich bei der Zusammenarbeit von Menschen – egal ob im Beruf, Verein oder anderswo – bilden sich beim gemeinsamen Kochen ab. Unternehmen, Einrichtungen, Vereine und Institutionen haben die Möglichkeit, entsprechende Kochkurse bei uns zu buchen.

KOCHEN UND GENIESSEN

77113 | SALZKOTTEN

Die Energielieferanten. Ein Ernährungsworkshop.

*Corinna Winzer-Detlefsen, Ernährungsberaterin,
Personal-Trainerin, Diplom-Pädagogin,
Sportwissenschaftlerin*

Eine gute Fitness erreicht man durch Training sowie durch eine richtige Ernährung. Diese ist nicht nur für die eigene Effektivität, sondern auch für die körperliche Power sehr wichtig. Die Hauptrollen spielen dabei die richtigen Energielieferanten. Vitamine, Mineralstoffe und Kohlenhydrate treiben die eigene Leistungskurve nach oben. Außerdem sollte die Nahrung möglichst werthaltig sein. Ein konstanter Blutzuckerspiegel versorgt den Körper beispielsweise über den Tag hinweg mit Energie. Im Rahmen des Workshops verraten wir Ihnen zehn „geniale Lebensmittel“, die neue Energie liefern und Sie auch im Alltag fit und besonders aufmerksam machen.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet und dem Küchenstudio Jansen statt.

Mi, 18.03.2020, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Küchen-Studio Jansen, Paderborner Straße 26

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

5,00 €

61001 | GESEKE

Männer, ran an den Herd

Astrid Heilkenbrinker

Ein Kochkurs für Männer die lernen wollen, unterschiedliche Gerichte mit unterschiedlichen Garmethoden zu kochen.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 7,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 05.02.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €



Foto: Photo Mix auf Pixabay

61002 | GESEKE Romantisches Dinner

Annette Hönemann

Am Valentinstag, dem Tag der Liebenden, darf es gerne ein besonderes Menü sein! Rezepte mit Herz zeigen den Liebsten, wie gerne man sie hat. Genießen Sie ein Sechs-Gänge-Menü mit Kresseschaum-Süppchen, Kabeljau an Paprika-Soße, Kräuter-Rinderfilet mit Rotwein-Schokoladen-Soße und eine fruchtige Himbeer-Quark-Mousse. Zum Jahrestag, oder einfach für einen schönen Abend; ein romantisches Candle-Light-Dinner ist immer ein unvergessliches Ereignis.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Fr, 07.02.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

11,00 €

61003 | DELBRÜCK

Reibekuchen

Gudula Stoppel

Geriebene Kartoffeln gehören immer dazu, aber bei den restlichen Zutaten ist der Fantasie keine Grenze gesetzt.

*Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemes-
sler, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelum-
lage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die
Dozentin zu entrichten.*

Do, 13.02.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Stadt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61004 | SALZKOTTEN

Fingerfood

Elisabeth Gappa

Häppchen, Snacks und Fingerfood, wir bereiten alles für einen gemütlichen Abend im Glas und auf dem Löffel zu.

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

Do, 19.03.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Raum A2 126, Lehrküche 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

Foto: Taken auf Pixabay



6 KOCHEN UND MEHR

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS



Foto: congerdesign auf Pixabay

61005 | GESEKE

Fisch

Gudula Stoppel

Einfache Fischrezepte für jedermann lassen die Angst vor dem edlen Lebensmittel vergessen.

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

Do, 23.04.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61006 | GESEKE

Gericht rund um den Blätterteig

Astrid Heilkenbrinker

Wir lernen Blätterteig zu verarbeiten, zu vielen, leckeren, süßen oder pikanten Rezepten.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 7,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 13.05.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61007 | DELBRÜCK

Salate und Dips für die Grill-Party

Marlies Brune

Grillen ist eine tolle Gelegenheit, um mit Familie oder Freunden zusammen zu kommen, gutes Wetter und leckeres Essen zu genießen. Neben den Hauptakteuren Würstchen und Co. vom Grill sind

aber auch die Beilagen ein wichtiger Bestandteil für ein gelungenes Menü. Daher werden wir mit Ihnen kreative Salate und köstliche Dips, die „heimlichen Stars“ einer Grillparty zubereiten.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

In Kooperation mit den Landfrauen Ostenland und den Familienzentren Delbrück.

Mi, 11.03.2020, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Hauptschule Ostenland, Osterloher Str. 85, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

11,00 €



Foto: Lukas Bieri auf Pixabay

61008 | GESEKE

Salate und Dips für den perfekten Grillabend

Astrid Heilkenbrinker

In diesem Kurs sollen verschiedene Lebensmittel zu leckeren Salaten und Dips zubereitet werden. Dazu werden verschiedene Garmethoden benutzt oder etwas kalt angerührt, z. B. mediterraner Nudelsalat oder Champignon-Dip.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 7,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 17.06.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61009 | GESEKE

Leicht & lecker: Geflügelgerichte

Astrid Heilkenbrinker

Hier dreht sich alles rund um Geflügel! In diesem Kochkurs werden sowohl Vorspeisen als auch Hauptgänge unter Verwendung von Hühner- und Putenfleisch hergestellt.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 18.03.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61010 | DELBRÜCK

Rund um's Federvieh

Gudula Stoppel

Ob im Krautmantel oder mit Kräutern, das Federvieh ist vielseitig zuzubereiten.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 6,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Do, 14.05.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 13

11,00 €

61011 | GESEKE

Hüttenzauber - Leckereien zur Ski-Saison

Annette Hönemann

Nach einem Tag auf der Piste freuen sich Ski- und Snowboard-Fahrer vor allem auf den zünftigen Hüttenzauber - mit vielen regionalen Spezialitäten und Gemütlichkeit. Diese Rezepte bringen das Urlaubs-Feeling mit passender Hütten-Deko auch zu Ihnen nach Hause: Laugen-Leberkäse-Burger, Schupfnudeln mit geschmortem Sauerkraut, Wiener Schnitzel, Kaiserschmarrn mit Kirschgrütze sind nur einige kulinarische Höhepunkte für Ihren eigenen Hüttenzauber. Fehlt nur noch die Top-Ten der aktuellen Apres-Ski-Hits!

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Fr, 06.03.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

11,00 €

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS



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



Foto: annca auf Pixabay

Ostern

Gudula Stoppel

Leckere Rezepte, die sich schnell zubereiten lassen oder aber gut vorzubereiten sind, lassen an Ostern viel Zeit für die Familie.

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

61012 | DELBRÜCK

Do, 12.03.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61013 | GESEKE

Do, 26.03.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61014 | HÖVELHOF

Orientalische Küche - gesund und super lecker

Faten Lahdo

Lernen Sie die orientalische Küche mit ihren aromatischen Gewürzen und Fleischspeisen kennen. Verwöhnen Sie sich mit etwas Besonderem.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 5,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 11.03.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €



Foto: baillif auf Pixabay

61015 | HÖVELHOF

Orientalische Küche - vegetarisch

Faten Lahdo

Besonders in der fleischlosen Küche kommen die orientalischen Gewürze gut zur Geltung. Lernen Sie die besonderen Aromen kennen und schätzen.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 5,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 25.03.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

Indische Küche

Peter Pochowski

Kreieren Sie einfache, auch pikante Gerichte aus der indischen Küche auf der Basis von Ayurveda. Lernen Sie neue Gewürze kennen und neue östliche Ideen. Huhn, Brotfladen und Gemüse werden gekocht, dazu wird eine würzige Sauce (Chutney) zubereitet und zum Abschluss gibt es ein leckeres Dessert.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Restbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 9,00 € und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

61016 | GESEKE

Di, 31.03.2020, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

14,70 €

61017 | SALZKOTTEN

Di, 10.03.2020, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

14,70 €



Foto: Mittmac auf Pixabay

Vegetarisches Sushi mit Gemüse und Tofu

Kanako Watanabe-Bussmann

Sie mögen Sushi, möchten aber eine umweltschonende vegetarische Art der Sushizubereitung ausprobieren? Aus hygienischen Gründen und im Sinne der Nachhaltigkeit wird im Kurs auf den Einsatz von rohem Fisch verzichtet. Es wird Sie überraschen, wie einfach es ist, Sushi zu rollen und mit verschiedenen Gemüsearten, Tofu, Ei usw. (hierzu gibt es praktische Einkaufstipps) schmackhafte vegetarische Varianten zuzubereiten, die dem klassischen Sushi in Nichts nachstehen.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidemeser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 5,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

61018 | SALZKOTTEN

Mo, 02.03.2020, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Raum A2 126, Lehrküche 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61019 | DELBRÜCK

Mo, 09.03.2020, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61020 | GESEKE

Mo, 20.04.2020, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

Russische Küche: Spezialitäten und Köstlichkeiten

Volha Schniedermeier

Die Palette der russischen Küche reicht vom einfachen Fingerfood bis zu deftigen Eintöpfen oder Schaschlik. Die Weißrussen beispielsweise hatten seit jeher aufgrund der geographischen Lage und der Witterung eine relativ beschränkte Auswahl an lokalen Lebensmitteln zur Verfügung, konnten jedoch dank ihrer Fantasie und Neugier eine reiche Küche schaffen. So wurden neue Gerichte aus, auf den ersten Blick unvereinbaren Lebensmitteln kreiert.

Mitzubringen sind: Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

61021 | SALZKOTTEN

Do, 23.04.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61022 | BAD WÜNNENBERG

Do, 30.04.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61023 | BÜREN

Do, 14.05.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

6 KOCHEN UND MEHR

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

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 hundert Jahren zubereitet wie z. B. „Pachamanca“. Andere Gerichte sind im Laufe der Geschichte durch die Spanier und die Sklaven aus Afrika nach Peru gelangt. Bis heute haben viele Einwanderer - Europäer, Japaner, Araber, Chinesen - die peruanische Küche mit ihren Gewürzen geprägt.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schäl-
messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmit-
telumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort direkt an die
Dozentin zu entrichten.*

61024 | BAD WÜNNENBERG

Di, 21.04.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
DO 09, Küche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61025 | GESEKE

Mi, 22.04.2020, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

Diesmal fleischlos (vegetarisch)

Ruth Aquino Nahles

Unser Ziel ist ein einfaches, leckeres und gesundes Menü zu kochen. Fisch, Hähnchen und Co. sind nicht dabei, stattdessen gibt es viele frische Zutaten wie Gemüse, Getreide und Obst. Gesund muss nicht geschmacklos sein. Ganz im Gegenteil, unser Rezept hat viel Geschmack, tut unserem Körper gut und verwöhnt unseren Gaumen. Bitte beachten Sie, dass wir für die Zubereitung der Speisen Milchprodukte und Eier verwenden werden.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schäl-
messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmit-
telumlage beträgt 8,00 € und ist vor Ort direkt an die
Dozentin zu entrichten.*

61026 | DELBRÜCK

Mi, 30.03.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61027 | SALZKOTTEN

Do, 27.04.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

Leckereien aus Brasilien

Ruth Aquino Nahles

In diesem Kochkurs werden wir gemeinsam die verschiedenen Geschmacksrichtungen der brasilianischen Küche und die geschichtlichen Hintergründe zu den Gerichten kennenlernen. Außerdem werden wir einen echten Caipirinha zubereiten.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schäl-
messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmit-
telumlage beträgt 8,00 € und ist vor Ort direkt an die
Dozentin zu entrichten.*

61028 | DELBRÜCK

Do, 19.03.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61029 | SALZKOTTEN

Do, 05.03.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61030 | HÖVELHOF

Do, 12.03.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61031 | GESEKE

Do, 02.04.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €



Foto: baillif auf Pixabay

Antojitos Mexicanos „Mexikanisches Fingerfood“

Olga Yanez De Bannenberg

Mexikanisches Fingerfood sind kleine Appetithäppchen, die man bequem mit der Hand essen kann, sind warme und kalte Leckerbissen mit Fleisch oder vegetarisch, die nach mexikanischen Rezepten zubereitet werden. „Buen provecho“!

Mitzubringen sind: Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

61032 | SALZKOTTEN

„Mexikanisches Fingerfood“ II

Mi, 12.02.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61033 | BAD WÜNNENBERG

„Mexikanisches Fingerfood“ III

Mi, 04.03.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

Mexikanisches Fingerfood-Mix

Olga Yanez De Bannenberg

In diesem Kurs bereiten wir Fingerfood-Variationen vor, die für spanischsprachige Länder typisch sind. Einige Snacks werden mit dem traditionellen Maismehl zubereitet. „Buen provecho“!

Mitzubringen sind: Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

61034 | DELBRÜCK

Mi, 22.04.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61035 | HÖVELHOF

Mi, 13.05.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

61036 | BÜREN

Mi, 27.05.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

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

6 KOCHEN UND MEHR

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

BACKEN UND DESSERTS

62001 | GESEKE

Kuchen backen, einfach und lecker

Astrid Heilkenbrinker

In diesem Kurs werden unter Mithilfe verschiedener Teige leckere Kuchen mit und ohne Obst zubereitet. Wir fertigen Kuchen in verschiedenen Formen und mit verschiedenen Teigen, z. B. Hefe- oder Rührteig. *Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 7,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.*

Mi, 22.04.2020, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

Cupcakes im Frühlingsdesign

Sina Schlüter

Ein Cupcake ist ein tassengroßes Törtchen, das aus einem Rührteig besteht und mit einer Cremehaube versehen ist. Ich lade Sie zu einem kreativen Abend ein, an dem wir gemeinsam Cupcakes backen. Dabei stellen wir den Rührteig, das Topping und die Zuckerdekoration selbst her. Sie werden bezaubernde Cupcakes in frühlingshaften Farben kreieren und dürfen diese dann zu Hause mit Ihren Lieben bestaunen und genießen!

Bitte Schürze, Geschirrtuch und Aufbewahrungsbehälter mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

62002 | SALZKOTTEN

Mi, 04.03.2020, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum, A2 126, Lehrküche 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

62003 | GESEKE

Mi, 11.03.2020, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

62004 | DELBRÜCK

Mi, 25.03.2020, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,00 €

KULINARISCHE EVENTS

Grillen für jedermann I - Grundlagen

Bernd Stangenberg

Endlich wieder grillen! Die Grillsaison startet voll durch und Sie haben mal Lust auf etwas anderes als Bratwurst und Steak? Mit Profi-Tipps zu Glut, Garmethoden und Grilltechniken möchten Sie Ihre zukünftigen Gäste beeindrucken? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Neben dem richtigen Umgang mit der Holzkohle werden auch raffinierte Grillrezepte präsentiert. Dabei gilt insbesondere regionalen Produkten wie Forelle, Lamm- oder Schweinefleisch und Kartoffeln ein besonderes Augenmerk.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemeser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 14,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

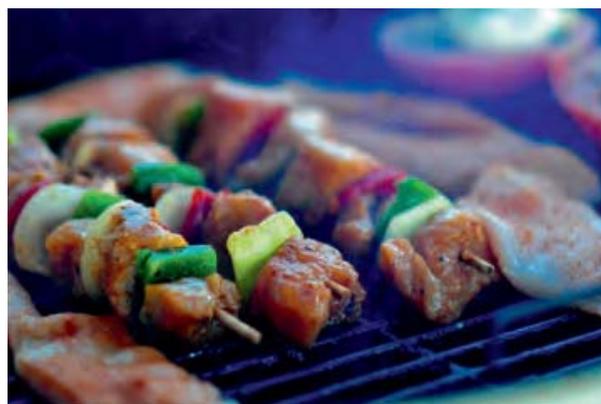


Foto: tookapic auf Pixabay

63001 | BÜREN

Sa, 23.05.2020, 18:15-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Büren, Almetal-Hütte, Waldsiedlung Auf der Alme
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

13,80 €

63002 | BÜREN

Mi, 10.06.2020, 18:15-22:00 Uhr

1x, 5 UStd.

Büren, Almetal-Hütte, Waldsiedlung Auf der Alme
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

13,80 €



Foto: M. Ossowski

Whisky - Wasser des Lebens

Günter Fochler

Für Whisky-Liebhaber*innen und solche, die es werden wollen - Informationen zur Geschichte, Herstellung und Lagerung des schottischen Nationalgetränks. Dazu gibt es zum Probieren fünf erstklassige Single Malt Whiskys.

Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

63003 | DELBRÜCK

Fr, 28.02.2020, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Gewölbekeller
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

23,30 €

63004 | BÜREN

Fr, 14.02.2020, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Gewölbekeller im Rathaus, Königstr. 18
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

23,30 €



Foto: Gunter Held

Whisky Special I: Tasting für Fortgeschrittene

Gunter Held

Schottland - rau, voller Mythen und Legenden. Das Land der Seen und Berge, das Land des Whiskys. Die Menschen, die in den Brennereien arbeiten, identifizieren sich mit dem Whisky, den sie herstellen und der erst Jahre nach der Destillation in den Handel kommt. Die Herstellung ist über die Jahrhunderte annähernd gleich geblieben. Hinzu kamen Mythen und Geschichten. Referent Gunter Held informiert über die Geschichte der Destillation und die Geschichte des Whiskys. Sie erfahren Wissenswertes über die unterschiedlichen Qualitäten von unterschiedlich lange gereiften Whiskys. Zum Verkosten gibt es sechs schottische Single Malt Whiskys aus drei Destillerien. Um die Entwicklung der Spirituose herauszuarbeiten, gibt es aus jeder Destillerie einen jungen und einen alten Whisky.

Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

63005 | SALZKOTTEN

Fr, 14.02.2020, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Ackerbürgerhaus, Vielser Str. 12, Kaminzimmer
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

49,00 €

63006 | GESEKE

Fr, 07.02.2020, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Altes Rathaus, Am Teich 13, Trauzimmer
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

49,00 €

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

63007 | BÜREN

Whisky Special II: Whisky in Fassstärke - der ultimative Genuss?

Gunter Held

Wer Whisky mag und sich damit beschäftigt, kommt nicht um sie herum: Single Malts in Cask strenght. Diese Whiskys kommen so in die Flasche, wie sie sich im Fass entwickelt haben. Während die üblichen Single Malts für die Abfüllung auf eine Trinkstärke zwischen 40 und 46 Vol% verdünnt werden, natürlich mit bestem schottischen Quellwasser, bleibt bei den Cask-strenght-Whiskys der Alkoholgehalt so erhalten, wie er im Fass vorgelegen hat - zwischen 56 und 66 Vol%. Ob der Genuss einer so starken Spirituose tatsächlich einen Mehrwert gegenüber herkömmlichen Single Malts hat, wird an diesem Abend mit dem Whisky-Experten Gunter Held erarbeitet - oder besser: herausgeschmeckt. Verkostet werden an diesem Abend sechs schottische Whiskys in Fassstärke. Vorher gibt es einen Vortrag über die Whiskyherstellung im Allgemeinen und den Besonderheiten dieser hochprozentigen Spezialität.

*Dieses Tasting eignet sich insbesondere für Genießer*innen, die sich bereits etwas mehr mit Whisky beschäftigt haben. Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.*

Fr, 06.03.2020, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gewölbekeller im Rathaus, Königstr. 18

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

49,00 €

Unsere Kurse werden mit
der ausgeschriebenen
Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.



schuster

innenausbau gmbh 

MÖBEL AUS EIGENER SCHLACHTUNG

Entwurf, Planung, Fertigung und Montage – Kreative
Konzepte für privaten und gewerblichen Innenausbau.

Siemensstraße 3 · 59590 Geseke · Tel. 02942/9724-0 · www.schuster.eu

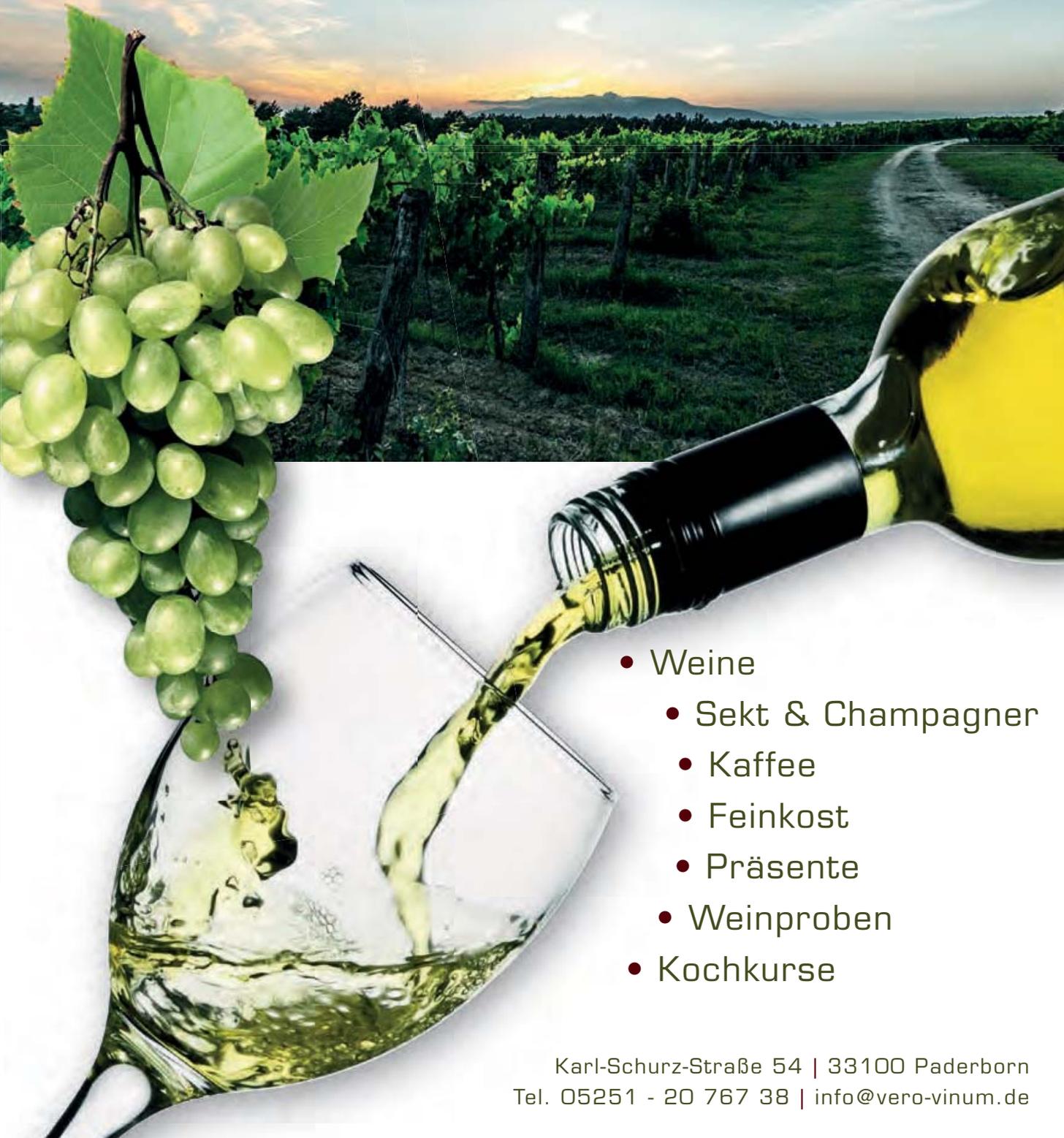
Kaufmännische Weiterbildung

Mit bundesweit anerkannten Abschlüssen.

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



Ihre Adresse für
guten Geschmack!



- Weine
 - Sekt & Champagner
 - Kaffee
 - Feinkost
 - Präsente
 - Weinproben
- Kochkurse



HanseKolleg

Das Weiterbildungskolleg der Stadt Lippstadt

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

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

Die VHS kooperiert seit langem mit dem HanseKolleg der Stadt Lippstadt. Das HanseKolleg bietet Erwachsenen die Möglichkeit, an der Abendrealschule, dem Abendgymnasium oder Kolleg einen höheren Schulabschluss zu erwerben - und damit die Aussicht auf bessere Chancen im Berufsleben.

Der Unterricht findet - wahlweise - am Vormittag oder am Abend statt.
Im Bildungsgang Abendrealschule gibt es auch Kurse am Nachmittag.

**Am 3. Februar und 12. August 2020
starten neue Kurse.**



abitur-online.nrw

Mit abitur-online eröffnet Ihnen das Hanse-Kolleg flexible Möglichkeiten zu einem höheren Bildungsabschluss. Lediglich an zwei bis drei Abenden pro Woche treffen Sie sich mit den Mitgliedern Ihrer Lerngruppe und Ihren Lehrerinnen und Lehrern, um mit Ihnen den zu Hause erarbeiteten Stoff zu vertiefen, neuen vorzubereiten, Fragen zu klären. Für die von Ihnen flexibel und selbstverantwortlich zu gestaltenden Distanzphasen steht Ihnen online eine Lernplattform mit Arbeitsmaterial und verschiedenen Tools zur Verfügung.

Interessiert? Dann nehmen Sie Kontakt auf.

Wir informieren Sie gern!

Hanse-Kolleg

Ostendorfallée 1, 59555 Lippstadt

Tel.: 02941 4065 • E-mail: info@hanse-kolleg.de

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

7 Gesundheit und Fitness

Die Kurse und Veranstaltungen unterstützen Gesundheit und Wohlbefinden zur Bewältigung der beruflichen und persönlichen Herausforderungen.

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Gesundheitsbildung gehört zum öffentlichen Bildungsauftrag und wir verstehen ihn – im Sinne der Weltgesundheitsorganisation WHO – im ganzheitlichen Sinne als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden. Zu einem gesunden Leben gehören neben einer ausgewogenen und gesunden Ernährung auch Freude an und bei der Bewegung und neue Sinneserfahrungen zu erleben.

Zahlreiche Kurse zur Entspannung, von Yoga, Pilates, Qi Gong bis zu Fitnessgymnastik, Koordinationsschulung und Wassergymnastik bilden ein breites Spektrum. Mit unseren Angeboten unterstützen wir Sie, das eigene Verhalten nachhaltig positiv zu beeinflussen und einen Ausgleich zu finden für die Belastungen des Arbeits- und Lebensalltags.

Gleichzeitig greifen wir mit besonderen Themen präventiv verschiedene Gesundheitsfragen auf, um die Kompetenz und Eigenverantwortlichkeit der Menschen zu erhöhen. In Veranstaltungen zu verschiedenen Erkrankungen und körperlichen, seelischen oder geistigen Beeinträchtigungen bieten Chefärzte und Fachleute Informationen und Aufklärung an.

GESUNDHEITSBILDUNG

70001 | GESEKE

Workshop ätherische Baumöle

Hedi Cazacu

Waldbaden ist in aller Munde. Es ist die Kunst sich mit allen Sinnen mit der Natur zu verbinden. Wir alle kennen die entspannende und stresslösende Wirkung nach einem Waldspaziergang. Unser Immunsystem ist gestärkt und das Grün beruhigt unser Nervensystem. Wir haben wieder Luft zum Atmen. In der Waldluft befinden sich die Kräfte der ätherischen Baumöle, die ein vielfältiges Wirkspektrum haben. Erfahren Sie etwas über die Wirkung verschiedener Nadelbäume wie zum Beispiel die Zeder, die Lärche, die Zirbelkiefer oder die Weißtanne. Holen Sie sich den Duft der klärenden Zirbelkiefer in ihre Räumlichkeiten und lernen Sie noch mehr Duftmischungen aus dem Wald kennen, um wieder richtig durchatmen zu können. Gemeinsam mischen wir ein Waldmassageöl, welches Sie mit nach Hause nehmen können. Lernen Sie Rezepturen für einen waldigen Saunaaufguss oder für ein Detox-Bad kennen. Auch der Wacholder, der zu den wichtigsten und bedeutungsvollsten Heilpflanzen unserer Vorfahren gehörte, bekommt in diesem Workshop genügend Aufmerksamkeit. Stärken Sie am Ende Ihre Wurzeln mit einer Baummeditation, die von Klangschalen begleitet wird.

Es entstehen zusätzliche Kosten von 7,50 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mi, 29.01.2020, 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

14,70 €

70002 | GESEKE

Ätherische Öle gegen Burnout - Workshop

Hedi Cazacu

Herstellen eines Aromarollers sowie einer stimmungsaufhellenden Schokolade, einer entspannenden Raumbeduftung, Kennenlernen von Entspannungsübungen. Erschöpfungszustände - körperliche und seelische - bauen sich über einen längeren Zeitraum auf. Mit der Zeit werden die Symptome immer stärker. Ihr Körper und ihre Seele

geben eindeutige Signale, wenn sie Erholung benötigen. Sie fühlen sich ständig müde und ihre Laune ist buchstäblich im Keller! Hier kann der Einsatz der ätherischen Öle, Körper und Seele wieder in den Einklang bringen. Ätherische Öle sind Pflanzenextrakte - von Bäumen, Sträuchern oder Blumen gewonnen. In diesem Workshop lernen Sie ätherische Öle, die Körper und Seele stärken, kennen. Entspannungsübungen in Form von Duftreisen, begleitet durch verschiedene Klanginstrumente, Atemübungen gekoppelt mit einem Duft sowie positiven Affirmationen, begünstigen sanft den Abbau von Anspannung und Stress.

Es entstehen zusätzliche Kosten von 7,50 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mi, 05.02.2020, 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

14,70 €

70003 | GESEKE

Ätherische Öle für den Frühling - Workshop

Hedi Cazacu

Herstellen eines entschlackenden Körperöls sowie eines pflegenden Hautpeelings und eines vitalisierenden Aromacocktails. Die allermeisten Menschen freuen sich auf den Frühling. Es wird wärmer, die Tage sind länger und endlich weicht das Grau dem Grün der erwachenden Pflanzenwelt. Das ist gut so. Für den menschlichen Körper ist der Frühling aber auch eine echte Belastung: Leistungsschwäche, Kreislaufbeschwerden, Schlafstörungen und eine an Erschöpfung grenzende Müdigkeit - das sind die typischen Symptome, die dem Körper zu schaffen machen und sich natürlich auch auf die Psyche auswirken. Ätherische Öle sind Pflanzenextrakte - von Bäumen, Sträuchern oder Blumen gewonnen. Sie wirken auf Körper, Geist und Seele. In diesem Workshop lernen Sie ätherische Öle, die Sie gut in und durch den Frühling bringen, kennen und richtig anzuwenden. Nicht nur die Sinne, sondern auch die Seele wird am Ende mit einer Duftklangentspannung gestärkt.

Es entstehen zusätzliche Kosten von 7,50 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mi, 04.03.2020, 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

14,70 €

70004 | GESEKE

Ätherische Öle im Sommer - 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 zu meist unbewusst abläuft, lässt sich auch gezielt anregen. So kann beispielsweise Lavendelduft beruhigen und entspannen, Minze macht hingegen wach und fördert die Konzentration. Der Sommer gilt als Jahreszeit der gesteigerten Lebensfreude. Dies wird besonders zurückgeführt auf die höheren Temperaturen, die dadurch veranlassten Aufenthalte im Freien und die durch Sonnenstrahlen freigesetzten Hormone. Tauchen Sie ein in die Welt der Sommerdüfte und lernen Sie Ihre unterschiedliche Wirkung auf uns kennen, wie z. B. insektenvertreibende Öle, kühlende Düfte oder die wichtigsten Reisebegleitöle wie Teebaum, Lavendel oder Pfefferminze. Ebenfalls erhalten Sie Tipps, um Ihre Frühjahrsküche zu bereichern. Nicht nur die Sinne, sondern auch die Seele wird am Ende mit einer Duftentspannung, sowie Körperübungen aus dem Yoga und einer kleinen Meditation gestärkt.

Es entstehen zusätzliche Kosten von 7,50 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mi, 29.04.2020, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Wohn- und Pflegezentrum Haus Maria, Haholdstraße 2, Tagespflege H. Elisabeth, 2. OG
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

14,70 €

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Intervallfasten - Abnehmen und Gesundheitsförderung

Judith Schliedt

Statt Kalorien zählen, auf die Uhr schauen. Das Intervallfasten ist aktuell in aller Munde. In diesem Kurs werden Fragen geklärt, wie das Fasten funktioniert, welche verschiedenen Methoden es gibt, welchen positiven Nutzen der Körper davon hat und ob man tatsächlich langfristig und ohne Jojo-Effekt damit abnehmen kann. Sie bekommen einen Einblick, Tipps und Erfahrungsberichte. Zudem erfahren Sie im Kurs, wie das Intervallfasten in den Alltag integriert werden kann.

70005 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 28.02.2020, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

7,30 €

70006 | BÜREN

Mi, 04.03.2020, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

7,30 €

70007 | SALZKOTTEN

Mo, 09.03.2020, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

7,30 €

70008 | SALZKOTTEN

Fit durch Basenfasten

Wilma Meschede

Dieses Seminar begleitet über einen Zeitraum von vier Wochen durch eine Ernährung, die auf säurebildende Nahrungsmittel verzichtet. Sanft und ohne zu hungern kann man dabei abnehmen und es kann auch vielen durch Übersäuerung verursachten Krankheiten wie Kopfschmerzen und Störungen der Befindlichkeit vorgebeugt werden. Der Körper rei-

nigt sich allein durch die basenbildende Kost. Neben der Fastenanleitung dient das Seminar dem Erfahrungsaustausch. Sie erhalten viele Tipps am Rande und eine Ernährungsberatung für die Zeit danach. Es erwarten Sie entspannende Stunden mit Meditationen, Bewegung, wir tanzen, singen, lachen uvm. Ein rundum ganzheitliches Seminar für Körper, Geist und Seele.

Sa, 07.03.-28.03.2020, 09:00-12:00 Uhr

4x, 16 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

70009 | GESEKE

Ernährung in den Wechseljahren

Ludmilla Hildebrand-Gruca

Die Wechseljahre bringen für viele Frauen unerwünschte Folgen mit sich, wie z. B. Gewichtszunahme, Verdauungsprobleme oder Knochenschwund. Mit bewusster und an diese Lebensumstellung angepasster Ernährung kann jede Frau selbst etwas für ihr Wohlbefinden und mehr Lebensqualität tun. In diesem Seminar erfahren Sie durch die Diplom-Oecotrophologin Ludmilla Hildebrand-Gruca, wie eine vollwertige Ernährung beispielsweise zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose beiträgt, sowie bei Verdauungsproblemen und Hitzewallungen hilfreich sein kann. Mit einer Reihe alltagstauglicher Tipps wird das Ganze abgerundet.

Fr, 15.05.2020, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

7,40 €

70010 | DELBRÜCK

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.

Do, 26.03.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,
Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Die gesunde Brotdose

Ludmilla Hildebrand-Gruca

Täglich stellt sich die Frage: Was kommt heute in die Brotdose? Wichtig sind Lebensmittel, die den Kindern genug Energie geben, um sie konzentriert durch den Kita- bzw. Schulalltag zu bringen. Aber welche Lebensmittel eignen sich für die gesunde Brotdose? Wie lassen sich Leistungstiefs und Konzentrationsschwächen bei den Schülern vermeiden? Wie schaffe ich mit wenigen Handgriffen eine schöne und leckere Abwechslung? In dieser informativen Veranstaltung erfahren Sie durch die Diplom-Oecotrophologin Ludmilla Hildebrand-Gruca, wie es mit relativ geringem Aufwand möglich ist, eine attraktive und gesunde Brotdose zusammenzustellen. Mit vielen Bildbeispielen und praktischen Tipps wird das Angebot abgerundet.

70011 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 13.03.2020, 15:00-16:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

7,30 €

70012 | BÜREN

Fr, 20.03.2020, 15:00-16:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum
Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

7,30 €

70013 | BÜREN

Die gesunde Brotdose

Judith Schlidt

Mit einer gesunden Brotdose für die Frühstück- oder Mittagspause in Schule oder Kindergarten legen Sie die Weichen für eine optimale Kinderernährung mit allen notwendigen Nährstoffen. Der Spaß sollte dabei nicht zu kurz kommen, damit ihr Kind seine Motivation nicht verliert neue Speisen auszuprobieren.

Fr, 24.04.2020, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

7,30 €

70101 | SALZKOTTEN

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Isabel Aguion-Freire

Wer Angehörige pflegt und betreut, braucht oft selbst Unterstützung. Häufig fehlt im Alltag ein Ansprechpartner, mit dem man über auftretende Schwierigkeiten reden kann. Viele Probleme können mit Menschen, die Gleiches oder Ähnliches erlebt haben, leichter gelöst werden. Bei einem kleinen Frühstück können alle Anliegen pflegender Angehöriger thematisiert werden.

Der Gesprächskreis findet mehrmals im Jahr statt.

Die Termine finden Sie unter www.st-josefs.de.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt. Anmeldungen und Informationen ausschließlich über das St. Josefs-Krankenhaus: Sekretariat der Pflegedirektion des St. Josefs-Krankenhauses Salzkotten, Telefon: 05258/10-105 (Mo. bis Fr. 08:30 – 12:00 Uhr)

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten,
Konferenzraum E20

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70102 | SALZKOTTEN

Initialpflegekurs

Tina Scarna, Irmgard Witte

Dieser Kurs richtet sich an alle interessierten Angehörigen eines Pflegebedürftigen. Auch sind alle Interessierten willkommen, die sich neu mit einer Pflegesituation auseinander setzen müssen.

Ziel des Kurses: Die Gestaltung der innerfamiliären und partnerschaftlichen Pflege unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der pflegenden Angehörigen. Kursinhalte: Erlernen von Pflegetechniken, Umgang mit Hilfsmitteln, Anpassen der Wohnsituation, Umgang mit Bedürfnissen des Pflegebedürftigen

Kurstermine:

Der Initialpflegekurs findet mehrmals im Jahr statt. Die Termine finden Sie unter www.st-josefs.de.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt. Anmeldungen und Informationen ausschließlich über das St. Josefs-Krankenhaus: Sekretariat der Pflegeüberleitung des St. Josefs-Krankenhauses Salzkotten, Telefon: 05258/10581 (Mo. bis Fr. 11.00 - 13.00 Uhr)

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70103 | SALZKOTTEN

Demenzkurs

Irmgard Witte, Tina Scarna

Für alle Angehörigen eines*r Demenzerkrankten. Das Ziel ist es, dass Sie als pflegende Angehörige Sicherheit gewinnen im täglichen Umgang mit Menschen mit Demenz. Der Kurs vermittelt Ihnen Alltagshilfen und trägt dazu bei, dass Sie und Ihre erkrankten Angehörigen sich in der häuslichen Situation sicherer fühlen.

Der Demenzkurs findet mehrmals im Jahr statt. Die Termine finden Sie unter www.st-josefs.de.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt. Anmeldungen und Informationen ausschließlich über die Pflegeüberleitung des St. Josefs-Krankenhauses Salzkotten, Telefon: 05258/10581 (Mo. bis Fr. 11:00 – 13:00 Uhr)

St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten, Dr. Kris-

mann-Str. 12, Besprechungsraum U7

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 6

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Die Themen und Termine der Vorträge, die in Kooperation mit dem St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten durchgeführt werden, standen bei Drucklegung noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Presse oder schauen unter www.vhs-vor-ort.de.

70201 | DELBRÜCK

Unsere alltäglichen Ängste

Holger Neumann

Angst gilt als wichtiges Warn- und Alarmsignal, befindet sich ein Mensch in einem Gebäude, wo ein Feuer ausbricht, so wird er Angst um sein Leben haben. Diese Art von Angst wird dazu führen, dass er das Gebäude sofort verlässt. Hier ist die Angst lebensnotwendig. Viele Menschen sind von ganz unterschiedlichen Ängsten betroffen, obwohl es augenscheinlich keine reale Bedrohung gibt. Trotzdem sind diese Ängste oftmals von ungewöhnlicher Intensität, Dauer und Häufigkeit geprägt und beeinträchtigen den Alltag eines jeden Betroffenen massiv. Der Heilpraktiker für Psychotherapie Holger Neumann befasst sich in seinem Vortrag mit den verschiedenen Formen der Angst und zeigt Möglichkeiten auf, wie Betroffene im Alltag mit ihrer Angst umgehen können.

In Kooperation mit den Delbrücker Familienzentren.

Mi, 11.03.2020, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 60

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70301 | BAD WÜNNENBERG

Besonderheiten bei der Durchführung körperlichen Trainings während und nach einer Krebstherapie

Dr. Horst-Walter Hundte

Sport während und nach einer Krebstherapie ist längst kein Widerspruch mehr. Ganz im Gegenteil wird die gezielte und bewusste körperliche Aktivität, sogar Sport, empfohlen. Zentrale wissenschaftliche und erfahrungsbasierte Hintergründe werden in dieser Vortragsveranstaltung aufgearbeitet und zur Diskussion gestellt. Im Fokus stehen alltagsnahe Umsetzungen, vor allem aber die Bedeutungen der Dosis-Wirkungs-Beziehungen.

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Mi, 12.02.2020, 15:30-17:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70302A | BAD WÜNNENBERG

Back Check - Rückentest

Erkrankungen des Skelettmuskelsystems und Rückenleiden sind noch immer eine Hauptursache für Arbeitsunfähigkeit. Gerade der Rücken ist besonders belastet und ca. 80 % aller Rückenbeschwerden sind muskulär bedingt, daher ist eine Früherkennung wichtig. Der Back Check ist eine wissenschaftliche Analyse der Kraftfähigkeit unterschiedlicher Muskelgruppen. Der Rückentest überprüft die Leistungsfähigkeit der haltungsstabilisierenden Muskulatur, beschreibt den aktuellen muskulären Status, zeigt Stärken und Schwächen der Muskulatur auf und gibt Tipps für das richtige Rückentraining. Testergebnisse können sofort mitgenommen werden. Die Vergabe der Einzeltermine (ca. 15 Minuten) wird eine Woche vor dem Veranstaltungstag von der VHS vorgenommen. Ihre Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Wir empfehlen, sich die gesamte Dauer des Veranstaltungstages bis zur Bekanntgabe des genauen Zeitpunktes frei zu halten.

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort. Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse statt. Nicht teilnehmen können Personen mit: schweren Herz-Kreislaufkrankungen, Osteoporose, schweren Gefäßerkrankungen, akut operationsbedürftigen Befunden, Frakturen und Operationen bis vor 4 Monaten, Narbenbrüche, akutem Leistenbruch, Schwangerschaft, Wirbelsäulenerkrankungen und Missbildungen, wie z.B. akutem Bandscheibenvorfall. Im Anschluss findet der Vortrag Neandertal 2.0 statt (s. Kursnr. 70302)

Mi, 11.03.2020, 11:00-18:30 Uhr

1x, 10 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 40

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70302 | BAD WÜNNENBERG

Neandertal 2.0: Wie bringe ich meine Genetik mit meinem Leben in Einklang?

Sascha Gutmann

Niemand kann seine Abstammung verleugnen: In uns allen steckt das Erbe unserer Vorfahren. Genetisch betrachtet ist unser Körper optimal ausgerichtet auf die Anforderungen, die zur Zeit der Neandertaler an uns gestellt wurden. Heute sehen die täglichen Herausforderungen allerdings ganz anders aus. In dem Vortrag wird beleuchtet, wie sich die Bewegungswelten zur Zeit der Neandertaler und heute voneinander unterscheiden. Wofür ist unser Körper ausgerichtet? Wie kann und wie sollte er genutzt werden? Welche Potenziale stecken in uns? Welche Folgen hat die heutige Bewegungsarmut für unsere Gesundheit, speziell unsere Herzgesundheit? Der Referent Sascha Gutmann von der Techniker Krankenkasse legt in seinem Vortrag Wert auf einen Dialog mit den Teilnehmenden und wird die aufgeworfenen Fragen gemeinsam mit Ihnen beleuchten.

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Mi, 11.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 40

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70303 | BAD WÜNNENBERG

Update COPD - Praxis und Wissenschaft 2019

Dr. Horst-Walter Hundte

Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) zählt zu einer der häufigsten Erkrankungen weltweit. Wissenschaft und Praxis streiten nicht mehr hinsichtlich des Einsatzes und der Wirkungen gezielter Trainingsmaßnahmen. Jahr für Jahr werden neue Erkenntnisse, vor allem aber auch sporttherapeutische Erfahrungen publiziert. Dieser Wissenstand wird in relevanten Auszügen berichtet und zur Diskussion gestellt. Im Mittelpunkt der Veranstaltung sollen vor allem die alltagsnahe Machbarkeit und tatsächliche Anwendung stehen.

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Mi, 01.04.2020, 15:30-17:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70304 | BAD WÜNNENBERG

Kneipp - Altes Heilwissen ganz modern

Madeleine Aimée Broichhausen

Sebastian Kneipp, diesen Namen verbinden die meisten von uns wahrscheinlich mit kalten Güssen und Freiluft-Tretbecken. Doch „Kneipp“ ist viel mehr: Als Pionier des ganzheitlichen Denkens war er seiner Zeit weit voraus. Schon vor fast 200 Jahren behandelte er nie allein die Symptome, sondern nahm immer den ganzen Menschen in den Blick und verordnete seinen Patienten stets auch eine ganzheitlich-gesunde Lebensweise. Neben der gesundheitsfördernden Kraft von Wasser, nutzte er die heilende Wirkung ausgesuchter Pflanzen und glaubte, dass diese in Verbindung mit regelmäßiger Bewegung, gesunder Ernährung sowie vor allem mit dem geistig-seelischem Gleichgewicht der Schlüssel für Wohlbefinden und Wohlergehen sind. Was Sebastian Kneipp damals seine „Säulen der Gesundheit“ nannte, ist heute sozusagen der letzte Schrei der modernen Medizin und gilt als beste Vorsorge für ein hohes Alter. Und das Beste: Viele Rezepte der altbewährten und hochaktuellen Heilmethode lassen sich leicht in unserem Alltag umsetzen. Madeleine Aimée Broichhausen, die Vorsitzende des Kneipp-Bund Landesverbands NRW e.V. sowie des Kneipp-Vereins Aachen 1894 e.V. gestaltet diesen Vortrag, um Sebastian Kneipp, seine fünf Wirkprinzipien und deren Inhalte vorzustellen. Erfahren Sie viele praktische Beispiele für Ihre ganzheitliche Gesundheit, die geeignet sind vom Kleinkind bis ins hohe Alter.

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Do, 02.04.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 50

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70305 | BAD WÜNNENBERG

Ergonomie am Arbeitsplatz

Sascha Gutmann

Niemand kann seine Abstammung verleugnen. In uns allen steckt das Erbe unserer Vorfahren. Genetisch betrachtet ist unser Körper optimal ausgerichtet auf die Anforderungen, die zur Zeit der Neandertaler an uns gestellt wurden. In der modernen Arbeitswelt sehen die täglichen Herausforderungen allerdings ganz anders aus. Der Vortrag gibt Ant-

worten auf die Fragen: Wofür ist unser Bewegungsapparat gebaut? Warum benötigen alle Strukturen des Körpers Bewegung, was kann ich im Büro tun, um mich mehr zu bewegen? Wie und mit welchen Büromöbeln stelle ich mir meinen Arbeitsplatz ein? Welches Licht wird benötigt? Welche technische Ausstattung hinsichtlich der Tastatur, Maus, Zusatzmonitore sind ratsam? Welche Ausgleichübungen und Augentraining kann ich durchführen? Der Referent Sascha Gutmann von der Techniker Krankenkasse legt in seinem Vortrag Wert auf einen Dialog mit den Teilnehmenden und wird die aufgeworfenen Fragen gemeinsam mit Ihnen beleuchten.

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Mi, 22.04.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 50

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70306 | BAD WÜNNENBERG

Ich bin schön - Make-up Workshop für Krebs-Patientinnen

Petra Günter

Neben psychischen und körperlichen Belastungen bringt die Krebserkrankung bzw. ihre Behandlung viele Veränderungen mit sich. Erschwerend kommt hinzu, dass Krebstherapien ihre Spuren an Haut und Haaren hinterlassen können. Die Chemotherapie bedingt Haarverlust, Operationen hinterlassen Narben, Medikamente können Hautreizungen hervorrufen. Sich in dieser Zeit dennoch wohl zu fühlen und sich als attraktiv zu empfinden, steigert das Selbstbewusstsein, hilft Kraft zu schöpfen und fördert letztendlich den Heilungsprozess. Sie lernen vorteilhafte Merkmale zu betonen und kritische Stellen zu kaschieren. Es erfolgt eine typgerechte Farbberatung und es bekommt jede Teilnehmerin die Schminktechnik an die Hand, mit der sie sich wohl fühlt. Arbeitsplätze mit allen notwendigen Utensilien inkl. Produkten stehen jeder Teilnehmerin zur Verfügung.

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Mo, 27.04.2020, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

22,00 € / Ermäßigung möglich

70307 | BAD WÜNNENBERG

Gesund trinken – Wassertasting

Hermann-Josef Veith

Hermann Josef Veith ist Wassersommelier und berichtet über die Sensorik von Wasser, über den Trend Leitungswasser aufzubereiten und viele interessante Dinge rund ums Wasser. Zudem beschreibt er, wie man Wassersommelier wird, bevor er mit den Teilnehmenden ein Wassertasting durchführt.

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Mi, 27.05.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 30

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Mi, 06.05.2020, 13:00-17:30 Uhr

1x, 6 UStd.

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

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Onko Aktiv

ENTSPANNUNG, MEDITATION UND SELBSTWAHRNEHMUNG

72001 | HÖVELHOF

Progressive Muskelentspannung

Petra Große-Loheide

Dieser Kurs soll die Teilnehmenden befähigen, mit Hilfe der Methode der PMR aktiv an den eigenen Entspannungsprozessen mitzuwirken. Der Ausgangspunkt von PMR beruht auf der Beobachtung, dass innere Unruhe, Stress und Angst häufig mit einer Anspannung unserer Muskulatur einhergehen, es also eine Wechselwirkung zwischen psychischer und muskulärer Spannung gibt. Durch das Herabsetzen der Spannung unserer Willkürmuskulatur mit Hilfe der PMR werden ein tiefes körperliches Ruhegefühl und eine seelische Entspannung erreicht. Der Kurs richtet sich an diejenigen mit Stressbelastungen, die lernen wollen, damit sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen, um potenziell handlungsbedürftige Stressfolgen zu vermeiden. Sie sind herzlich eingeladen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Isomatte o.ä., Decke, dicke Socken

Di, 04.02.-28.04.2020, 10:15-11:15 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,

Gymnastikhalle, vorderer Teil

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

36,70 € / Ermäßigung möglich

Kooperationsmitglied

OnkoAktiv

Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie
Eine Initiative des NCT

70308 BAD WÜNNENBERG

Tagung zum Thema Onkologie

Tagung für Betroffene und Interessierte zum Thema Prävention und Nachsorge onkologischer Erkrankungen durch Sport. Themenschwerpunkte sind: Bewegungsbezogene Prävention & Nachsorge, Bewegung & Sport gezielt wie ein Medikament einsetzen, Anti-Krebs-Ernährung, die Initiative „ONKOAKTIV“ ein Netzwerk, das deutschlandweit Akzente setzt und was leisten Vereine im Präventions- und Rehabilitationssport für Sie? Referenten der Tagung sind: PD. Dr. Joachim Wiskemann (Krebsforschungszentrum Heidelberg), Prof. Dr. Dr. Claus Reinsberger (Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn), Dr. rer. nat. Jens Freese (Ernährungs- und Trainingsinstitute Köln), Moderation und Organisation: Dr. med. Thomas Bandorski und Dr. Horst-Walter Hundte.

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

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

Feldenkrais

Barbara Hesse

Die Feldenkrais-Methode ist ein sanfter Weg, die eigene Haltung, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Unter Anleitung von Bewegungssequenzen erforschen Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten und erfahren neue Möglichkeiten. So kommen Sie womöglich ungünstigen Belastungen auf die Schliche und schulen ganz nebenbei Ihr Körperbewusstsein. Bereit für Bewegung abseits von Sport, Gymnastik und Stretching? Lassen Sie sich überraschen.

Mitzubringen sind Isomatte, Decke, Kopfunterlage und vor allem Neugier, etwas Interessantes kennenzulernen.

72002 | DELBRÜCK

Di, 28.01.-25.02.2020, 19:00-20:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

47,50 €

72003 | DELBRÜCK

Di, 03.03.-31.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

47,50 €

72004 | DELBRÜCK

Di, 21.04.-19.05.2020, 19:00-20:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

47,50 €

72005 | DELBRÜCK

Di, 26.05.-23.06.2020, 19:00-20:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

47,50 €

72006 | HÖVELHOF

Fantasiereisen mit Klangschalen und Stimmgabeln

Marion Welschhof

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, Isomatte o. ä., dicke Socken und etwas zu trinken.

Mi, 12.02.-04.03.2020, 18:00-19:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Kindergarten Bentlakestr. 97

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 9

14,70 €

72007 | SALZKOTTEN

Die Klangmassage mit Klangschalen für den Alltag lernen - Für Selbstanwender zur eigenen Gesundheitsprävention

Irene Urich

Lernen Sie sich selbst eine Klangmassage mit einer Klangschale zu geben. Probieren Sie neue Wege aus, durch die sanften Klänge und Vibrationen der Schale in Ihre eigene Tiefenentspannung zu kommen. Sie können gelassener Ihren täglichen Alltagsbelastungen entgegentreten und über Ihre neugewonnene Körperwahrnehmung und eigene Achtsamkeit kreativ und entspannt Ihren Stress abbauen, sowie körperliche und seelische Blockaden lösen. Ihre eigene Selbstwahrnehmung und Lebensfreude wird gestärkt.

Es fallen 6,00 € Leihgebühr für die Klangschalen an, die direkt an die Dozentin gezahlt werden. Bitte Iso-Matte, kleines Kissen, Wolldecke, Socken, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen. Viele Klangschalen stehen

im Seminar zur Verfügung. Eine hochwertige Klangschale kann im Kurs erworben werden.

Fr, 12.06.2020, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

22,00 €

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, 21.03.2020, 14:00-17:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Yoga-Schule Helena Jonat, Am Twerspring 3
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

35,00 €

72008 | SALZKOTTEN

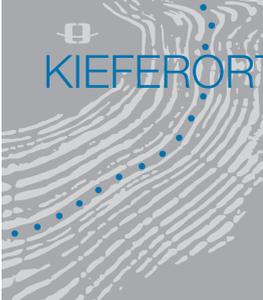
Wohlfühlnachmittag mit Klang, Klangschalen und Heilmeditation

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.

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

Marienstraße 20 | 33098 Paderborn
05251/875440 | praxis@kfopb.de



KIEFERORTHOPÄDIE
PADERBORN

DR. PADDENBERG
DR. SCHÜTTE
+ KOLLEGEN

Die Spezialisten - heute für morgen



funktionierende und
schöne Zähne ein
Leben lang

eine Investition
in die Zukunft

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

72009 | DELBRÜCK

Achtsamkeits-Workshop

Simone Salmen

Immer mehr Menschen nutzen die Achtsamkeit als Methode, um ihrem Leben eine neue Richtung zu geben, den eigenen Gedanken, Gefühlen und dem Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken und somit präsenter im Hier und Jetzt zu sein. Eine bewusste Haltung im Alltag kann zu mehr Klarheit, Balance und Gelassenheit führen und somit zur Stressreduktion beitragen. Das Achtsamkeits-Training soll die oft überhörten Signale des Körpers bewusst machen. Workshop heißt: Es wird nicht nur informiert und theoretisiert, es wird auch gearbeitet. Entspannung ist oft nicht leicht - Loslassen kann durchaus Kraft kosten. In abwechslungsreichen Übungen und in lockerer Atmosphäre werden Muskeln und Körperpartien, aber auch der Geist (Gedanken und Einstellungen) „angesprochen“ und das Anspannen und Loslassen praktiziert.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Isomatte und die Bereitschaft sich in geschützter Atmosphäre mal auf was Neues einzulassen.

Mi, 29.01.-04.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

Entspannungsstunden für Erwachsene

Rotraud Falke-Held

Lassen Sie die Seele baumeln, halten Sie einmal inne im hektischen Alltag und genießen Sie diese Mußestunden. Sie werden eine tiefe Entspannung erleben durch Autogenes Training und Fantasiereisen, Elemente aus dem Yoga und Qi Gong kennen lernen sowie relaxende Übungen, die Stress sofort reduzieren. Aktive Entspannung führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit, sie stärkt die Energie und Konzentration und oft sogar die körperliche Gesundheit. Sie werden später die Übungen ganz leicht und mit wenig Zeitaufwand in Ihren Alltag unterbringen können.

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

72010 | BÜREN

Di, 11.02.-31.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

58,70 € / Ermäßigung möglich

72011 | BÜREN

Di, 12.05.-16.06.2020, 19:00-20:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

36,70 € / Ermäßigung möglich

In Kooperation mit den Geseker Familienzentren:

72013 | GESEKE

Mo, 27.01.-23.03.2020, 18:00-19:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

58,70 € / Ermäßigung möglich

72014 | GESEKE

Mo, 27.04.-25.05.2020, 18:00-19:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

36,70 € / Ermäßigung möglich

72012 | SALZKOTTEN

Die richtige Entspannungstechnik zum Abschalten, Loslassen und Auftanken für sich entdecken (Orientierungsworkshop)

Irene Urich

Nutzen Sie hier die Gelegenheit, sich vom beruflich oder familiär geprägten Alltag zu erholen und sich auf sich selbst und Ihre innere Kraft zu besinnen. Genießen Sie die Zeit für sich. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung. Probieren Sie aus, welche Entspannungstechnik für Sie die richtige ist, um die Ruhe, Gelassenheit und Freude zu finden. Vorgestellt und geübt werden viele Techniken wie: Achtsamkeitsübungen und Entspan-

nungsübungen mit Klang, Klangschalen und Düften. In uns ist die Kraft, die wir brauchen um gesund und glücklich zu sein. Wir dürfen sie in uns wiederfinden, erkennen und auftanken. Sie erwartet ein vielseitiger Kurs zum Abschalten, Wohlfühlen und Auftanken der eigenen Energiereserven!

Es fallen 6,00 € Leihgebühr für die Klangschalen an, die direkt an die Dozentin gezahlt werden. Bitte Iso-Matte, kleines Kissen, Wolldecke, bequeme Kleidung, Socken und ein Getränk mitbringen.

Fr, 20.03.2020, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8

22,00 €

72015 | BÜREN

Mußestunden am Wochenende

Rotraud Falke-Held

Lassen Sie die Seele einmal baumeln, halten Sie inne im hektischen Alltag und genießen Sie diese Mußestunden. Sie werden durch klassische Entspannungsmethoden und einer schönen Fantasie-reise eine tiefe Entspannung erleben, kurze Techniken lernen, die Stress schnell auflösen und im Alltag leicht angewendet werden können und ebenso Elemente aus dem Yoga und dem Qi Gong. Kreative Techniken, die viel Spaß machen, runden diesen kurzen Workshop ab.

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

Sa, 29.02.2020, 10:00-13:15 Uhr

1x, 4 UStd.

Kindertagesstätte Steinhausen, Lippstädter Weg 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

14,70 €

72016 | BÜREN

Meditation und Achtsamkeit als Quelle von Ruhe und Glück

Petra Langner

Sich selbst wieder wahrnehmen und Gelassenheit im Alltag erfahren - in der Meditation erfahren wir heilsame Kraft und Ruhe und einen liebevollen Umgang mit uns selbst. In den Kursabenden üben wir uns in verschiedenen Meditationsmethoden und lernen wieder uns auf unsere Körperempfindungen und gegenwärtigen Wahrnehmungen und Handlungen zu konzentrieren. Durch regelmäßiges

Anwenden von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken lernen Sie zu entschleunigen und somit gelassener und achtsamer Ihrem täglichen Leben zu begegnen. Die Meditationen sind für jeden gleichermaßen geeignet - egal ob Sie bereits regelmäßig meditieren oder Sie noch nie etwas damit zu tun hatten und es einfach mal ausprobieren möchten - Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen zum bequemen Liegen, warme Socken und ggf. Getränke mitbringen.

Mi, 05.02.-18.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

44,00 € / Ermäßigung möglich

72017 | BAD WÜNNENBERG

Ganzheitliche Selbsthilfe bei Verspannungen und Muskelproblemen

Sandra Kottkamp

In dieser Workshopreihe erklärt die Dozentin die Grundlagen der Entstehung von Schmerzen im Bewegungsapparat auf Basis der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse der Faszienforschung, der Golgi Schmerztherapie, dem Zusammenhang zum Säure-Basen-Haushalt, sowie zu ausgewogener Ernährung und Atem- und Entspannungsübungen. Praktische Übungen und Alltagstipps werden im Rahmen der einzelnen Termine vorgestellt. Die Workshops haben folgende Themenschwerpunkte: 1) Schmerzentstehung aus Sicht der aktuellen Faszienforschung und der Golgi Schmerztherapie. Theorie-Praxis-Workshop. 2) Der Zusammenhang von Schmerzen und Verspannungen mit der Ernährung, dem Säure-Basen-Haushalt und einer ausgewogenen Nährstoffversorgung. Theorievortrag. 3) Der Zusammenhang von Schmerzen und Verspannungen mit einem stressigen Lebensalltag. Was macht Stress mit meinem Körper? Wie wirkt er auf mein vegetatives Nervensystem, welche Hormone werden ausgeschüttet, wie wirken diese auf mein Faszien-system und warum können diese Schmerzen auslösen?

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Di, 25.02.-10.03.2020, 18:30-19:30 Uhr

3x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

14,70 €

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

72018 | BAD WÜNNENBERG

Goodbye Stress

Petra Günter

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist die Ursache für 70% aller Erkrankungen „Stress“! Gefühlt ist Stress für uns völlig normal geworden; für unseren Organismus bedeutet Stress jedoch einen ständigen Alarmzustand oder Notfallmodus. Besonders chronischer Stress hat auf Dauer weitreichende Folgen. Wie wirkt Stress auf meinen Rücken und meinen Körper insgesamt? Was kann ich im Alltag verändern? Es erfolgt ein persönlicher Stress-Test und Coaching bzgl. effektiver, einfacher Lösungsmöglichkeiten, die z.B. am Arbeitsplatz, unterwegs oder zu Hause mit wenig Aufwand für jeden umzusetzen sind.

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Di, 21.04.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

5,00 €

Oasen-Tag für Frauen - Reif für die Insel?

Anita Günter

Der Oasentag möchte uns die Möglichkeit geben einen Tag lang aufzutanken. Den Alltag loslassen, zur Ruhe kommen, nur sich selbst wahrnehmen dürfen, die Seele baumeln lassen und eine Brücke zum Herzen zu finden. Denn erst dann sind wir in unserer Mitte, in Balance, wie es so schön heißt. Ideen für diesen Tag: Inspiration durch Körperübungen, Klangschalenmeditation, Qi Gong und der aktiven Bereitschaft, Gutes für sich zu tun. Ziel: Achtsamkeit, Austausch, Freude am Sein... in uns ist alles, die Werkzeuge, die wir brauchen um gesund und glücklich zu sein, im Frieden mit uns und unserem Umfeld. Wir dürfen sie in uns finden, erkennen und einsetzen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen, Getränk und leichte Mittagsverpflegung mitbringen.

72019 | HÖVELHOF

Sa, 15.02.2020, 11:00-16:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

21,00 €

72020 | DELBRÜCK

Sa, 07.03.2020, 11:00-16:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

21,00 €

72021 | GESEKE

In Kooperation mit den Geseker Familienzentren.

Sa, 14.03.2020, 11:00-16:15 Uhr

1x, 7 UStd.

AWO-Kiga „Rasselbande“, Düstere Gasse 7,

Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

21,00 €

Pilates

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.

72022 | GESEKE

Melanie Brinkmann

Mo, 27.01.-20.04.2020, 18:00-18:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

22,00 € / Ermäßigung möglich

72024 | GESEKE

Melanie Brinkmann

Di, 28.01.-31.03.2020, 15:00-15:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

22,00 € / Ermäßigung möglich

72025 | GESEKE

Melanie Brinkmann

Di, 28.01.-31.03.2020, 16:00-16:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

22,00 € / Ermäßigung möglich

72026 | SALZKOTTEN

Daniela Arndt

Do, 06.02.-02.04.2020, 19:30-20:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23,

Gymnastikraum 1. OG

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

23,50 € / Ermäßigung möglich

72027 | SALZKOTTEN

Daniela Arndt

Do, 23.04.-25.06.2020, 19:30-20:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Gymnastik-

raum 1. OG

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

23,50 € / Ermäßigung möglich

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

Im 2. Semester 2020 findet wieder ein VHS-Yogawochenende statt. Eine Vormerkung ist bereits jetzt möglich:

72201 | ZWECKVERBAND-VHS

Auszeit für die Seele -

Yogawochenende im Haus Shanti

Helena Jonat

Das Yoga-Wochenende im Seminarhaus Shanti in Horn-Bad Meinberg führt uns heraus aus dem Alltag und lässt Raum für Erholung und Besinnung. Ruhig und idyllisch gelegen, lädt das Seminarhaus Shanti seine Gäste ein zur Regeneration und Entspannung. Mit sanften Yogaübungen stärken wir den Körper, fördern die Wahrnehmung, befreien unseren Atem und lassen die Gedanken des Alltags zur Ruhe kommen. Yoga, Entspannungsübungen, Meditationen und Klang bringen uns wieder erfrischt in den Körper und Alltag zurück. Ein Wochenende zum Aufladen und Regenerieren.

Es sind keine Vorkenntnisse in Yoga oder Meditations-techniken erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Die Teilnahmegebühr enthält 2 Übernachtungen in einem Einzelzimmer des Seminarhauses Shanti sowie 2x Frühstück, 2x Mittagessen, 2x Abendessen (jeweils biologisch-vegetarisch/vegan) und der Möglichkeit zur Verpflegung mit Obst, Tee und Wasser während der Seminareinheiten. Die Anreise zum Seminarhaus Shanti erfolgt durch die Teilnehmenden selbst. Eine erweiterte Beschreibung des geplanten Ablaufs finden Sie in der Online-Kursausschreibung unter www.vhs-vor-ort.de. Für mögliche Vorabfragen oder eine Beratung steht Herr Markus Krick unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-0 sowie der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de als Ihr persönlicher Ansprechpartner bei der VHS zur Verfügung. Bei Abmeldungen nach dem 01.10.2020 sind anteilige Stornogebühren zu zahlen.

Fr, 30.10.2020, 17:00-21:30 Uhr

Sa, 31.10.2020, 07:00-21:00 Uhr

So, 01.11.2020, 07:00-14:00 Uhr

3x, 18 UStd.

Seminarhaus Shanti, Yogaweg 1, 32805 Horn-Bad Meinberg

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 15

212,00 €

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

Yoga - Weg zur Harmonie

Bernd Schulte

Yoga ist eine uralte, aus Indien stammende Lebensweisheit, die auf dem Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele beruht. Neben Hatha-Übungen (Körperübungen) sollen in diesem Kurs Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen erlernt werden.

Mitzubringen sind lockere Kleidung, Yogamatte (Decke), festes Kissen (Meditationskissen)

72028 | BÜREN

Mo, 20.01.-23.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

9x, 18 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

39,60 € / Ermäßigung möglich

72029 | BÜREN

Mo, 20.01.-23.03.2020, 20:30-22:00 Uhr

9x, 18 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

39,60 € / Ermäßigung möglich

72032 | BÜREN

Mo, 20.04.-22.06.2020, 19:00-20:30 Uhr

9x, 18 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

39,60 € / Ermäßigung möglich

72033 | BÜREN

Mo, 20.04.-22.06.2020, 20:30-22:00 Uhr

9x, 18 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

39,60 € / Ermäßigung möglich

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 durch-

blutet. 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.

72030 | SALZKOTTEN

Mi, 29.01.-01.04.2020, 08:45-10:15 Uhr

10x, 20 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

44,00 € / Ermäßigung möglich

72031 | SALZKOTTEN

Mi, 29.01.-01.04.2020, 10:15-11:45 Uhr

10x, 20 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

44,00 € / Ermäßigung möglich

Vinyasa Power Yoga

Britt Arnold

Power Yoga ist Ausübung dynamischer, kraftvoller und fitnessorientierter Übungen. Es lockert und festigt die Muskeln. Die einzelnen Übungen werden durch eine kontrollierte Atmung verstärkt.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Sitzkissen und Wasser.

72034 | HÖVELHOF

Mo, 27.01.-30.03.2020, 18:30-20:00 Uhr

9x, 18 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

49,50 € / Ermäßigung möglich

72035 | HÖVELHOF

Mo, 27.01.-30.03.2020, 20:00-21:30 Uhr

9x, 18 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

49,50 € / Ermäßigung möglich

72036 | DELBRÜCK

Kundalini Yoga

Birgit Preuß

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die den Körper kräftigt und Verspannungen löst. Es vertieft den Atem, stärkt die Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit. Eine Yogastunde besteht aus einer Übungsreihe (Krya), Tiefenentspannung und Meditation. Die Übungen sind dynamisch, kräftigend, meditativ, belebend und entspannend. Es fördert die eigene Kraft, um Herausforderungen in Beruf und Alltag besser zu bewältigen.

Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Di, 28.01.-31.03.2020, 20:00-21:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

55,00 € / Ermäßigung möglich

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, Fantasiereisen), deren positive Auswirkungen sehr vielseitig sind. Abgerundet werden die Übungsstunden durch Grundlagen der Meditation und des Mantrasingens.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlage, Decke und Kissen mitbringen.

72037 | HÖVELHOF

Mi, 29.01.-01.04.2020, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Kindergarten Bentlakestr. 97

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

72038 | HÖVELHOF

Do, 30.01.-23.04.2020, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Kindergarten Bentlakestr. 97

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

Hatha Yoga

Helmut Konrad

Die Körperstellungen im Yoga (Asanas) entwickeln auf sanfter 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.

72039 | SALZKOTTEN

Di, 04.02.-24.03.2020, 18:00-19:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),

Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

44,00 € / Ermäßigung möglich

72040 | SALZKOTTEN

Di, 04.02.-24.03.2020, 19:45-21:15 Uhr

8x, 16 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),

Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

44,00 € / Ermäßigung möglich

72041 | SALZKOTTEN

Di, 21.04.-16.06.2020, 18:00-19:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),

Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

44,00 € / Ermäßigung möglich

72042 | SALZKOTTEN

Di, 21.04.-16.06.2020, 19:45-21:15 Uhr

8x, 16 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),

Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

44,00 € / Ermäßigung möglich

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

72043 | GESEKE

Yoga für Alle

Peter Pochowski

In diesem Kurs lernst du durch Yoga im Einklang mit den Naturgesetzen zu sein und mehr aus der unendlichen Kraftquelle in dir zu schöpfen. Bei den Yogaübungen geht es nicht darum, besondere Körperstellungen zu üben, sondern das Wichtigste ist, bewusst bei unserem Körper zu sein. Unsere Sinne sind ständig nach außen gerichtet, so dass unser Körper sich sehr freut, wenn er mehr Aufmerksamkeit bekommt. Ziel des Kurses ist daher die Bewusstseinsweiterung. Gesundheit und mehr Energie sind die positiven Nebenwirkungen.

Bitte Yogamatte, Decke und lockere Kleidung mitbringen.

Mo, 03.02.-30.03.2020, 10:00-11:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

39,20 € / Ermäßigung möglich

72044 | GESEKE

Yoga-Tag für Dich

Peter Pochowski

Den Tag beginnen wir mit einer Körperreise und erfahren Wissenswertes über Yoga. Verschiedene Yogastellungen werden geübt. In der Mittagspause unternehmen wir eine yogische Wanderung im Freien. Danach befassen wir uns mit den Naturgesetzen in dir und um dich herum. Wir verbinden Theorie und Praxis.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Wasser zum Trinken und einen Snack für die Mittagspause mitbringen. Für die Wanderung bringen Sie bitte eine Jacke mit, da diese im Freien stattfindet.

Sa, 25.04.2020, 10:00-15:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

38,50 €

Achtsames Yoga - Mit sanften Bewegungen mehr Wohlgefühl für Körper und Geist entwickeln

Helmut Konrad

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.

72045 | SALZKOTTEN

Fr, 07.02.-03.04.2020, 09:00-10:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

58,60 € / Ermäßigung möglich

72046 | SALZKOTTEN

Fr, 24.04.-19.06.2020, 09:00-10:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

58,60 € / Ermäßigung möglich

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.

72047 | GESEKE

Mo, 27.01.-23.03.2020, 17:15-18:45 Uhr

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

72048 | GESEKE

Mo, 20.04.-18.05.2020, 17:15-18:45 Uhr

5x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

27,50 € / Ermäßigung möglich

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.

72049 | GESEKE

Mo, 27.01.-23.03.2020, 19:30-21:00 Uhr

8x, 16 UStd.

Friedrich-von-Bodelschwingh Gemeindehaus,
Seminar-/Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

68,40 € / Ermäßigung möglich

72050 | GESEKE

Mo, 20.04.-18.05.2020, 19:30-21:00 Uhr

5x, 10 UStd.

Friedrich-von-Bodelschwingh Gemeindehaus,
Seminar-/Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

42,80 € / Ermäßigung möglich

72051 | DELBRÜCK

Qi Gong

Sabine Merschjohann

Qi Gong ist eine Jahrtausende alte Bewegungsform aus der traditionellen chinesischen Medizin und bedeutet übersetzt so viel wie „Arbeit mit der Lebensenergie“. Die einfachen Techniken des Qi Gong weisen einen Weg zu mehr innerer Balance, Widerstandskraft und Zufriedenheit. Übungen aus dem Qi Gong harmonisieren den Kreislauf und vertiefen den Atem. Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf Gelenke, Wirbelsäule und das Hormonsystem. Die hinter diesen Künsten stehende Philosophie betont Sanftheit, Natürlichkeit und Harmonie.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. ein Getränk mitbringen. Eingang zur Turnhalle über den hinteren Eingang im Garten über die Brücke.

Do, 30.01.-26.03.2020, 19:30-21:00 Uhr

8x, 16 UStd.

Familienzentrum Pustebblume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

88,00 € / Ermäßigung möglich

Unsere Kurse werden mit der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

72052 | DELBRÜCK

Taijiquan / Tai Chi

Sabine Merschjohann

Auf sanfte Art den Körper in Bewegung bringen, den Geist beruhigen. In unserer schnelllebigen Zeit ist es immer wichtiger geworden Wege des Ausgleichs zu finden, den Alltag für eine gewisse Zeit zu vergessen, die innere und äußere Balance zu ermöglichen und zu pflegen. Mithilfe der Bewegungsabläufe des Tai Chi ist dies auf einfache Weise möglich. In der traditionellen chinesischen Medizin hat sich diese Methode bewährt, wurde über Jahrhunderte praktiziert und verfeinert. Durch die langsamen in Achtsamkeit durchgeführten Bewegungen wird auf natürliche Weise Körper und Geist geschult. Dies führt zu mehr Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit und Harmonie.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. ein Getränk mitbringen. Eingang zur Turnhalle über den hinteren Eingang im Garten über die Brücke.

Do, 30.01.-26.03.2020, 18:00-19:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

88,00 € / Ermäßigung möglich

72101 | HÖVELHOF

Einführung in WIYS - Walking in your Shoes

Marion Welschhof

Walking-In-Your-Shoes ermöglicht auf besondere Weise das Verständnis für Personen, Tiere und Elemente unserer Welt. Es ist eine Körper / Seele-Technik (von Joseph Culp und John Cogswell Mitte 1980 entwickelt). Joseph Culp ist selber Schauspieler und er bildet Schauspieler aus. Er suchte eine Methode, wie die Schauspieler sich in Rollen reinversetzen konnten, um sie auf der Bühne sehr authentisch darstellen zu können. Er nutzte das morphogene Feld dafür, was aus der systemischen Familienaufstellung schon sehr bekannt ist. Im morphogenetischen Feld Themen gehen, sich selbst dabei entdecken und in der Selbst- / Rollenverwirklichung weiter gehen das war das Ergebnis. Es ist eine Kombination von Achtsamkeit, Bewegung, Empathie und Vertrauen in die Weisheit des Körpers.

Wie läuft Walking-In-Your-Shoes ab? Nach einer einführenden Meditation werden wir allg. Themen wie z.B. Archetypen, Tiere, Pflanzen, Städte etc. aussuchen und dann wird die Rolle jemandem

übergeben. Die Person wird dann durch den Raum gehen - walken. Die Bewegung erzeugt Energie - Energie erzeugt Informationen - Informationen erzeugen Ansichten / Klarheiten. Der Körper kann gut zeigen, was die Seele ausdrücken möchte. Ein Walk geht von 5 Minuten bis max. 20 Minuten. Es ist immer wieder eine spannende Erkenntnis mit einem „Aha...ach so ist das“.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu trinken.

Sa, 01.02.2020, 09:00-15:15 Uhr

1x, 8 UStd.

Kindergarten Bentlakestr. 97

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

22,00 €

GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG



73001 | SALZKOTTEN

Selbstverteidigungskurs für Mädchen

(ab 12 Jahren) und Frauen:

Sich im Ernstfall wehren können

Sarah Metz

Sich im Notfall selbst verteidigen zu können gibt ein sicheres Gefühl und stärkt das Selbstbewusstsein. Dazu bietet dieser Kurs Hilfestellungen an. Es werden Lösungen aufgezeigt, wie man sich in verschiedenen Situationen richtig verhält. Mit viel Spaß und Action wird mit modernen Trainingsmethoden aus dem Bereich Keysi und MMA (Mixed martial arts) die Fitness und Reaktionsfähigkeit gefördert.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

Sa, 29.02.-21.03.2020, 10:00-11:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle,

Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16

29,40 €

73002 | BÜREN

Einführung in die Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

Susanne Brand

Die ausgebildete Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs- sowie langjährige Kampfsporttrainerin übt innerhalb dieses Einführungskurses mit den 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, 08.03.2020, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16

14,70 €

Führung über den Barfußpfad Bad Wünnenberg

Michael Stute

Der Erlebnis-Barfußpfad bietet ein Kneipp-Erlebnis der ganz besonderen Art. Schon Pfarrer Kneipp wusste, dass das Barfußlaufen das Herz-Kreislaufsystem anregt, das Venensystem fördert, die Abwehrkräfte stärkt und die natürlichste Fußreflexzonenmassage ist, die es gibt. Sie werden sehen wie gut das tut! Der Start ist am Aatalhaus. Hier heißt es: „Schuhe und Strümpfe aus“! Gönnen Sie Ihren Füßen ein paar Minuten Freiheit und Sie werden sehen wie gut das tut! Auf einer Länge von etwa einem Kilometer kann hautnah ein erfrischender Bachlauf, wärmerer Rindenmulch, Sand, feine und grobe Kiesel, matschiger Lehm oder einfach nur Rasen pur - eben barfuß - erlebt werden. Ein 36 m langer Holzbohlensteg mitten durch eine Sumpflandschaft bietet einen fantastischen Blick in das idyllische Aatal. Die Überquerung einer Hängebrücke über den Aabach zum Lehmtretbecken und zurück durch eine seilgesicherte Furt ist nicht nur für Kinder ein Höhepunkt. Die quasi natürliche Fußzonenreflexmassage weckt alle Sinne und Natur wird neu erlebt.

Bitte ein Handtuch mitbringen. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

73003 | BAD WÜNNENBERG

für die ganze Familie

Sa, 09.05.2020, 15:00-16:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3, 33181 Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

7,50 €

73004 | BAD WÜNNENBERG

für Erwachsene

So, 21.06.2020, 11:00-12:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3, 33181 Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

7,50 €

Bauch, Beine, Po und Co. (Problemzonengymnastik)

Angelika Koßmann

Bekommen Sie Ihre Problemzonen in den Griff und Ihre Muskeln in Form. Der Kurs bietet ein vielfältiges Training im Kampf gegen die Problemzonen und für eine bessere Körperhaltung. Verschiedene Geräte wie z.B. Tubes, Hanteln, Dynair-Ballkissen oder Redondo-Ball kommen zum Einsatz.

73005 | GESEKE

Mi, 29.01.-22.04.2020, 08:00-09:00 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

32,30 € / Ermäßigung möglich

73006 | GESEKE

Mi, 29.01.-29.04.2020, 10:00-11:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

35,20 € / 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

Bodyfit und Faszientraining

Karin Ringkamp

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining zu aktueller Musik angeboten. Auf einfache Aerobic-Schritte folgen gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken. Das Herz-Kreislauf-System wird verbessert und den Problemzonen der Kampf angesagt. Mit der Faszienrolle fördern wir die Elastizität und das Leistungsvermögen der Muskulatur.

Bitte feste Turnschuhe, Getränk, Iso- Matte und Theraband mitbringen. Rückfragen zu den Faszienrollen können in der 1. Stunde gestellt werden.

73007 | DELBRÜCK

Mi, 29.01.-06.05.2020, 18:00-19:00 Uhr

13x, 17,33 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum,
Anton-Pieper-Str. 14, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

38,10 € / Ermäßigung möglich

73008 | DELBRÜCK

Mi, 13.05.-24.06.2020, 18:00-19:00 Uhr

7x, 9,33 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum,
Anton-Pieper-Str. 14, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

20,50 € / Ermäßigung möglich

73009 | HÖVELHOF

Functionaltraining mit der BLACKROLL®

Andreas Werneke

Die BLACKROLL® ist mehr als „nur“ eine Faszienrolle. Neben ihrer Massagefunktion kann die Rolle auch als Trainingsgerät genutzt werden. Im Kurs „Functional Training mit der BLACKROLL®“ werden durch gleichzeitige Beanspruchung verschiedener Muskelgruppen komplexe Bewegungsabläufe trainiert. Lassen Sie sich „FASZI-nieren“ durch Übungen zur Kräftigung, Balance und Mobilisierung und erreichen Sie mehr Stabilität im Alltag.

Mitzubringen sind: Iso- oder Gymnastikmatte, Sportbekleidung, Sportschuhe und Handtuch, BLACKROLL® wird vom Dozenten gestellt.

Do, 30.01.-23.04.2020, 20:00-20:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,
Gymnastikhalle, hinterer Teil

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

36,70 € / Ermäßigung möglich

Step Aerobic

Christine Lorenz-Schiene

Einfache Schrittkombinationen und leichte Choreographien sorgen für eine Fettverbrennung und ein Herzkreislauftraining.

73010 | BÜREN

Mi, 29.01.-01.04.2020, 17:30-18:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

36,70 €

73011 | BÜREN

Mi, 22.04.-24.06.2020, 17:30-18:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

36,70 €

73012 | GESEKE

Body-Balance

Angelika Koßmann

Wollen Sie etwas für Ihre Fitness und Ihre Gesundheit tun, ohne sich auszupowern? Dann sind Sie hier richtig! Auf sanfte Art und Weise gelangen Sie zu mehr Kraft und Beweglichkeit.

Bitte Handtuch und Isomatte mitbringen.

Do, 30.01.-30.04.2020, 18:00-18:45 Uhr

11x, 11 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,20 € / Ermäßigung möglich

73013 | DELBRÜCK

Body - Fitness

Silvia Gardarsson

Ein Kurs zur Verbesserung der allgemeinen Fitness (Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination) und Steigerung des körperlichen Wohlbefindens, Bearbeitung von Problemzonen, Aerobic-Schritten mit Wiederholungen unter Hinzunahme der Arme bis hin zur einfachen Aerobic-Choreografie.

Bitte Isomatte mitbringen.

Mi, 22.01.-13.05.2020, 20:00-21:00 Uhr
 15x, 20 UStd.
 Gymnastikraum Grundschule Boke,
 Landolinusplatz 9
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
44,00 € / Ermäßigung möglich

Bodyfit

Renate Ostwald

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining zu aktueller Musik angeboten. Dabei werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessert. Abgerundet wird das Programm mit einer Dehnungs- und Entspannungsphase.

Bitte eine Matte für die Bodenübungen mitbringen.

73014 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 10.01.-03.04.2020, 19:00-20:00 Uhr
 12x, 16 UStd.
 Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,
 Aula (Raum 201)
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 24
35,20 € / Ermäßigung möglich

73017 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 24.04.-19.06.2020, 19:00-20:00 Uhr
 8x, 10,67 UStd.
 Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,
 Aula (Raum 201)
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 24
23,50 € / Ermäßigung möglich

73015 | BAD WÜNNENBERG

Mo, 13.01.-30.03.2020, 19:00-20:00 Uhr
 11x, 14,67 UStd.
 Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,
 Aula (Raum 201)
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 24
32,20 € / Ermäßigung möglich

73016 | BAD WÜNNENBERG

Mo, 20.04.-22.06.2020, 19:00-20:00 Uhr
 9x, 12 UStd.
 Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,
 Aula (Raum 201)
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 24
26,30 € / Ermäßigung möglich

**Wir haben Einlagen
 für jeden Schuh
 und Schuhe
 für jede Einlage.**

**Orthopädie-Schuhtechnik
 VOSEN**
...alles geht gut.

Borchenerstr. / Ecke Widukindstr. 50 - 33098 Paderborn
 Tel. 05251 - 27668

www.allesgehtgut.de

MENSCH UND
 GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
 DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
 KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
 UND FITNESS

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

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.

73018 | DELBRÜCK

Mo, 20.01.-30.03.2020, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Philipp-von-Hörde-Schule, Lippling,

Brakendiek 2, Aula

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

29,30 € / Ermäßigung möglich

73018A | DELBRÜCK

Mo, 20.04.-15.06.2020, 19:00-20:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Philipp-von-Hörde-Schule, Lippling,

Brakendiek 2, Aula

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

23,40 € / 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.

73019 | HÖVELHOF

Mi, 15.01.-06.05.2020, 18:15-19:45 Uhr

15x, 30 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

66,00 € / Ermäßigung möglich

73020 | HÖVELHOF

Mi, 15.01.-06.05.2020, 19:45-21:15 Uhr

15x, 30 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

66,00 € / Ermäßigung möglich

73021 | 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, 30.01.-23.04.2020, 19:15-20:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,

Gymnastikhalle, hinterer Teil

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

22,00 € / Ermäßigung möglich

73022 | BÜREN

Mach mit - bleib fit

Karl-Josef Müller

Die modernen Methoden der Gymnastik, Circuit-Übungen, Konditionsspiele sowie Kraftübungen und Trimming 130 können die Leistungsfähigkeit von Muskeln und Herz-Kreislauf verbessern. Dieser Kurs gibt eine entsprechende Einführung. Die gymnastischen Übungen dienen u. a. der gezielten Vorbereitung auf einen bevorstehenden Skiurlaub.

Mo, 13.01.-27.04.2020, 19:30-20:15 Uhr

14x, 14 UStd.

Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

51,40 € / Ermäßigung möglich

73023 | SALZKOTTEN

Fit für den Alltag

Wolfgang Wahle

Angesprochen sind Herren ab der Generation Ü50, die durch ein ausgewogenes Übungsprogramm ihren Kreislauf trainieren, ihre Muskeln stärken und ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern wollen.

Do, 09.01.-13.08.2020, 19:00-20:30 Uhr

21x, 42 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

92,40 € / Ermäßigung möglich

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.

73024 | DELBRÜCK

Do, 23.01.-02.04.2020, 07:45-08:30 Uhr

10x, 10 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstr. 11

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

16,00 €

73025 | DELBRÜCK

Do, 23.04.-25.06.2020, 07:45-08:30 Uhr

8x, 8 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstr. 11

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

12,80 €

Sitzgymnastik (ab 65 Jahren)

Angelika Koßmann

Aktiv gegen Osteoporose für mehr Beweglichkeit und eine aufrechte Körperhaltung. Ein Übungsprogramm mit Musik zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit sowie Förderung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit. Das Herz-/Kreislaufsystem wird angeregt, das Gleichgewicht am Stuhl geschult. Spaß und Freude an der Bewegung gehören dazu. Verschiedene Handgeräte kommen zum Einsatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter der Tel.-Nr.: 0 29 42 - 80 74.

73026 | GESEKE

Di, 21.01.-21.04.2020, 11:15-12:00 Uhr

12x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

26,40 € / Ermäßigung möglich

73027 | GESEKE

Mi, 29.01.-29.04.2020, 11:15-12:00 Uhr

12x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

26,40 € / Ermäßigung möglich

73028 | GESEKE

Gymnastik für Frauen (ab 65 Jahren)

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, 29.01.-29.04.2020, 09:00-09:45 Uhr

12x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

26,40 € / 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

73029 | SALZKOTTEN

Beckenboden-Gymnastik

Martina Schlune-Hennemeier

Durch gezielte Kräftigungsübungen der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur ist es möglich, Beschwerden wie z. B. einer Blasenschwäche vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken.

Bitte bequeme Kleidung und Isomatte mitbringen.

Do, 30.01.-23.04.2020, 09:00-09:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

27,60 € / Ermäßigung möglich

73030 | HÖVELHOF

Beckenboden-Gymnastik

Petra Große-Loheide

Schwangerschaften, Körpergewicht und ein fortschreitendes Lebensalter sind Faktoren, die den Beckenboden belasten und schwächen können. Der Beckenboden hält, stützt und schützt die inneren Organe. Durch gezielte Übungen kann einer Schwächung des Beckenbodens und einer Senkung der Organe im unteren Becken entgegengewirkt und das Körpergefühl positiv beeinflusst werden. Im Zentrum des Kurses stehen gezielte Übungen zur Stärkung und Kräftigung des Beckenbodens sowie für kräftige Bauchmuskeln und einen gesunden Rücken. Das sanfte aber intensive Training stabilisiert die tief liegende Muskulatur und trägt zu einer starken Körpermitte bei. Frauen jeden Alters sind angesprochen.

Bitte bequeme Kleidung, Handtuch, Isomatte und ein Getränk mitbringen.

Di, 04.02.-28.04.2020, 09:00-10:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,
Gymnastikhalle, vorderer Teil

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

36,70 € / Ermäßigung möglich

73031 | 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, 13.01.-16.03.2020, 19:00-20:00 Uhr
9x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

26,40 € / Ermäßigung möglich

73032 | BÜREN

Aerobic mit Trommeln (Drums Alive)

Christine Lorenz-Schiene

Drums Alive® - Die Freude am Trommeln entdecken! Fühle den Rhythmus, spüre die Kraft der Trommeln, aktiviere alle deine Sinne und du wirst von dieser neuen Art Aerobic begeistert sein.

Drums Alive® ist ein Fitnessprogramm für Jeden. Es aktiviert das Herz-Kreislaufsystem und die Fettverbrennung, kräftigt den Körper, baut Stress ab und fördert die Kondition.

Do, 30.01.-02.04.2020, 18:00-18:45 Uhr

9x, 9 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum
Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

24,80 € / Ermäßigung möglich

Rückentraining

Silvia Kramps

Ein Übungsprogramm, das sich schwerpunktmäßig auf die Kräftigung der Muskulatur im Wirbelsäulenbereich und auf die Entlastung der Bandscheiben konzentriert. Durch Dehnungs-, Anspannungs- und Lockerungsübungen wird einseitigen Alltagsbelastungen entgegengewirkt.

Mitzubringen sind eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk. Nicht für Akutpatienten geeignet. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

73033 | BAD WÜNNENBERG

Di, 21.01.-17.03.2020, 17:00-18:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8,
Aula (Raum 201)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

26,40 € / Ermäßigung möglich

73034 | BAD WÜNNENBERG

Di, 21.04.-16.06.2020, 17:00-18:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Aula (Raum 201)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

26,40 € / Ermäßigung möglich

73035 | BAD WÜNNENBERG

Di, 21.01.-17.03.2020, 18:00-19:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Aula (Raum 201)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

26,40 € / Ermäßigung möglich

73036 | BAD WÜNNENBERG

Di, 21.04.-16.06.2020, 18:00-19:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Aula (Raum 201)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

26,40 € / Ermäßigung möglich

73037 | BAD WÜNNENBERG

Di, 21.01.-17.03.2020, 19:00-20:00 Uhr

9x, 12 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Aula (Raum 201)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22

26,40 € / Ermäßigung möglich

73038 | 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, 29.01.-29.04.2020, 19:00-20:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

35,20 € / Ermäßigung möglich

73039 | 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, 30.01.-23.04.2020, 18:30-19:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Kath. Pfarrheim Scharmede, Hoppenhofstraße, Saal

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

36,70 € / Ermäßigung möglich

73040 | HÖVELHOF

Aktives Rückentraining am Vormittag

Meinolf Meier

Das Übungsprogramm umfasst rückengerechte Übungen für die Kräftigung der Haltungs- und Bewegungsmuskulatur sowie Dehnübungen zur Verbesserung des Muskelaufbaues. Vorab werden Aufwärmübungen und abschließend verschiedene Entspannungsübungen durchgeführt. Damit soll die Belastbarkeit und das Wohlbefinden im Alltag verbessert werden.

Di, 21.01.-31.03.2020, 09:00-09:45 Uhr

11x, 11 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

24,20 € / Ermäßigung möglich

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

73041 | 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, 28.01.-31.03.2020, 08:45-09:45 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

36,70 € / Ermäßigung möglich

Rückengerechte Gymnastik

Meinolf Meier

Das präventive Übungsprogramm für das Haltung- und Bewegungssystem, insbesondere für die Lendenwirbelsäule, wendet sich an alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen, aber auch an diejenigen, die bereits Probleme mit dem Rücken verspüren. Durch Kräftigungs-, Dehnungs- und verschiedene Entspannungsübungen sowie Vorschläge zu Bewegungen im Alltag sollen das Wohlbefinden und die Belastbarkeit im täglichen Leben und Beruf verbessert werden. Vorab werden Aufwärmübungen durchgeführt.

73042 | HÖVELHOF

Mo, 20.01.-30.03.2020, 17:30-18:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

22,00 € / Ermäßigung möglich

73043 | HÖVELHOF

Mi, 22.01.-01.04.2020, 17:30-18:15 Uhr

11x, 11 UStd.

Aulabühne Mühlenschule, Sennestr. 144

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

24,20 € / Ermäßigung möglich

73044 | HÖVELHOF

Mi, 22.01.-01.04.2020, 18:20-19:05 Uhr

11x, 11 UStd.

Aulabühne Mühlenschule, Sennestr. 144

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

24,20 € / Ermäßigung möglich

73045 | 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, 27.01.-20.04.2020, 18:30-19:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1, Aula

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

22,00 € / Ermäßigung möglich

Wirbelsäulengymnastik

Ein Übungsprogramm zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, das zur Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule führt. Durch Dehnungs-, Anspannungs- und Lockerungsübungen wird einseitigen Alltagsbelastungen entgegengewirkt.

Bitte eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk mitbringen. Nicht für Akutpatienten geeignet.

73046 | GESEKE

Maria Theresia Woracek

Do, 30.01.-02.04.2020, 08:45-09:45 Uhr

9x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

33,00 € / Ermäßigung möglich

73046A | GESEKE

Maria Theresia Woracek

Do, 23.04.-25.06.2020, 08:45-09:45 Uhr

7x, 9,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

25,70 € / Ermäßigung möglich

73047 | BÜREN

Christine Lorenz-Schiene

Do, 30.01.-25.06.2020, 19:00-20:00 Uhr

17x, 22,67 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

62,30 € / Ermäßigung möglich

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.

Mo, 03.02.-17.02.2020, 09:30-11:00 Uhr

3x, 6 UStd.

Reiter- und Pferdepensionhof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 4

44,00 € / Ermäßigung möglich

73048 | BAD WÜNNENBERG

Rückenfit mit Pferd für Erwachsene

Cornelia Anders

Ich wollte als Kind immer reiten und durfte es nicht, weil ... und jetzt bin ich zu alt. Dies habe ich schon so oft gehört. Doch auch im Alter kann man noch reiten lernen. Sie haben Lust auf mehr Bewegung? Der Umgang mit dem Partner Pferd macht Spaß, baut Stress ab und fördert die Entspannung. Durch die Bewegung auf dem Pferd werden Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur gekräftigt. Die Körperhaltung verbessert sich und die Koordination wird geschult.

73049 | BAD WÜNNENBERG

Reitkurs für Erwachsene ohne Vorkenntnisse

Cornelia Anders

Für die Bereitstellung der Pferde und die Hallennutzung wird eine Umlage von 13,00 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

Mi, 04.03.-25.03.2020, 18:30-20:00 Uhr

4x, 8 UStd.

Reiter- und Pferdepensionhof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 4

58,70 € / Ermäßigung möglich



**MAMMOGRAPHIE
SCREENINGZENTRUM
PADERBORN**

Telefon (0 52 51) 8 72 96 60
www.mammographiescreening.com



**RADIOLOGIE
AM THEATER**

GEMEINSCHAFTSPRAXIS
FÜR RADIOLOGIE

Telefon 0 52 51 / 10 55 - 0 | www.radiologie-am-theater.de



NEUER Platz 4 | 33098 Paderborn

**Röntgen | Sonographie | Mammographie / Tomosynthese
Mammasonographie | Computertomographie | Schmerztherapie
Kernspintomographie (MRT) | Mamma-MRT
Prostata-MRT | Kontrastmittelmammographie (CESM)**

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

73050 | BAD WÜNNENBERG Reiten und Bodenarbeit mit dem Pferd für Erwachsene

Cornelia Anders

Die Kommunikation zwischen Pferd und Halter ist wichtig für eine gute Beziehung und für den Aufbau von Vertrauen und Respekt. Bodenarbeit ist ein bedeutender Schritt hin zu einer langjährigen Partnerschaft. Am Freitag geht es um Theorie und Bodenarbeit. Der Samstag ist für das Reiten reserviert und am Sonntag stehen Reiten und Bodenarbeit auf dem Programm.

Der Kurs ist für Anfänger geeignet. Bitte Fahrradhelm, festes Schuhwerk und bequeme Kleidung mitbringen. Max. Körpergewicht 80 Kg. Für die Bereitstellung der Pferde und die Hallennutzung wird eine Umlage von 13,00 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

Fr, 03.04.-05.04.2020, 16:30-19:00 Uhr

3x, 9,33 UStd.

Reiter- und Pferdepenionshof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 6

68,80 € / Ermäßigung möglich

Bodenarbeit mit dem Pferd zum Kennenlernen für Jugendliche und Erwachsene ohne Vorkenntnisse

Cornelia Anders

Die Kommunikation zwischen Pferd und Halter ist wichtig für eine gute Beziehung und für den Aufbau von Vertrauen und Respekt. Bodenarbeit ist ein bedeutender Schritt hin zu einer langjährigen Partnerschaft. Für alle die das Pferd erst einmal ohne Reiten kennenlernen möchten.

73051 | BAD WÜNNENBERG

Do, 09.04.2020, 10:00-11:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Reiter- und Pferdepenionshof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 6

9,80 €

73052 | BAD WÜNNENBERG

Do, 09.04.2020, 11:00-12:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Reiter- und Pferdepenionshof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 6

9,80 €

73053 | BAD WÜNNENBERG

Do, 09.04.2020, 18:00-19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Reiter- und Pferdepenionshof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 6

9,80 €

73054 | BAD WÜNNENBERG

Do, 09.04.2020, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Reiter- und Pferdepenionshof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 6

9,80 €

Bodenarbeit mit dem Pferd

Cornelia Anders

Die Kommunikation zwischen Pferd und Halter ist wichtig für eine gute Beziehung und für den Aufbau von Vertrauen und Respekt. Bodenarbeit ist ein bedeutender Schritt hin zu einer langjährigen Partnerschaft. Für alle die das Pferd erst einmal ohne Reiten kennenlernen möchten.

73055 | BAD WÜNNENBERG

Schnupperkurs am Vormittag

Do, 16.04.-07.05.2020, 10:00-11:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Reiter- und Pferdepenionshof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 6

39,30 € / Ermäßigung möglich

73056 | BAD WÜNNENBERG

Schnupperkurs am Abend

Fr, 17.04.-08.05.2020, 18:00-19:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Reiter- und Pferdepenionshof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 6

39,30 € / Ermäßigung möglich

73057 | BAD WÜNNENBERG

Schnupperkurs am Abend

Fr, 17.04.-08.05.2020, 19:00-20:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Reiter- und Pferdepenionshof Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 6

39,30 € / Ermäßigung möglich

FITNESS

Fitness und Kraft für Männer

Andreas Werneke

Ein Kurs für Männer ohne große sportliche Vergangenheit, die aber durch das Erlernen gezielter Übungen die Begleiterscheinungen des Älterwerdens (Haltungs- und Rückenprobleme, zunehmenden

de Ungelenkigkeit und mangelndes Körpergefühl) in den Griff bekommen wollen. Der Kurs findet im Gymnastik- und Krafraum statt.

Mitzubringen sind eine Isomatte oder Decke.

74001 | DELBRÜCK

Mi, 29.01.-22.04.2020, 19:15-20:00 Uhr

11x, 11 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33,

Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,20 € / Ermäßigung möglich

74002 | DELBRÜCK

Mi, 29.01.-22.04.2020, 20:00-20:45 Uhr

11x, 11 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33,

Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

24,20 € / Ermäßigung möglich

74003 | HÖVELHOF

Gymnastik für Frauen

Marielies Klösener-Voß

Mit Musik und Steppbrett wird der Kreislauf angeregt, mit gezielter Bauch-Beine-Po-Gymnastik, Rückenschule, Gymnastik mit dem Pezziball und Theraband die Beweglichkeit verbessert, Kräftigungsübungen durchgeführt und mit Yoga entspannt.

Do, 16.01.-26.03.2020, 18:30-20:00 Uhr

10x, 20 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

44,00 € / Ermäßigung möglich

Fitnessgymnastik

Wilma Scholz

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

Di, 28.01.-28.04.2020, 19:00-19:45 Uhr

12x, 12 UStd.

Turnhalle Lippling, Brakendiek 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

26,40 € / Ermäßigung möglich

74005 | DELBRÜCK

Di, 28.01.-28.04.2020, 20:00-20:45 Uhr

12x, 12 UStd.

Turnhalle Lippling, Brakendiek 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

26,40 € / Ermäßigung möglich

Gymnastik- und Fitnesszirkel

Felix Wohlhage

Der Alltag belastet den Körper in der heutigen Zeit enorm. Dabei spielt es keine Rolle, ob man einer körperlichen Arbeit nachgeht oder im Büro arbeitet. Fehlbelastungen und -haltungen führen über kurz oder lang zu Beschwerden. Durch ausgewählte Dehn- und Kräftigungsübungen, die jeder auch im normalen Alltag selbst durchführen kann, soll das Risiko der Beschwerden minimiert werden und zu einem gesunden und aktiven Leben führen.

Bitte Isomatte und Handtuch mitbringen.

74010 | GESEKE

Mi, 29.01.-01.04.2020, 19:30-20:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

22,00 € / Ermäßigung möglich

74011 | GESEKE

Mi, 29.01.-01.04.2020, 20:30-21:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

22,00 € / Ermäßigung möglich

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

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

74012 | BAD WÜNNENBERG

Fit im Kurpark - Einführung in das Gerätetraining im Kurpark von Bad Wünnenberg

Sandra Kottkamp

Sie wollten immer schon wissen, wie man richtig mit den Geräten im Kurpark von Bad Wünnenberg trainiert? In diesem Trainingsworkshop erhalten die Teilnehmer*innen eine Einführung in das Training mit den Geräten im Kurpark von Bad Wünnenberg. Die einzelnen Geräte werden im Hinblick auf ihre Trainingswirkung und das Trainingsziel vorgestellt. Es wird gezeigt, wie die Übungen korrekt ausgeführt werden und welche Bewegungsfehler möglich sind. Danach dürfen die Teilnehmer selbst aktiv werden, wobei sie von der Dozentin auf Wunsch korrigiert werden.

Bitte Schreibzeug mitbringen. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Di, 23.06.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Musikmuschel, Am Kurpark, Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

7,30 €

74013 | SALZKOTTEN

Funktionelle Fitnessgymnastik

Ortrud Belz

Der Kurs bietet ein Rundpaket im Hinblick auf Fitness und Gesundheit. Neben Förderung der Koordination und Beweglichkeit stehen Elemente des modernen Faszientrainings und Verbesserung der Ganzkörperkraft im Mittelpunkt des Übungsangebotes. Abgerundet wird die jeweilige Trainingseinheit durch variable Entspannungsformen. Auf unterschiedliche Leistungsfähigkeiten wird differenziert eingegangen.

Mitzubringen sind: Isomatte, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Do, 30.01.-23.04.2020, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1), Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

55,00 € / Ermäßigung möglich

74015 | GESEKE

Ski- und Fitnessgymnastik für Frauen und Männer

Angelika Koßmann

Gut vorbereitet auf die Piste! Daher ist es wichtig, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Dieser Kurs bietet ein effektives Konditionstraining nach flotter Musik, das nicht nur für Skifahrer (Abfahrt / Langlauf) geeignet ist, sondern auch für alle, die ihre Fitness steigern möchten und Spaß an der Bewegung haben.

Bitte Isomatte und Handtuch mitbringen.

Mi, 22.01.-25.03.2020, 18:15-19:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

22,00 € / Ermäßigung möglich

74016 | 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, 31.01.-24.04.2020, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Turnhalle Salvator Kolleg, Salvatorstr. 45

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

56,00 € / Ermäßigung möglich

Fitness-Kraftübungen für Frauen

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

74017 | DELBRÜCK

Christa Meermeier

Mi, 29.01.-01.04.2020, 08:30-09:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Krafraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,30 € / Ermäßigung möglich

74018 | DELBRÜCK

Christa Meermeier

Mi, 22.04.-24.06.2020, 08:30-09:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,30 € / Ermäßigung möglich

74019 | DELBRÜCK

Christa Meermeier

Mi, 29.01.-01.04.2020, 09:30-10:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,30 € / Ermäßigung möglich

74020 | DELBRÜCK

Christa Meermeier

Mi, 22.04.-24.06.2020, 09:30-10:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,30 € / Ermäßigung möglich

74021 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 29.01.-01.04.2020, 16:00-17:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,30 € / Ermäßigung möglich

74022 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 22.04.-24.06.2020, 16:00-17:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,30 € / Ermäßigung möglich

74023 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 29.01.-01.04.2020, 17:00-18:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,30 € / Ermäßigung möglich

74024 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 22.04.-24.06.2020, 17:00-18:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,30 € / Ermäßigung möglich

74025 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 29.01.-01.04.2020, 18:00-19:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,30 € / Ermäßigung möglich

74026 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 22.04.-24.06.2020, 18:00-19:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,30 € / Ermäßigung möglich

74027 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 29.01.-01.04.2020, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,30 € / Ermäßigung möglich

74028 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 22.04.-24.06.2020, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,30 € / Ermäßigung möglich

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

FITNESS MIT CHOREOGRAPHIE

75001 | SALZKOTTEN

Kickboxen für Frauen - Anfängerkurs

Sarah Metz

Fitness durch Kickboxen - ein Training für Körper und Geist. Kickboxen ist eine moderne Sportart, die Körper und Geist gleichermaßen fordert. Mit einer Menge Spaß und Aktion wird Ihre Fitness und Ihr Selbstbewusstsein gestärkt.

Bitte ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Mi, 29.01.-22.04.2020, 19:30-20:30 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

40,30 € / Ermäßigung möglich

75002 | SALZKOTTEN

Kickboxen für Frauen - Kurs für Fortgeschrittene

Sarah Metz

Nach erfolgreicher Teilnahme am Anfängerkurs oder bereits vorhandener Erfahrungen im Kampfsport / Kickboxen, werden die Grundlagen in diesem Kurs intensiviert. Wir üben fortgeschrittene Kampftechniken und werden diese auch beim Sparring anwenden.

Bitte ein Handtuch und ein Getränk mitbringen, Boxhandschuhe und Mundschutz sind erforderlich.

Mi, 29.01.-22.04.2020, 18:30-19:30 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

40,30 € / Ermäßigung möglich

75003 | GESEKE

Power-Workout / Tae-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, 29.01.-25.03.2020, 20:15-21:00 Uhr

9x, 9 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

19,80 € / Ermäßigung möglich

ZUMBA®-Fitness

In diesem Zumba®-Kurs wird zu heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Cumbia, aber auch Flamenco, Bollywood und 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.

75004 | SALZKOTTEN

Irina Hermann

Mi, 29.01.-01.04.2020, 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

29,30 €

75005 | GESEKE

Tatjana Schulte

Do, 19.03.-18.06.2020, 18:00-19:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1, Aula
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

29,30 €

75006 | GESEKE

Tatjana Schulte

Do, 19.03.-18.06.20 19:00-20:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Pankratiusschule Störmede,
Albert-Brand-Str. 1, Aula
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

29,30 €

75007 | BÜREN

Julia Westhölter

Mi, 26.02.-03.06.2020, 19:00-20:00 Uhr

12x, 16 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

35,20 €

75008 | BÜREN

Julia Westhölter

Mi, 26.02.-03.06.2020, 20:00-21:00 Uhr

12x, 16 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

35,20 €

Body Shape

Grace Pascual

Body Shape ist ein abwechslungsreiches Intervalltraining, das den Körper in Form bringt. Die Muskulatur von Bauch, Beinen und Po wird besonders gestärkt und trainiert. Kraft, Ausdauer und Körpergefühl werden bei aktueller Musik gesteigert.

Bitte sportliche Kleidung, Handtuch, Isomatte und ein Getränk mitbringen.

75010 | GESEKE

Di, 28.01.-31.03.2020, 18:30-19:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

29,30 €

75011 | GESEKE

Di, 28.01.-31.03.2020, 19:30-20:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

29,30 €

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

Praxis für Coaching und Therapie

Heilpraktikerin für Psychotherapie / Life- und Ernährungscoach / Hypnose- und Entspannungstherapeutin

Elke Glahe



- Raucherentwöhnung
- Gewichts-/ Ernährungscoaching
- Psychotherapie (nach HeilprG)
- Hypnose / PMR
- Kurse: **Pilates, Rücken- u. Entspannungskurs** Ballance nach Dr. Tanja Kühne und Vieles mehr

Marktstraße 13
33154 Salzkotten
Tel. 05258/935079
Mobil 0170/4974685
elke-glahe@gmx.de

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

AQUAFITNESS UND SCHWIMMEN

Aquafit

In diesem Kurs wird mit viel Musik und Spaß Fitness, Kondition, Muskelaufbau sowie Fettabnahme verbessert. Besonders für Teilnehmer*innen, die unter Verschleißerkrankungen der Gelenke, wie z.B. der Hüft- und Kniegelenke oder unter Bandscheibenschäden leiden, ist das Training im Wasser besonders geeignet. Insbesondere für Übergewichtige stellt die Aquafitness eine gelenkschonende Bewegungstherapie dar, da das Eigengewicht im Wasser reduziert wird und somit die Gelenke geschont werden.

Die Schwimmbadgebühr ist in der Teilnahmegebühr enthalten.

76001 | DELBRÜCK

Monika Koopmann

Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmer*innen geeignet.

Mo, 03.02.-27.04.2020, 19:00-19:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 17

47,00 € / Ermäßigung möglich

76002 | DELBRÜCK

Monika Koopmann

Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmer*innen geeignet.

Mo, 03.02.-27.04.2020, 19:45-20:30 Uhr

10x, 10 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 17

47,00 € / Ermäßigung möglich

76003 | DELBRÜCK

Monika Koopmann

Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmer*innen geeignet.

Mo, 03.02.-27.04.2020, 20:30-21:15 Uhr

10x, 10 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 17

47,00 € / Ermäßigung möglich

76007 | HÖVELHOF

Karla Fortmeier

Das Training findet bei einer Wassertiefe von 1,85 m statt.

Mi, 29.01.-01.04.2020, 20:00-20:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

60,00 €

76008 | HÖVELHOF

Karla Fortmeier

Das Training findet bei einer Wassertiefe von 1,85 m statt.

Mi, 29.01.-01.04.2020, 20:45-21:30 Uhr

10x, 10 UStd.

Sennebad Hövelhof, Am Hallenbad 4

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 28

60,00 €

Aquafit für Frauen

76009 | DELBRÜCK

Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmerinnen geeignet.

Mi, 15.01.2020, 19:30-20:15 Uhr

Mi, 22.01.2020, 19:30-20:15 Uhr

Mi, 05.02.2020, 19:30-20:15 Uhr

Mi, 12.02.2020, 19:30-20:15 Uhr

Mi, 19.02.2020, 19:30-20:15 Uhr

Mi, 26.02.2020, 19:30-20:15 Uhr

Mi, 04.03.2020, 19:30-20:15 Uhr

Mi, 11.03.2020, 19:30-20:15 Uhr

8x, 8 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

37,60 € / Ermäßigung möglich

76010 | DELBRÜCK

Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmerinnen geeignet.

Mi, 15.01.2020, 20:15-21:00 Uhr

Mi, 22.01.2020, 20:15-21:00 Uhr

Mi, 05.02.2020, 20:15-21:00 Uhr

Mi, 12.02.2020, 20:15-21:00 Uhr

Mi, 19.02.2020, 20:15-21:00 Uhr

Mi, 26.02.2020, 20:15-21:00 Uhr

Mi, 04.03.2020, 20:15-21:00 Uhr

Mi, 11.03.2020, 20:15-21:00 Uhr

8x, 8 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

37,60 € / Ermäßigung möglich

76011 | DELBRÜCK

Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmerinnen geeignet.

Mi, 15.01.2020, 21:00-21:45 Uhr

Mi, 22.01.2020, 21:00-21:45 Uhr

Mi, 05.02.2020, 21:00-21:45 Uhr

Mi, 12.02.2020, 21:00-21:45 Uhr

Mi, 19.02.2020, 21:00-21:45 Uhr

Mi, 26.02.2020, 21:00-21:45 Uhr

Mi, 04.03.2020, 21:00-21:45 Uhr

Mi, 11.03.2020, 21:00-21:45 Uhr

8x, 8 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

37,60 € / Ermäßigung möglich



Abbildung: Sanjit Pandey auf Pixabay

LEHRSCHWIMMBECKEN IN GESEKE-STÖRMEDE AUFGRUND UMFASSENDE SANIERUNG GESCHLOSSEN

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

Alle VHS-Wasserratten dürfen sich nach Abschluss der notwendigen Arbeiten auf Angebote im runderneuterten und kernsanierten Lehrschwimmbecken freuen.

Der Zeitpunkt der Neueröffnung stand zum Redaktionsschluss des vorliegenden Programmheftes noch nicht fest. Sobald uns nähere Informationen vorliegen, werden die Kurse eingerichtet und es erfolgt eine entsprechende Information über die Tagespresse, die Internetseiten der VHS sowie über alle weiteren uns zur Verfügung stehenden Kanäle.

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

Schwimmen für Männer und Frauen

Michael Beklas

Schwimmen für Männer

Julian Meier

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

SPORT

Nordic Walking: Technik- und Ausdauertraining

Saskia Grewe, Nordic Walking Instructorin

Du möchtest gerne die Vorzüge von Nordic Walking kennenlernen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Du erlernst von Grund auf, wie du die Technik korrekt anwendest, dich und deine Muskeln mit speziellen Übungen forderst und deine kognitiven sowie koordinativen Fähigkeiten stärkst. Du wirst lernen, warum Nordic Walking gerade in der Gruppe so viel sinnvoller ist als allein. Ziel des Kurses ist es, in der Gruppe die Nordic Walking-Technik zu erlernen. Ausdauerverbesserung und Herz-Kreislauftraining stehen ebenso im Vordergrund wie Muskelaufbauübungen, kognitive und koordinative Übungen. Eine durchgängig abwechslungsreiche Trainingsgestaltung garantiert eine gleichermaßen spannende wie individuelle Kursgestaltung. Auch ein Austausch zum Thema Ernährung findet im Kurs statt.

Der Kurs richtet sich an alle, die gesundheitsbewusstes Nordic Walking erlernen möchten - egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse. Bitte Nordic Walking-Stöcke, geeignetes Schuhwerk, der Witterung angepasste Sportbekleidung und Getränke mitbringen.

77001 | GESEKE

Mo, 02.03.-04.05.2020, 18:00-19:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Treffpunkt am Trimm-Dich-Pfad zwischen Geseke und Verne

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

36,70 €

77002 | SALZKOTTEN

Mi, 04.03.-06.05.2020, 18:00-19:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Treffpunkt am Bürgerhaus Upsprunge, Hederbornstraße 41

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

36,70 €

77003 | BAD WÜNNENBERG

Nordic Walking Technik Workshop

Sandra Kottkamp

Dieser Nordic Walking Technik Workshop ist für alle gedacht, die einmal in die Sportart Nordic Walking

hineinschnuppern möchten oder ihre Technik überprüfen wollen, denn nur eine effektive Nordic Walking Technik gewährleistet ein optimales Training. Im Workshop enthalten sind die methodische Vermittlung der Nordic Walking Grundtechnik (Diagonalschritt) inklusive vieler Übungen zur Optimierung der eigenen Technik. Weiterhin werden wir zusätzliche Techniken besprechen, die für das Training bergauf- und bergab gedacht sind (z.B. Doppelstockvarianten). *Nordic Walking Stöcke können mitgebracht oder gratis bei der Kursleitung ausgeliehen werden. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.*

Mi, 24.06.2020, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Musikmuschel, Am Kurpark, Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

9,80 €

77004 | BAD WÜNNENBERG

Walking mit XCO® -

Walking mit reaktiven Schwunghanteln

Sandra Kottkamp

Der XCO-Trainer® ist ein intensives Trainingsgerät, welches seinen Ursprung in der Therapie findet. Das patentierte Geheimnis befindet sich im Inneren der XCO-TRAINER®. Hier dient ein spezielles Schiefergranulat als Schwungmasse. Durch dynamisches Hin- und Herbewegen der XCO-TRAINER® beim Walking und bei funktionsgymnastischen Übungen schleudert diese Schwungmasse von einer Seite zur anderen, wodurch es zu einer effektiven Aktivierung der Tiefenmuskulatur kommt. Zusätzlich wird das Bindegewebe in dreidimensionaler Weise trainiert. In einer Kursstunde wird eine Kombination aus Walking mit dem XCO-TRAINER®, sowie verschiedenen XCO® Walking- und Standübungen durchgeführt, die den gesamten Körper trainieren. Und der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz!

XCO®-Trainingsröhren können bei der Dozentin für 6,00 € für den gesamten Kurs ausgeliehen werden. Es können aber auch gerne eigene Schwunghanteln mitgebracht werden. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Mo, 20.04.-25.05.2020, 18:30-20:00 Uhr

6x, 12 UStd.

Musikmuschel, Am Kurpark, Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

44,00 €

77005 | BAD WÜNNENBERG

Walk in Balance - Eine Entspannungstour durch die Natur Bad Wünnenbergs

Sandra Kottkamp

Walk in Balance verbindet lockeres Walking und Entspannungstraining in freier Natur. Die Teilnehmer erlernen im Workshop zuerst das Fascial Walking, eine sehr einfache und sehr entspannende Walking Technik. Danach werden auf einer ruhigen, festgelegten Strecke, Entspannungstechniken, Atementspannungsübungen und leichte Meditation durchgeführt. Diese Übungen werden harmonisch mit dem Walking kombiniert, wodurch die Teilnehmer während des Walkens in einen absolut entspannten Zustand kommen. Zum Abschluss der Tour erkunden die Teilnehmer noch den sogenannten „Spirit Garden“ und lernen die Runenübung kennen, eine Bewegungsfolge, die u.a. Elemente aus dem QiGong enthält. Eine Igelballmassage rundet das Programm ab.

Bitte Schreibzeug mitbringen. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Fr, 14.08.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3,
33181 Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

7,30 €

TigerMoves Faszientraining - Training für Rücken und Gelenke

Sandra Kottkamp

Der menschliche Körper braucht vielfältige Bewegung um schmerzfrei, fit und beweglich zu sein. Viele Menschen versorgen ihren Körper jedoch zu wenig mit den notwendigen Bewegungsreizen, bzw. bewegen sich zu einseitig. Die Folge: Muskeln verkürzen oder verlieren ihre Kraft, Faszien verfilzen und verkleben und das „System Körper“ wird immer weniger leistungsfähig. Schmerzen und mangelnde Beweglichkeit stellen sich ein. Genau an dieser Stelle setzt das TigerMoves Faszientraining an. Beim Training kombinieren wir hochwirksame Schmerzfrei-Faszienübungen mit dreidimensionalen Bewegungsabläufen. Diese lassen den gesamten Körper wieder elastischer und geschmeidiger werden. Sie tragen zu einem angenehmeren Körpergefühl

und neuer Lebensqualität bei. Die Übungen werden durch Faszienübungen mit Faszienrollen und Bällen ergänzt. Das Training ist hoch effektiv und entspricht den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Abgerundet wird das Training durch ein kurzes, wohltuendes Entspannungstraining.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk und sportliche Bekleidung mit. Faszienrollen und Bälle werden von der Kursleiterin gestellt.

77006 | SALZKOTTEN

Mo, 27.01.-10.02.2020, 18:30-20:00 Uhr

3x, 6 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

16,50 €

77007 | BAD WÜNNENBERG

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Mi, 24.06.2020, 07:30-08:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Musikmuschel, Am Kurpark, Bad Wünnenberg

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

4,90 €

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

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

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

77008 | SALZKOTTEN

Laufen für Anfänger am Vormittag

Sarah Metz

Das Ziel dieses achtwöchigen Laufeinsteigerkurses ist es, 30 Minuten ohne Gehpause laufen zu können. Der Kurs startet mit einem Warm-Up Programm und führt ganz gezielt und ohne Überanstrengung an das Laufen im gleichmäßigen Tempo heran. Langsame Laufschriffe führen mit Gehpausen zum ausdauernden Laufen und werden ergänzt durch Gymnastik, insbesondere für Rücken und Rumpf, sowie Dehnübungen. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden Informationen zur richtigen Lauftechnik, Trainingshäufigkeit, Streckenauswahl, Ernährung und Ausrüstung.

Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik und richtet sich an Menschen jeden Alters, die bisher noch nicht gelaufen sind oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte witterungsangepasste, sportliche, gut sichtbare Kleidung, Laufschuhe und etwas zu trinken mitbringen. Der Kurs findet donnerstags und dienstags statt.

Do und Di, 30.01.-26.03.2020, 10:00-11:00 Uhr

16x, 21,33 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

60,00 €

77009 | SALZKOTTEN

Laufen für Fortgeschrittene am Vormittag

Sarah Metz

Das Ziel dieses achtwöchigen Laufeinsteigerkurses ist es, 60 Minuten ohne Gehpause laufen zu können. Der Kurs startet mit einem Warm-Up Programm und führt ganz gezielt und ohne Überanstrengung an das Laufen im gleichmäßigen Tempo heran. Die Steigerung der Laufschriffe führt zum ausdauernden Laufen und wird ergänzt durch Gymnastik, insbesondere für Rücken und Rumpf, sowie Dehnübungen. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden Informationen zur richtigen Lauftechnik, Trainingshäufigkeit, Streckenauswahl, Ernährung und Ausrüstung.

Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik und richtet sich an Menschen jeden Alters, die über Lauferfahrung verfügen, in der Lage sind bei gemäßigttem Tempo 30 Minuten unterbrechungsfrei zu laufen oder bereits einen entsprechenden Anfänger-Kurs besucht haben? Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte witterungsangepasste, sportliche, gut sichtbare Kleidung, Laufschuhe und etwas zu trinken mitbringen. Der Kurs findet donnerstags und dienstags statt.

Do und Di, 30.01.-26.03.2020, 11:00-12:00 Uhr

16x, 21,33 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

60,00 €

77010 | GESEKE

Boulespielen für Anfänger

Eva Kutsche-Peter

Boulespielen kann jeder erlernen, aber wie spiele ich richtig? In diesem Kurs erlernen Sie richtig zu stehen, den Armschwung auszuüben, den Abwurf der Kugel und präzise zu treffen. Aus welchen Bewegungen setzt sich der Wurf zusammen? Auch spezielle Wurftechniken werden vorgestellt. Außerdem erhalten Sie Hinweise, wie Sie taktisch am geschicktesten vorgehen können.

Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Boule-Pétanque-Club Geseke 2015 e.V. angeboten und findet bei jedem Wetter statt. Boulekugeln werden gestellt, eigene können mitgebracht werden.

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

Mi, 01.04.-15.04.2020, 16:00-17:30 Uhr

3x, 6 UStd.

Bouleplätze Geseke, Salzkottener Straße 42 (neben dem Hotel Feldschlösschen)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

16,50 €

77011 | SALZKOTTEN

Golf - 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, 04.04.2020, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25, Salzkotten-Thüle

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8

59,00 €

Einführung in den Kanusport

Michael Steuter

Abenteuer auf wildem Wasser, aber auch die Ruhe und die einzigartige Perspektive der Landschaft erwarten die Teilnehmer dieses Kurses. Er beinhaltet grundlegende und weiterführende theoretische und praktische Übungen am und auf dem Wasser für alle, die den Kanusport umfassender kennen lernen möchten.

Mitzubringen sind Kleidung und Schuhe zum Wechseln (zweite Garnitur) und eine Regenjacke. In der Kursgebühr ist eine Versicherung enthalten. Nicht geeignet für Nichtschwimmer. Bei erfolgreicher Teilnahme wird als Abschlusszertifikat der „Europäische-Paddel-Pass“ verliehen.

77012 | SALZKOTTEN

Kompaktkurs Kajak

Sa, 20.06.2020, 10:00-18:00 Uhr

So, 21.06.2020, 10:00-18:00 Uhr

2x, 10,5 UStd.

Bootshaus TuS Mantinghausen e.V., Holtwiesenweg, Mantinghausen

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 €

77013 | SALZKOTTEN

Kompaktkurs Kanadier

Sa, 20.06.2020, 10:00-18:00 Uhr

So, 21.06.2020, 10:00-18:00 Uhr

2x, 10,5 UStd.

Bootshaus TuS Mantinghausen e.V., Holtwiesenweg, Mantinghausen

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 €

77014 | SALZKOTTEN

Kanusport - Ein Wochenende für die ganze Familie

Michael Steuter

An einem Wochenende können Sie gemeinsam mit Ihrer Familie den Kanusport kennenlernen. Dieser Kurs bietet an zwei Tagen eine spielerische Einführung in den Kanusport, Probepaddeln am Alberssee und eine Tour auf der Lippe von Sande nach Mantinghausen. Eine ausführliche Beschreibung des Kurses finden Sie auf unseren Internetseiten unter www.vhs-vor-ort.de.

Mitzubringen sind dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe zum Paddeln (die nass werden dürfen) sowie Kleidung und Schuhe zum Wechseln (zweite Garnitur). Eine winddichte Jacke und Sonnencreme sowie Sonnenbrille, Getränke, Verpflegung/Grillgut und ggfs. Campingausrüstung. In der Kursgebühr ist eine Versicherung enthalten. Der Kurs richtet sich an Eltern/Erziehungsberechtigte mit Kindern ab 9 Jahren, nicht für Nichtschwimmer geeignet. Die Kinder müssen die erfolgreiche Prüfung für das Schwimmbzeichen in Bronze abgelegt haben.

Sa, 18.07.2020, 10:00-18:00 Uhr

So, 19.07.2020, 10:00-18:00 Uhr

2x, 21 UStd.

Bootshaus TuS Mantinghausen e.V., Holtwiesenweg, Mantinghausen

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

80,00 €

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

13. KLINGENTHAL SALZKOTTEN MARATHON

Am Sonntag, 7. Juni 2020 findet in Salzkotten der „13. Klingenthal Salzkotten Marathon“ statt. Anlässlich dieser für die Region einmaligen sportlichen Großveranstaltung bietet unsere VHS vor Ort in enger Zusammenarbeit mit lokalen Akteuren und Partnern ein Sonderprogramm im Vorfeld der Laufveranstaltung an. Die enthaltenen Vorträge, Kurse und Veranstaltungen richten sich gleichermaßen an Laufeinsteiger wie auch an erfahrene oder wett-kampferprobte Läufer.

Durch die enge Zusammenarbeit mit der Leichtathletik-Abteilung des VfB 1910 Salzkotten e. V., dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn, der Lauftherapie Salzkotten, dem Gesundheitsnetzwerk praenet sowie dem Küchenstudio Jansen ist es uns erneut gelungen, ein fachlich fundiertes und breites Angebot rund um das Thema Laufen zusammenzustellen. Alle Mitwirkende verbindet der Wunsch, Ihr Wissen zum Thema Laufen nachhaltig zu erweitern, Sie zu gesundem Laufen zu befähigen und letztendlich auch den Spaß an der Sache zu fördern.

Professionelle und qualifizierte Trainer und Referenten freuen sich darauf, Sie in den Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen an Ihrer Fitness und Laufvorbereitung zu arbeiten.

SONNTAG, 07. JUNI 2020

- 5 km REWE Fit & Fun-Lauf
- 10 km SAMbase-Lauf
- OWL Immobilien-Halbmaraathon
- KLINGENTHAL-Marathon
- ROTTE-Staffelmaraathon
- VOLKS BANK Bambini-Läufe

JETZT ANMELDEN!

WWW.SALZKOTTEN-MARATHON.DE

klingenthal



Foto: Capri23auto auf Pixabay

77101 | SALZKOTTEN Laufen für Anfänger

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)
Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

Das Ziel dieses achtwöchigen Laufeinsteigerkurses ist, mit Spaß in der Gruppe das richtige Laufen, bei jedem Wetter, zu erlernen und dabei das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern. Denn Laufen ist gesund und mit dem Erlernen der richtigen Lauftechnik stärkt es die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Wir beginnen dabei langsam mit abwechselndem Laufen und Gehen und steigern die Laufzeit über die acht Wochen im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten ohne zu überfordern, mit dem Ziel, mindestens 30 Minuten ohne Gehpause laufen zu können. Die ausgebildeten Trainer stehen hier gerne jederzeit für Tipps zur Ausrüstung, Lauftempo, Laufstil, Atmung, Ernährung und vieles mehr zur Verfügung.

Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik und richtet sich an Menschen jeden Alters, die bisher noch nicht gelaufen sind oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche, gut sichtbare Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind Getränke sowie die Startgebühr zum 5-km-Sälzerlauf enthalten. Der erste Termin freitags ist ein Infoabend, es sind keine Laufsachen mitzubringen. Alle weiteren Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt.

Fr und Mo, 24.01.-21.03.2020, 18:00-19:00 Uhr
17x, 20 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

60,00 €

77102 | SALZKOTTEN

Laufen für Fortgeschrittene

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)
Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

In unserem fortgeschrittenen Kurs verbessern wir die Lauftechnik, steigern die Fitness durch fordern ohne zu überfordern und haben durch Bewegung in der Gruppe einfach Spaß und Motivation. Ein Schwerpunkt des Kurses wird die Lauftechnik sein, die wir gemeinsam mit den Trainern optimieren. Weitere Schwerpunkte sind das Lauf-ABC, Koordinations- und Stabilisationsübungen, die Steigerung des Laufumfangs (60 bis 90 Minuten je nach Vorkenntnissen) und laufspezifische Dehnübungen. Die ausgebildeten Trainer geben dabei jederzeit Tipps zur Ausrüstung, zum Lauftempo und -stil sowie zu den Themen Ernährung, Faszien und Stabilisationstraining.

Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik und richtet sich an alle begeisterten Läufer, die 30 Minuten laufen können und durch Spaß in der Gruppe mehr erreichen wollen. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind der Trainingsplan und Getränke sowie eine Abschlussveranstaltung zum Erwerb des DLV-Laufabzeichens enthalten. Alle Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt.

Mo und Fr, 23.03.-22.05.2020, 17:30-18:30 Uhr
15x, 20 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion,
Upsprunger Str.

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

60,00 €



Foto: TH G auf Pixabay

77103 | SALZKOTTEN

Als Laufeinsteiger zum Sälzer Viertel (10,5 km)

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)
Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

Du bist Laufanfänger oder Wiedereinsteiger? Ausgebildete Trainer des VfB Salzkotten bringen dich innerhalb von 20 Wochen von null auf 10,5 Kilometer. Am Ende des Kurses wirst du in der Lage sein, den Rundkurs des Salzkotten-Marathons mit einem Lächeln im Gesicht zu bewältigen. Versprochen! Wir beginnen den Kurs langsam mit abwechselndem Laufen und Gehen und steigern die Laufzeit über die Wochen im Rahmen deiner persönlichen Möglichkeiten - ohne dich zu überfordern! Dein erstes Etappenziel wird der 5-km-Sälzerlauf sein, den du Ende März durchlaufen kannst. Im Anschluss feilen wir weiter an deinem Laufstil, bringen dir das Lauf-ABC bei und sorgen für die so wichtige „Stabilität“ in deiner Körpermitte. Deine Trainer stehen dir stets mit Tipps zu Ausrüstung, Lauftempo, Laufstil, Atmung, Ernährung u. v. m. zur Seite.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt und richtet sich an Menschen jeden Alters, die bisher noch nicht gelaufen sind oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche, gut sichtbare Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind Getränke sowie die Startgebühr zum 5-km-Sälzerlauf und 10-km-Salzkotten-Marathon enthalten. Terminverschiebungen z. B. durch Ferien- und Feiertage werden während des Kurses mit den Teilnehmer/-innen abgestimmt. Der erste Termin freitags ist ein Infoabend, es sind keine Laufsachen mitzubringen. Alle weiteren Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt.

Fr und Mo, 24.01.-08.06.2020, 18:00-19:00 Uhr
36x, 48 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion,
Upsprunger Str.

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

120,00 €

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN
DER WELT

BERUF UND EDV

KLUTUR UND
KREATIVITÄT

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT
UND FITNESS

77104 | SALZKOTTEN

Mit Plan zum Salzkotten Marathon

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)

Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

Du nimmst an Wettkämpfen teil oder hast es zum Salzkotten Marathon vor? Du möchtest dein Training strukturierter und planvoller gestalten? Du hast eventuell das Gefühl, in deinen Leistungen zu stagnieren? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich! Egal ob du beim Salzkotten Marathon am 07.06.2020 5,5 oder 10,5 Kilometer, Halbmarathon oder Marathon absolvierst - die Trainer vom VfB Salzkotten erstellen mit dir einen individuellen Trainingsplan für deine Laufziele. Im Kurs verbessern wir deine Lauftechnik und bringen dir das Lauf-ABC bei. Ebenso erhältst du Anleitungen zu Koordinations- und Stabilisationsübungen sowie laufspezifische Dehnübungen. Dein aktuelles Leistungsniveau ermitteln wir beim Sälzerlauf (21.03.2020). Das Kurskonzept sieht einen gemeinsamen wöchentlichen Trainingstag vor, an dem wir dein Laufziel mit deinen tatsächlichen Trainingsfortschritten abgleichen. An den Tagen dazwischen trainierst Du eigenständig nach Plan und gibst und erhältst Feedback - persönlich, per E-Mail oder per WhatsApp. Deine Trainingsfortschritte werden wöchentlich unter Berücksichtigung privater und beruflicher Termine in den Trainingsplan eingearbeitet.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt. In der Kursgebühr enthalten sind dein Trainingsplan, Getränke, die Teilnahme am Sälzerlauf (5 oder 10 km) sowie der Erwerb eines Laufabzeichens. Terminverschiebungen z. B. durch Ferien- und Feiertage werden während des Kurses mit den Teilnehmer/-innen abgestimmt.

Mo und Sa, 16.03.-08.06.2020, 14:00-16:00 Uhr
13x, 18,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str.

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

75,00 €



Foto: Hans Braxmeier auf Pixabay

77105 | SALZKOTTEN

Verbessere deinen Laufstil (Lauftechnik-Workshop)

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)

Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

Ziel des Workshops ist es, dir die Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen du deinen Laufstil und somit deine Laufleistung optimieren kannst. Wir zeigen dir wie gelenkschonendes effektives Laufen funktioniert und gleichen dies anhand einer Videoanalyse mit deinem aktuellen Laufstil ab. Du erlernst diverse Übungen des Lauf-ABCs, optimierst die Schrittlänge und Körperhaltung. Des Weiteren bieten wir dir abwechslungsreiche Trainingsübungen zu den Themen Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt.

Sa, 04.04.2020, 14:00-15:30 Uhr

Sa, 25.04.2020, 14:00-15:30 Uhr

Sa, 02.05.2020, 14:00-15:30 Uhr

Sa, 09.05.2020, 14:00-15:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str.

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

50,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

Leistung und Gesundheit im Blick: Leistungsdiagnostik für Läufer*innen

Meinolf Krome

Du planst in diesem Jahr einen oder mehrere Volksläufe, einen Halbmarathon oder sogar einen Marathon? Eine systematische Vorbereitung gepaart mit gezieltem Training helfen, Leistung zu optimieren und Gesundheit zu erhalten. Anhand eines sportmedizinischen Feldstufentests auf der Tartanbahn der Sportanlage der Universität Paderborn, geleitet von einem Team des Sportmedizinischen Instituts, wird deine aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit getestet und du erhältst fundierte Empfehlungen zu Laufgeschwindigkeiten und Herzfrequenzen für dein individuelles Training.

Der Feldstufentest inkl. Auswertung und individueller Trainingsempfehlung sind in der Kursgebühr enthalten. Auf Wunsch kann zum Aufpreis von 70,00 € ein 3-Monats-Trainingsplan erstellt werden. Die Leistungsdiagnostik wird in Zusammenarbeit mit dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn angeboten. Für mögliche Fragen steht Ihnen Markus Krick (Tel. 05258 93796-0, E-Mail markus.krick@vhs-vor-ort.de) als persönlicher Ansprechpartner zur Verfügung.

77106 | PADERBORN

Di, 03.03.2020, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Sportplatz am Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn, Parkplatz am Pohlweg (gegenüber vom Südring-Center), 33098 Paderborn
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25

79,00 €

77107 | PADERBORN

Di, 16.06.2020, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Sportplatz am Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn, Parkplatz am Pohlweg (gegenüber vom Südring-Center), 33098 Paderborn
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25

79,00 €



Foto: Pexels auf Pixabay

77108 | SALZKOTTEN

Faszientraining im Laufsport - Vortrag

Sandra Kottkamp

Das fasziale Bindegewebe ist Voraussetzung für einen leistungsfähigen Körper, eine gute und ökonomische Lauftechnik, sowie für ein langfristig schmerzfreies Laufen ohne Überlastungserscheinungen, wie z. B. dem Fersensporn oder der Achillessehnenreizung. Aber was sind Faszien überhaupt und wie trainiere ich diese? All diese Fragen erklärt Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin und Fascial Fitness Mastertrainerin Sandra Kottkamp in dem angebotenen Vortrag. Angefangen von der Anatomie und den vielfältigen Funktionen des Faszien-systems, dem Einsatz spezieller faszialer Lauftechniken und dreidimensionaler Faszienübungen bis hin zum Training mit Faszienrollen und Bällen. Beispielübungen werden im Rahmen des Vortrags gezeigt und können aktiv mitgemacht werden. Zum Ende des Vortrags können Fragen zum Thema gestellt werden.

Di, 17.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

5,00 €

Unsere Kurse werden mit der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.



Foto: Ole Radach

Frank Busemann: Mach's doch einfach!

*Ein informativer, unterhaltsamer und bewegender Vortrag (nicht nur) für Läufer*innen und Sportler*innen*

Zehnkampf-Ikone Frank Busemann veranschaulicht mit viel Spaß und zahlreichen persönlichen Erlebnisberichten, wie man macht, was man wirklich machen will. Erfahren Sie in lebendigen Schilderungen aus dem Leben von Frank Busemann die Analogien von Sport und Alltag bzw. Beruf und lernen Sie die Erfolgsprinzipien des Sports für sich zu nutzen. Die emotionale Brücke des olympischen Zehnkampfes holt Sie in Ihrem persönlichen Mehrkampf ab und regt Sie zum Nachdenken an. Der Umgang mit Rückschlägen und Niederlagen ist ebenso Bestandteil, wie der Fokus auf die eigenen Stärken und die selbstbewusste Umsetzung erfolgreicher Strategien. Lassen Sie sich überraschen, beschäftigen Sie sich mit Ihren Potenzialen und finden Sie heraus, warum man besser schlecht steht, als gut sitzt!

Auch im Vorfeld des Salzkotten Marathon 2020 bieten wir gemeinsam mit unseren Partnern, dem Klingenthal Salzkotten Marathon sowie der Leichtathletik-Abteilung des VfB 1910 Salzkotten e. V. einen großen Publikumsvortrag mit einem

Top-Referenten an. Frank Busemann tritt in der beliebtesten Veranstaltungsreihe die Nachfolge von Dr. Matthias Marquardt, Prof. Dr. Ingo Froböse, Michael von Kunhardt und Andreas Butz an, die gemeinsam mehr als 1.200 Zuschauer begeistern konnten. Da die Planung zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses für das Programmheft noch nicht vollständig abgeschlossen war, gilt:

Nähere Informationen und die Möglichkeit zur Ticket-Buchung finden Sie online unter www.vhs-vor-ort.de.

ÜBER FRANK BUSEMANN

Frank Busemann ist Sportler mit Herz und Seele. Er widmete den ersten Teil seines Lebens dem Mehrkampf. Als Zehnkämpfer gewann er 1996 die Silbermedaille bei den Olympischen Spielen in Atlanta. In Athen belegte er den 3. Platz bei den Weltmeisterschaften im Zehnkampf. Nach vielen Höhen und einigen verletzungsbedingten Tiefen beendete Frank Busemann seine Karriere als Profisportler im Jahr 2003. Seitdem engagiert er sich hinter den Kulissen der Stadien. So unterstützt er u.a. die Special Olympics und war ebenso bereits in verschiedenen Stiftungen, für den Deutschen Olympischen Sportbund sowie als sportlicher Leiter aktiv. Im Morgenmagazin der ARD tritt er gelegentlich als Co-Moderator auf. Mit Vorliebe begleitet und kommentiert Frank Busemann sportliche Großveranstaltungen als Experte und Live-Reporter. Seit dem Ende seiner sportlichen Karriere nutzt er die Erfahrungen des Leistungssports, um sie sinnvoll in den Alltag zu transferieren und bewegt Menschen dazu, über sich nachzudenken.

77109 | SALZKOTTEN

Praxisworkshop Faszielles Lauftraining

Sandra Kottkamp

Wie und an welcher Stelle kann ich Faszientraining sinnvoll und gezielt in mein Lauftraining einbauen und welche Effekte hat das Faszientraining auf Laufstil, Bewegungsökonomie, Beweglichkeit, Verletzungsprophylaxe und auch auf meine Laufleistung? In der angebotenen Trainingseinheit erlernen die Teilnehmer*innen ein gezieltes, läufer-spezifisches Warm up mit Faszirollen für Läufer. Danach wird eine aktive Laufeinheit durchgeführt mit vielen elastischen Trainingselementen aus dem Faszientraining wie Rebound Federungen, ein faszielles Läufer-ABC und Funktionstraining. Den Ab-

schluss stellen intensive Fasziendehnungen, speziell für Läufer dar, die die Regeneration fördern und vor Überlastungserscheinungen und Verletzungen schützen. Die Trainingseinheit ist so aufgebaut, dass sie sich jederzeit selbstständig im eigenen Training einbauen und wiederholen lässt.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Laufschuhe und sportliche Bekleidung mit sowie für den Innenteil Stoppersocken o. ä. Faszienrollen und Bälle werden von der Kursleiterin gestellt.

Di, 24.03.2020, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

77111 | SALZKOTTEN

Gesundheits- und Lebenskompetenz - Informationsabend

Maria Liebeck, Präventologin und Dipl.-Lauftherapeutin

Informieren Sie sich an diesem Abend unverbindlich über das präventive Trainingsprogramm zur Gesundheits- und Lebenskompetenz“ (s. Kurs Nr. 77112).

Di, 21.01.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Praxis für Coaching und Therapie, Marktstraße 13
(Hintereingang Rat's-Café)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

77112 | SALZKOTTEN

Gesundheits- und Lebenskompetenz - Ein präventives Trainingsprogramm (nicht nur) für Läufer*innen

Maria Liebeck, Präventologin und Dipl.-Lauftherapeutin

Das Trainingsprogramm verfolgt das Ziel, die Teilnehmer*innen zu befähigen, ihre Gesundheitsressourcen zu aktivieren und ihre Gesundheits- und Lebenskompetenz wieder neu in sich zu entdecken, zu mobilisieren und zu stärken. Es wurde aus dem Wissen heraus entwickelt, dass Gesundheit, Verhalten, Einstellungen und Lebensbedingungen nicht unabhängig voneinander zu sehen sind. Im Rahmen des Trainingsprogramms setzen sich die Teilnehmer*innen mit den Themen Gesundheit allgemein, Ernährung, Bewegungsverhalten, Stressbalance, Umgang mit Stimmungen und selbstsicherem Verhalten auseinander. Neben der Wissensvermittlung innerhalb von Infoblocks, kommen z. B. geführte Dialoge, Gruppenarbeiten, Rollenspiele und Entspannungstechniken zum Einsatz. Ein gesundes Leben braucht Bewegung, besonders geeignet und wirksam ist das Laufen.

Das Trainingsprogramm findet in Zusammenarbeit mit der Lauftherapie Salzkotten statt. Es besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an einem unverbindlichen Informationsabend (s. Kurs Nr. 77111).

Di, 11.02.2020, 19:30-21:00 Uhr

Di, 25.02.2020, 19:30-21:00 Uhr

Di, 10.03.2020, 19:30-21:00 Uhr

Di, 24.03.2020, 19:30-21:00 Uhr

Di, 28.04.2020, 19:30-21:00 Uhr

Di, 12.05.2020, 19:30-21:00 Uhr

Di, 26.05.2020, 19:30-21:00 Uhr

Di, 09.06.2020, 19:30-21:00 Uhr

8x, 16 UStd.

Praxis für Coaching und Therapie, Marktstraße 13
(Hintereingang Rat's-Café)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

280,00 €

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

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



Foto: stevepb auf Pixabay

77113 | SALZKOTTEN

Die Energielieferanten. Ein Ernährungsworkshop.

Corinna Winzer-Detlefsen, Ernährungsberaterin, Personal-Trainerin, Diplom-Pädagogin, Sportwissenschaftlerin

Eine gute Fitness erreicht man durch Training sowie durch eine richtige Ernährung. Diese ist nicht nur für die eigene Effektivität, sondern auch für die körperliche Power sehr wichtig. Die Hauptrollen spielen dabei die richtigen Energielieferanten. Vitamine, Mineralstoffe und Kohlenhydrate treiben die eigene Leistungskurve nach oben. Außerdem sollte die Nahrung möglichst werthaltig sein. Ein konstanter Blutzuckerspiegel versorgt den Körper beispielsweise über den Tag hinweg mit Energie. Im Rahmen des Workshops verraten wir Ihnen zehn „geniale Lebensmittel“, die neue Energie liefern und Sie auch im Alltag fit und besonders aufmerksam machen.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet und dem Küchenstudio Jansen statt.

Mi, 18.03.2020, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Küchen-Studio Jansen, Paderborner Straße 26
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

5,00 €

77114 | SALZKOTTEN

Der gesunde Schlaf - vital und fit durch den Tag. Ein Impulsvortrag.

Corinna Winzer-Detlefsen, Ernährungsberaterin, Personal-Trainerin, Diplom-Pädagogin, Sportwissenschaftlerin

Was ein erholsamer Schlaf beim Sport bewirkt? Prinzipiell lässt sich sagen, dass sich der Schlafbedarf erhöht, je mehr und intensiver man trainiert bzw. je anstrengender der Wettkampf war. Im Extremfall kann sich die Schlafdauer um bis zu zwei Stunden verlängern. In Bezug auf den Sport erfüllt der Schlaf nicht nur eine regenerative Funktion, sondern hat auch eine entscheidende Wirkung auf die mentale Fitness. Denn im Schlaf ist die Hirnrinde aktiv, die wichtige mentale Grundfunktionen wie Zielfokussierung, Handlungsschnelligkeit, Entscheidungsfindung und Konzentrationsfähigkeit steuert. Bei einem Schlafdefizit werden diese mentalen Grundfunktionen am folgenden Tag beeinträchtigt und die Leistung wird entsprechend reduziert.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsnetzwerk statt.

Mi, 25.03.2020, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

5,00 €

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

Fit durch Golfsport im ...



Golfen
für
€ 39,00*
pro Monat

- 27 (!) Lochplatz mit internationalem Standard
- Zusätzlich 6 Loch Kurzplatz
- Ganzjähriger Spiel- und Trainingsbetrieb
- Clubgastronomie täglich geöffnet
- breites Turnier- und Clubleben-Angebot

Für Anfänger und Golfer
jeder Spielstärke und jeden Alters bestens geeignet.

**Neumitgliedern schenken wir im Jubiläumsjahr 2020
den Platzreifekurs.**

Im Nordfeld 25
33154 Salzkotten-Thüle
Telefon: 0 52 58 / 93 73-0
www.gcpaderbornerland.de
GCPaderbornerland

*) im zweiten Jahr € 64,00 pro Monat,
ab dem dritten Jahr € 99,00 pro Monat





**13. KLINGENTHAL
SALZKOTTEN
MARATHON**

SONNTAG, 07. JUNI 2020

- *5 km REWE Fit & Fun-Lauf*
- *10 km SAMbase-Lauf*
- *OWL Immobilien-Halbmarathon*
- *KLINGENTHAL-Marathon*
- *ROTTE-Staffelmarathon*
- *VOLKSBANK Bambini-Läufe*

JETZT ANMELDEN!

Kaufmännische Weiterbildung

Mit bundesweit anerkannten Abschlüssen.

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



Stadtmarketing Büren präsentiert

BOA

ROCKS

THE BOSSHOSS



BLACK IS BEAUTIFUL

SUMMER 2020

BÜREN

ALMEAUEN

3. JULI

2020

BEGINN: 18.30 UHR EINLASS: 17.00 UHR

TICKETS: WWW.TICKETMASTER WWW.EVENTIM.DE
WWW.THEBOSSHOSS.COM
BÜRGERBÜRO STADT BÜREN
ELF TOTAL TANKSTELLE BÜREN



Die mit **NEU** gekennzeichneten Kurse und Veranstaltungen werden in der betreffenden Stadt oder Gemeinde erstmals angeboten.

ONLINE-KURSE/WEBINARE

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT		
Kaufmännische Weiterbildung mit Xpert Business-Zertifikat - Infoabend	40001	Do 13.02.2020
Zertifikatsprüfung Xpert Business (alle Module)	40002	Sa 29.02.2020
Zertifikatsprüfung Xpert Business (alle Module)	40003	Fr 26.06.2020
Finanzbuchführung 1 (Xpert Business-Zertifikat)	40004	Di 03.03.2020
Finanzbuchführung 2 (Xpert Business-Zertifikat)	40005	Di 03.03.2020
Finanzbuchführung 3 mit DATEV (Xpert Business-Zertifikat)	40006	Di 17.03.2020
Lohn und Gehalt 1 (Xpert Business-Zertifikat)	40007	Di 03.03.2020
Lohn und Gehalt 2 (Xpert Business-Zertifikat)	40008	Di 03.03.2020
Lohn und Gehalt 3 mit DATEV (Xpert Business-Zertifikat)	40009	Di 17.03.2020
Einnahmen-Überschussrechnung (Xpert Business-Zertifikat)	40010	Di 03.03.2020
Kosten- und Leistungsrechnung (Xpert Business-Zertifikat)	40011	Di 03.03.2020
Finanzwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)	40012	Di 03.03.2020
Bilanzierung (Xpert Business-Zertifikat)	40013	Di 03.03.2020
Controlling (Xpert Business-Zertifikat)	40014	Di 03.03.2020
Betriebliche Steuerpraxis (Xpert Business-Zertifikat)	40015	Di 03.03.2020
Personalwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)	40016	Di 03.03.2020
Zertifikatsprüfung Xpert Business (alle Module)	40002	Sa 29.02.2020

ÜBERÖRTLICHE KURSE UND VERANSTALTUNGEN

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
NEU Weimar: 101 Jahre Bauhaus	10001	So 29.03.2020
NEU Bonn: 250 Jahre Beethoven. Welt.Bürger.Musik	10002	Mi 29.04.2020
NEU Mainz: ZDF-Sendestudio und Gutenberg Museum	10003	Mi 03.06.2020
NEU Gegenwart und Vergangenheit - Dokumentationsstätte Stalag 326	12000	Sa 07.03.2020
Klettern für Vater/Mutter und Kind von 5-7 Jahren	23024	Sa 07.03.2020
Klettern für Vater/Mutter und Kind von 5-7 Jahren	23025	Sa 07.03.2020
Klettern für Vater/Mutter und Kind von 5-7 Jahren	23026	Sa 14.03.2020
Klettern für Vater/Mutter und Kind von 5-7 Jahren	23027	Sa 14.03.2020
Klettern für Vater/Mutter und Kind von 5-7 Jahren	23028	Sa 21.03.2020
Klettern für Vater/Mutter und Kind von 5-7 Jahren	23029	Sa 21.03.2020
Auszeit für die Seele - Yogawochenende im Haus Shanti	72201	Fr 30.10.2020
Leistung und Gesundheit im Blick: Leistungsdiagnostik für Läufer*innen	77106	Di 03.03.2020
Leistung und Gesundheit im Blick: Leistungsdiagnostik für Läufer*innen	77107	Di 16.06.2020

BÜREN

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
NEU Populismus - Waffe und Werkzeug	10000	Mo 02.03.2020
NEU Der Jakobsweg (Vortrag)	11000	Di 04.02.2020
NEU Wenn die Eltern älter werden	14006	Di 03.03.2020
NEU Verfahren im Kinderschutz - Infoveranstaltung für Vereine	15005	Mi 11.03.2020
Sparen für den Nachwuchs. Die beste Rendite für mein Kind.	15011	Do 19.03.2020
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15017	Di 24.03.2020
Übertragen und Vererben	15027	Mi 11.03.2020
Müheless den Berg hoch - Umsteigen auf's E-Bike!	16000	Sa 14.03.2020
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19008	Mi 15.01.2020
Sportbootführerschein See	19011	Mi 22.01.2020

KURSE IN MEINER STADT

2 ELTERN UND FAMILIE

	Goodbye Windel - wie Kinder trocken und sauber werden	21003	Di	05.05.2020
	Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern	21015	Mo	09.03.2020
	Wald erfahren, Natur bewahren! Für Eltern und Kinder von 4 bis 8 Jahren	23023	Sa	25.04.2020
	Greg-Zeichenkurs (ab 8 Jahren)	24005	Sa	25.04.2020
	Entspannungsstunde für Eltern und ihre Kinder (6-10 Jahre)	25051	Di	04.02.2020
NEU	Erdbeertag - Sommer, Sonne, Erdbeeren! - Immer Theater mit dem Essen	26001	Di	16.06.2020
		26002	Mi	01.04.2020

3 SPRACHEN DER WELT

	Deutsch als Fremdsprache (A1)	30051	Mo	03.02.2020
	Deutsch als Fremdsprache (A2)	30051A	Mi	29.01.2020
NEU	Englisch für ältere Lernende ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnuppertermin In Zusammenarbeit mit dem Caritasverband im Dekanat Büren e.V.	31007	Mi	05.02.2020
NEU	Englisch für ältere Lernende ohne Vorkenntnisse (A1) In Zusammenarbeit mit dem Caritasverband im Dekanat Büren e.V.	31008	Mi	12.02.2020
	Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1) - Schnupperabend	31014	Di	11.02.2020
	Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	31015	Di	18.02.2020
	Wirtschaftsenglisch / Business English für Einsteiger*innen	31515	Sa	08.02.2020
	Spanisch für Einsteiger*innen (A1) II	32012	Fr	07.02.2020
	Spanisch für Fortgeschrittene (B1)	32018	Di	28.01.2020
	Spanisch für Fortgeschrittene (B1)	32019	Di	21.04.2020
	Russisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend	35016	Di	21.04.2020
	Russisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)	35017	Di	28.04.2020

4 BERUF UND EDV

	Mit Erfolg telefonieren!	40202	Fr	24.04.2020
	Moderationsseminar - Überzeugen durch Persönlichkeit	40206	Di	10.03.2020
NEU	Computerschreibkurs in 2x2 Stunden	41011	Sa	07.03.2020
	Computernutzung leicht gemacht! - EDV-Grundkurs (Windows 10)	41016	Do	19.03.2020
NEU	WORD, EXCEL und OneDrive effizient nutzen - Kompaktkurs am Wochenende	42006	Fr	31.01.2020
NEU	Programmieren für Einsteiger*innen. Nicht nur was für Nerds!	46003	Mi	11.03.2020

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

	Biographischer Roman	50000	Fr	28.02.2020
	Dynamisches Zeichnen	51000	Do	27.02.2020
	Frühlingsnäherwerkstatt für Anfänger	52019	Sa	21.03.2020
	Muttertagsgeschenke nähen für Kids und Teens ab 8 Jahren	52022	Sa	09.05.2020
	Discofox Schnupperkurs	54003	Fr	07.02.2020
NEU	Make-Up- und Styling-Workshop	57001	Sa	14.03.2020

6 KOCHEN UND MEHR

	Russische Küche: Spezialitäten und Köstlichkeiten	61023	Do	14.05.2020
	Mexikanisches Fingerfood-Mix	61036	Mi	27.05.2020
NEU	Grillen für jedermann I - Grundlagen	63001	Sa	23.05.2020
NEU	Grillen für jedermann I - Grundlagen	63002	Mi	10.06.2020
	Whisky - Wasser des Lebens	63004	Fr	14.02.2020
	Whisky Special II: Whisky in Fassstärke - der ultimative Genuss?	63007	Fr	06.03.2020

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

	Intervallfasten - Abnehmen und Gesundheitsförderung	70006	Mi	04.03.2020
NEU	Die gesunde Brotdose	70012	Fr	20.03.2020
NEU	Die gesunde Brotdose	70013	Fr	24.04.2020
	Entspannungsstunden für Erwachsene	72010	Di	11.02.2020
	Entspannungsstunden für Erwachsene	72011	Di	12.05.2020
	Mußestunden am Wochenende	72015	Sa	29.02.2020
	Meditation und Achtsamkeit als Quelle von Ruhe und Glück	72016	Mi	05.02.2020
	Yoga - Weg zur Harmonie	72028, 72029	Mo	20.01.2020
	Yoga - Weg zur Harmonie	72032, 72033	Mo	20.04.2020
	Einführung in die Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen	73002	So	08.03.2020
	Step Aerobic	73010	Mi	29.01.2020
	Step Aerobic	73011	Mi	22.04.2020
	Mach mit - bleib fit	73022	Mo	13.01.2020

Aerobic mit Trommeln (Drums Alive)	73032	Do	30.01.2020
Wirbelsäulengymnastik	73047	Do	30.01.2020
ZUMBA®-Fitness	75007, 75008	Mi	26.02.2020

DELBRÜCK

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am	
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT			
Delbrücker Geschichte mit dem Fahrrad erleben	11005	Sa	09.05.2020
Alte Schriften lesen - Eine Einführung in die älteren Druck- und Schreibschriften	14004	Mi	26.02.2020
Kündigung und Personalabbau - Meine Rechte als Arbeitnehmer*in	15000	Di	18.02.2020
Haftung von Vereinsvorständen	15002	Di	28.04.2020
NEU Verfahren im Kinderschutz - Infoveranstaltung für Vereine	15006	Di	24.03.2020
ETF für Einsteiger - Geld anlegen leicht gemacht!	15009	Mi	26.02.2020
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15016	Di	17.03.2020
Das Familienheim - zu Lebzeiten auf die Kinder übertragen oder durch Testament?	15023	Mi	12.02.2020
Übertragen und Vererben	15026	Di	10.03.2020
Übertragen und Vererben	15028	Di	24.03.2020
KfW-Förderung für Bestandsgebäude	19000	Mi	12.02.2020
Wandern mit Alpakas	19014	Do	12.03.2020
Wandern mit Alpakas	19015	Do	07.05.2020
Wandern mit Alpakas	19016	Do	18.06.2020
2 ELTERN UND FAMILIE			
Kinderkrankheiten - Information für Eltern	20008	Di	04.02.2020
Goodbye Windel - wie Kinder trocken und sauber werden	21001	Di	28.01.2020
Starke Kinder brauchen Regeln - klare Grenzen - entspannte Familie	21006	Di	10.03.2020
NEU Prüfungen leichter bestehen	21009, 21010	Mi	05.02.2020
NEU Prüfungen leichter bestehen	21011, 21012	Mi	22.04.2020
NEU Reflexintegration: ein Infoabend für Eltern, Pädagogen und Interessierte	21014	Di	11.02.2020
Ein Nachmittag mit Alpakas für Eltern mit Kindern	23015	Do	26.03.2020
Ein Nachmittag mit Alpakas für Eltern mit Kindern	23016	Do	30.04.2020
Ein Nachmittag mit Alpakas für Eltern mit Kindern	23017	Do	14.05.2020
Kleine Hand in großer Hand (10-24 Monate)	25004	Mi	05.02.2020
Kleine Hand in großer Hand (10-24 Monate)	25005	Mi	06.05.2020
Kleine Hand in großer Hand (10-24 Monate)	25006	Mi	05.02.2020
Kleine Hand in großer Hand (10-24 Monate)	25007	Mi	06.05.2020
Eine Reise in das Märchenland (6-8 Jahre)	25008	Sa	21.03.2020
Eine Reise in das Märchenland (6-8 Jahre)	25009	Sa	28.03.2020
Eltern turnen mit ihren Kindern (1,5-3 Jahre)	25013	Di	21.01.2020
Psychomotorik für Kinder von 5-7 Jahren	25014	Di	28.01.2020
Psychomotorik für Kinder von 5-7 Jahren	25015	Di	21.04.2020
3 SPRACHEN DER WELT			
NEU Englisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnuppertermin	31001	Di	04.02.2020
NEU Englisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)	31002	Di	11.02.2020
Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	31009	Fr	31.01.2020
Englisch für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen (A1)	31018	Di	11.02.2020
Englisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)	31306	Do	13.02.2020
Englisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2/B1) - Konversation	31307	Mi	19.02.2020
Englisch für Fortgeschrittene und Wieder-Einsteiger*innen (B1)	31509	Mi	29.01.2020
Spanisch für Einsteiger*innen (A1)	32011	Mi	29.01.2020
Französisch für Einsteiger*innen (A1)	34001	Mi	29.01.2020
Niederländisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	35006	Di	10.03.2020
Niederländisch für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (A1)	35007	Di	10.03.2020
4 BERUF UND EDV			
Grundlagen der Buchführung I - Grundkurs am Wochenende	40101	Fr	13.03.2020
Resilienz - Was uns stark macht!	40210	Di	21.04.2020
Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 - Grundkurs	42003	Mi	29.01.2020
Office-Workshop für fortgeschrittene Anwender*innen	42008	Fr	15.05.2020

KURSE IN MEINER STADT

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

	Nähkurs "Spaß am Nähen" für Einsteiger	52014	Di	03.03.2020
	Nähkurs "Spaß am Nähen"	52015	Di	28.04.2020
	Ton in meiner Hand	53000	Di	28.01.2020
	Fotolayout gestalten	53004	Di	17.03.2020
	Spruchbilder	53006	Di	12.05.2020
NEU	Mandalasteine bemalen mit "Dotting"	53007	Di	11.02.2020
NEU	Figuren aus ofenhärtender Knetmasse	53008	Di	16.06.2020
	Kreistänze der Völker	54006	Sa	29.02.2020
	Kreistänze der Völker	54007	Sa	06.06.2020

6 KOCHEN UND MEHR

	Reibekuchen	61003	Do	13.02.2020
	Salate und Dips für die Grill-Party	61007	Mi	11.03.2020
	Rund um's Federvieh	61010	Do	14.05.2020
	Ostern	61012	Do	12.03.2020
	Vegetarisches Sushi mit Gemüse und Tofu	61019	Mo	09.03.2020
NEU	Diesmal fleischlos (vegetarisch)	61026	Mo	30.03.2020
	Leckereien aus Brasilien	61028	Do	19.03.2020
	Mexikanisches Fingerfood-Mix	61034	Mi	22.04.2020
	Cupcakes im Frühlingsdesign	62004	Mi	25.03.2020
	Whisky - Wasser des Lebens	63003	Fr	28.02.2020

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

NEU	Gesunde Ernährung: Was Kinder wirklich brauchen!	70010	Do	26.03.2020
NEU	Unsere alltäglichen Ängste	70201	Mi	11.03.2020
	Feldenkrais	72002	Di	28.01.2020
	Feldenkrais	72003	Di	03.03.2020
	Feldenkrais	72004	Di	21.04.2020
	Feldenkrais	72005	Di	26.05.2020
NEU	Achtsamkeits-Workshop	72009	Mi	29.01.2020
	Oasen-Tag für Frauen - Reif für die Insel?	72020	Sa	07.03.2020
	Kundalini Yoga	72036	Di	28.01.2020
	Qi Gong	72051	Do	30.01.2020
	Taijiquan / Tai Chi	72052	Do	30.01.2020
	Bodyfit und Faszientraining	73007	Mi	29.01.2020
	Bodyfit und Faszientraining	73008	Mi	13.05.2020
	Body - Fitness	73013	Mi	22.01.2020
	Bodyfit	73018	Mo	20.01.2020
	Bodyfit	73018A	Mo	20.04.2020
	Frühspport für Senioren	73024	Do	23.01.2020
	Frühspport für Senioren	73025	Do	23.04.2020
	Fitness und Kraft für Männer	74001, 74002	Mi	29.01.2020
	Fitnessgymnastik	74004, 74005, 74006	Di	28.01.2020
	Fitnessgymnastik	74007	Di	21.04.2020
	Fitnessgymnastik	74008	Do	30.01.2020
	Fitnessgymnastik	74009	Do	23.04.2020
	Fitness-Kraftübungen für Frauen: Gutes, nicht nur für den Rücken	74017, 74019, 74021	Mi	29.01.2020
	Fitness-Kraftübungen für Frauen: Gutes, nicht nur für den Rücken	74018, 74020, 74022	Mi	22.04.2020
	Fitness-Kraftübungen für Frauen: Gutes, nicht nur für den Rücken	74023, 74025, 74 027	Mi	29.01.2020
	Fitness-Kraftübungen für Frauen: Gutes, nicht nur für den Rücken	74024, 74026, 74028	Mi	22.04.2020
	Aquafit	76001, 76002, 76003	Mo	03.02.2020
	Aquafit für Frauen	76009, 76010, 76011	Mi	15.01.2020

GESEKE

Kurs-/Veranstaltungstitel Kursnr. läuft ab/am

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

	Wege zur Selbsterkenntnis. Ein Single-Seminar.	14008	Fr	03.04.2020
NEU	Sparen für den Nachwuchs. Die beste Rendite für mein Kind.	15012	Do	02.04.2020
	Übertragen und Vererben	15024	Di	11.02.2020

	Gartenplanung Schritt für Schritt	18000	Mi	29.01.2020
	Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19007	Di	14.01.2020
NEU	Der Traum vom Fliegen - Schnupperkurs Motorflug	19013	Mo	09.03.2020
	Vorbereitungskurs für zukünftige Hundehalter*innen	19017	Do	13.02.2020
NEU	Physik im Alltag	19018	Mo	09.03.2020

2 ELTERN UND FAMILIE

	Kinderkrankheiten - Information für Eltern	20009	Di	03.03.2020
	Wie Sie Ihr Kind bei Schlafproblemen und Ängsten unterstützen können	21000	Do	27.02.2020
NEU	Starke Kinder brauchen Regeln - klare Grenzen - entspannte Familie	21005	Di	03.03.2020
NEU	Naturentdecker für Kinder von 6-8 Jahren	23018	Do	02.04.2020
NEU	Naturentdecker für Kinder von 6-8 Jahren	23019	Do	14.05.2020
	Malen und Gestalten für Kinder ab 9 Jahren	24001	Mi	05.02.2020
	Malen und Basteln im Frühjahr für Kinder im Grundschulalter	24002	Do	19.03.2020
	Wald- und Wiesenatelier - kreative Werkstatt draußen für Kinder im Grundschulalter	24003	Mi	13.05.2020
	Blockflöte für Fortgeschrittene I (ab 5 Jahren)	24008	Di	28.01.2020
	Blockflöte für Fortgeschrittene II (ab 5 Jahren)	24009	Di	28.01.2020
	Die Krabbelmäuse - Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder von 12-24 Monaten	25011	Mo	27.01.2020
	Die Krabbelmäuse - Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder von 12-24 Monaten	25012	Di	24.03.2020
	Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)	25018	Mi	12.02.2020
	Eltern-Kind-Turnen (3-6 Jahre)	25019	Fr	14.02.2020
	Tanzen für Kids im Kindergartenalter (ab 4 Jahren)	25021	Di	18.02.2020
NEU	Tanzen für Kids im Grundschulalter (1. bis 4. Klasse)	25022	Di	18.02.2020
	Selbstbehauptung für Kinder von 7 bis 9 Jahren	25023	Sa	21.03.2020
	Selbstbehauptung für Kinder von 10 bis 12 Jahren	25024	Sa	22.02.2020
	Wassergewöhnung für Kinder mit ihren Eltern	25025	Mo	27.01.2020
	Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)	25032	Mo	27.01.2020
	Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)	25033, 25034	Sa	01.02.2020
	Schwimmen für Kinder - Aufbaukurs	25043	Fr	31.01.2020
NEU	Entspannung für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren	25044	Fr	19.06.2020
	Yoga für Kinder (3-5 Jahre)	25045	Di	28.01.2020
	Yoga für Kinder (6-10 Jahre)	25047	Di	28.01.2020
NEU	Familienyoga	25048	Sa	01.02.2020
NEU	Immer Theater mit dem Essen	26003	Mi	22.04.2020

3 SPRACHEN DER WELT

	Deutsch als Fremdsprache (A1)	30050	Mo	27.01.2020
NEU	Englisch für Einsteiger*innen (A1)	31017	Mo	03.02.2020
NEU	Englisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)	31305	Do	06.02.2020
	English Conversation (A2/B1) - Schnupperabend	31502	Do	30.01.2020
	English Conversation (A2/B1)	31503	Do	06.02.2020
NEU	Spanisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend	32005	Mi	29.01.2020
NEU	Spanisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)	32006	Mi	05.02.2020
	Buen viaje: Spanisch für den Urlaub (A1) - Schnupperabend	32009	Do	06.02.2020
	Buen viaje: Spanisch für den Urlaub (A1)	32010	Do	13.02.2020
NEU	Spanisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2) - Schnupperabend	32014	Mi	29.01.2020
NEU	Spanisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)	32015	Mi	05.02.2020
	Spanisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen/Konversationskurs (A2-B1)	32017	Di	04.02.2020
	Italienisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnuppertermin	33001	Di	28.01.2020
	Italienisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)	33002	Di	04.02.2020
	Italienisch für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen (A2)	33005	Di	04.02.2020
	"Parliamo italiano" - Italienisch mit guten Vorkenntnissen (B1)	33006	Mi	12.02.2020
	Französisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1) II	34003	Di	28.01.2020
	Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger*innen - Schnupperabend	35001	Mo	27.01.2020
	Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger*innen (A1)	35002	Mo	03.02.2020
	Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger*innen (A1) IV	35003	Mi	29.01.2020
	Russisch für den Beruf (A1) - Schnupperabend	35010	Di	28.01.2020
	Russisch für den Beruf (A1)	35011	Di	04.02.2020
	Entspannt Russisch lernen (A1) - Schnupperabend	35012	Di	28.01.2020
	Entspannt Russisch lernen (A1)	35013	Di	04.02.2020

KURSE IN MEINER STADT

4 BERUF UND EDV

	Resilienz - Was uns stark macht!	40209	Do	19.03.2020
	10-Finger-Tast schreiben für Kinder und Jugendliche (10-15 Jahre)	41008	Mo	27.01.2020
NEU	10-Finger-Tast schreiben für Kinder und Jugendliche (10-15 Jahre)	41009	Mo	02.03.2020
	Tast schreiben heute für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren	41010	Sa	01.02.2020
	Tast schreiben heute - Ferienkurs für Schüler*innen ab 10 Jahren	41012	Sa	04.04.2020
	Tast schreiben heute - Ferienkurs für Schüler*innen ab 10 Jahren	41013	Di	14.04.2020
	Computernutzung leicht gemacht! - EDV-Grundkurs (Windows 10)	41015	Mi	29.01.2020
	Computernutzung leicht gemacht! - EDV Aufbaukurs (Windows 10)	41019	Mi	13.05.2020
	WORD und EXCEL (2016/2019/Office365) - Auffrischung und Vertiefung	42005	Mo	20.01.2020
NEU	Einführung in Microsoft OneNote	42010	Fr	28.02.2020
NEU	Digitalen Nachlass rechtzeitig regeln. Ein erster Überblick (Workshop).	43001	Mo	22.06.2020
NEU	Sicherer Umgang mit Smartphone und Tablet (Android)	44001	Mo	10.02.2020
NEU	Unterwegs mit dem Smartphone: Mobile Navigation und Reiseplanung (Workshop)	44002A	Mo	04.05.2020
NEU	Optimal Arbeiten mit Apple-Geräten: iPad, iMac, MacBook und Co.	44003	Fr	19.06.2020
NEU	Fotobuch? Einfach einfach!	45001	Fr	07.02.2020
NEU	FOTOGRAFIE. KOMPAKT: Wie funktioniert meine Kamera?	45003	Mi	12.02.2020
NEU	FOTOGRAFIE. KOMPAKT: Fotos gestalten (mit Exkursion ins Freilichtmuseum Detmold)	45006	Fr	24.04.2020
NEU	FOTOGRAFIE. KOMPAKT: Landschaftsfotografie (mit Exkursion zum Velmerstot)	45009	Fr	19.06.2020

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

NEU	Autorenlesung: "Eine Familie am Abgrund: Das Gerstenberg-Haus 1914-1945"	50001	Do	05.03.2020
	Acrylmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	51002	Fr	27.03.2020
	Zuschneiden und Nähen für Fortgeschrittene	52016	Mi	29.01.2020
	Zuschneiden und Nähen für Fortgeschrittene	52017	Mi	13.05.2020
	Schmuck aus Glasperlen (für Kinder ab 7 Jahren)	53001	Di	11.02.2020
	Traumfänger (für Kinder ab 8 Jahren)	53005	Do	12.03.2020
	Musik entdecken! Musikalische Grundausbildung für Erwachsene	54000	Sa	01.02.2020
	Discofox Schnupperkurs	54005	So	01.03.2020
NEU	Make-Up- und Styling-Workshop	57003	Sa	25.04.2020

6 KOCHEN UND MEHR

	Männer, ran an den Herd	61001	Mi	05.02.2020
NEU	Romantisches Dinner	61002	Fr	07.02.2020
NEU	Fisch	61005	Do	23.04.2020
	Gericht rund um den Blätterteig	61006	Mi	13.05.2020
NEU	Salate und Dips für den perfekten Grillabend	61008	Mi	17.06.2020
	Leicht & lecker: Geflügelgerichte	61009	Mi	18.03.2020
NEU	Hüttenzauber - Leckereien zur Ski-Saison	61011	Fr	06.03.2020
	Ostern	61013	Do	26.03.2020
	Indische Küche	61016	Di	31.03.2020
NEU	Vegetarisches Sushi mit Gemüse und Tofu	61020	Mo	20.04.2020
	Peruanische Küche	61025	Mi	22.04.2020
NEU	Leckereien aus Brasilien	61031	Do	02.04.2020
NEU	Kuchen backen, einfach und lecker	62001	Mi	22.04.2020
NEU	Cupcakes im Frühlingsdesign	62003	Mi	11.03.2020
NEU	Whisky Special I: Tasting für Fortgeschrittene	63006	Fr	07.02.2020

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

	Workshop ätherische Baumöle	70001	Mi	29.01.2020
	Ätherische Öle gegen Burnout - Workshop	70002	Mi	05.02.2020
	Ätherische Öle für den Frühling - Workshop	70003	Mi	04.03.2020
	Ätherische Öle im Sommer - Workshop	70004	Mi	29.04.2020
NEU	Ernährung in den Wechseljahren	70009	Fr	15.05.2020
	Entspannungsstunden für Erwachsene	72013	Mo	27.01.2020
	Entspannungsstunden für Erwachsene	72014	Mo	27.04.2020
	Oasen-Tag für Frauen - Reif für die Insel?	72021	Sa	14.03.2020
	Pilates	72022	Mo	27.01.2020
	Pilates	72024, 72025	Di	28.01.2020
	Yoga für Alle	72043	Mo	03.02.2020
	Yoga-Tag für Dich	72044	Sa	25.04.2020
	Yoga und der erfahrbare Atem	72047	Mo	27.01.2020

Yoga und der erfahrbare Atem	72048	Mo	20.04.2020
Yoga Aroma-Klangkurs	72049	Mo	27.01.2020
Yoga Aroma-Klangkurs	72050	Mo	20.04.2020
Bauch, Beine, Po und Co. (Problemzonengymnastik)	73005, 73006	Mi	29.01.2020
Body-Balance	73012	Do	30.01.2020
Sitzgymnastik (ab 65 Jahren)	73026	Di	21.01.2020
Sitzgymnastik (ab 65 Jahren)	73027	Mi	29.01.2020
Gymnastik für Frauen (ab 65 Jahren)	73028	Mi	29.01.2020
Schongymnastik für Frauen	73031	Mo	13.01.2020
Rückenfit	73038	Mi	29.01.2020
Wirbelsäulengymnastik am Vormittag	73041	Di	28.01.2020
Wirbelsäulengymnastik	73045	Mo	27.01.2020
Wirbelsäulengymnastik	73046	Do	30.01.2020
Wirbelsäulengymnastik	73046A	Do	23.04.2020
Gymnastik- und Fitnesszirkel	74010, 74011	Mi	29.01.2020
Ski- und Fitnessgymnastik für Frauen und Männer	74015	Mi	22.01.2020
Power-Workout / Tae-Bo	75003	Mi	29.01.2020
ZUMBA®-Fitness	75005, 75006	Do	19.03.2020
Body Shape	75010, 75011	Di	28.01.2020
Schwimmen für Männer und Frauen	76014	Mo	27.01.2020
Schwimmen für Männer	76015	Mo	27.01.2020
NEU Nordic Walking: Technik- und Ausdauertraining	77001	Mo	02.03.2020
NEU Boulespielen für Anfänger	77010	Mi	01.04.2020

HÖVELHOF

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
NEU Der Jakobsweg (Vortrag)	11001	Di 03.03.2020
NEU Verfahren im Kinderschutz - Infoveranstaltung für Vereine	15008	Di 26.05.2020
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15015	Do 06.02.2020
Kinder zahlen für ihre Eltern	15020	Mo 03.02.2020
NEU "Bis das der Tod euch scheidet..." Von der Trennung bis zur Scheidung	15021	Mo 17.02.2020
Übertragen und Vererben	15025	Di 10.03.2020
Der Garten als Biotop und Nahrungsquelle	18002	Sa 01.02.2020
KfW-Förderung für Bestandsgebäude	19001	Mi 19.02.2020
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19006	Mo 13.01.2020
2 ELTERN UND FAMILIE		
Kinderkrankheiten - Information für Eltern	20010	Mi 04.03.2020
Vorleselust - Mit Kindern die Bücherwelt erobern	21004	Mo 09.03.2020
NEU Reflexintegration: ein Infoabend für Eltern, Pädagogen und Interessierte	21008	Di 28.01.2020
NEU Naturdetektive auf der Suche nach den Bewohnern des Waldes	23021	Sa 16.05.2020
Greg-Zeichenkurs (ab 8 Jahren)	24006	Sa 25.04.2020
Kleinkinderschwimmen mit ihren Eltern von 1-3 Jahren	25028	Sa 01.02.2020
Kleinkinderschwimmen mit ihren Eltern von 1-3 Jahren	25029	Sa 25.04.2020
Wassergewöhnung für Eltern und Kinder von 3-5 Jahren	25030	Sa 01.02.2020
Wassergewöhnung für Eltern und Kinder von 3-5 Jahren	25031	Sa 25.04.2020
Wir lernen Schwimmen - Grundkurs mit Wassergewöhnung (ab 5 Jahren)	25035	Di 04.02.2020
Wir lernen Schwimmen - Grundkurs mit Wassergewöhnung (ab 5 Jahren)	25036	Do 06.02.2020
Wir lernen Schwimmen - Grundkurs mit Wassergewöhnung (ab 5 Jahren)	25037	Di 21.04.2020
Wir lernen Schwimmen - Aufbaukurs (ab 5 Jahren)	25038	Mi 05.02.2020
Wir lernen Schwimmen - Aufbaukurs (ab 5 Jahren)	25040	Mi 22.04.2020
Wir lernen Schwimmen - Aufbaukurs (ab 5 Jahren)	25041	Do 23.04.2020
Wir lernen Schwimmen - Aufbaukurs (ab 5 Jahren)	25042	Mi 27.05.2020
Yoga für Kinder (4-6 Jahre)	25046	Mi 22.04.2020
Entspannungsstunde für Eltern und ihre Kinder (5-10 Jahre)	25049	Mi 05.02.2020
Entspannungsstunde für Eltern und ihre Kinder (5-10 Jahre)	25050	Mi 22.04.2020

KURSE IN MEINER STADT

3 SPRACHEN DER WELT

NEU	Englisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnuppertermin	31003	Di	04.02.2020
NEU	Englisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)	31004	Di	11.02.2020
	Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1) - Schnupperabend	31010	Di	28.01.2020
	Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	31011	Di	04.02.2020
	Englisch für Wieder-Einsteiger*innen (A2) - Fortsetzung	31301	Di	28.01.2020
	Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A2)	31303	Mi	29.01.2020
	Spanisch für Einsteiger*innen (A1) - Schnupperabend	32003	Di	28.01.2020
	Spanisch für Einsteiger*innen (A1)	32004	Di	04.02.2020

4 BERUF UND EDV

	Business Small Talk	40203	Sa	25.04.2020
	Rhetorik und Präsentationstraining	40204	Sa	21.03.2020
	Rhetorik mit Durchsetzungskraft	40205	Sa	28.03.2020
	10-Finger-Tast schreiben am PC - Fit für Schule, Studium oder Beruf	41007	Di	04.02.2020
	EDV kompakt I - Grundkurs am Wochenende	41014	Sa	28.03.2020
	FOTOGRAFIE. KOMPAKT: Objektive in der Praxis	45008	Mi	17.06.2020

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

	Moderne Bildgestaltung mit Mischtechniken - Acrylmalerei	51001	So	01.03.2020
	Nähmaschinenführerschein	52000	Mi	29.01.2020
	Nähen - so geht's!	52003	Mi	05.02.2020
NEU	Upcycling - schnelle Ideen	52005	Mo	27.01.2020
	Einfach Weben	52023	Sa	08.02.2020
	"Bestrickende Abende"	52024	Mo	27.01.2020
	Rankhilfen und Staudenhalterungen selbst geflochten	53009	Do	21.05.2020

6 KOCHEN UND MEHR

	Orientalische Küche - gesund und super lecker	61014	Mi	11.03.2020
	Orientalische Küche - vegetarisch	61015	Mi	25.03.2020
	Leckereien aus Brasilien	61030	Do	12.03.2020
	Mexikanisches Fingerfood-Mix	61035	Mi	13.05.2020

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

	Progressive Muskelentspannung	72001	Di	04.02.2020
	Fantasiereisen mit Klangschalen und Stimmgabeln	72006	Mi	12.02.2020
	Oasen-Tag für Frauen - Reif für die Insel?	72019	Sa	15.02.2020
	Vinyasa Power Yoga	72034, 72035	Mo	27.01.2020
	Hatha-Yoga	72037	Mi	29.01.2020
	Hatha-Yoga	72038	Do	30.01.2020
	Einführung in WIYS - Walking in your Shoes	72101	Sa	01.02.2020
	Functionaltraining mit der BLACKROLL®	73009	Do	30.01.2020
	Bodyfit für Frauen	73019, 73020	Mi	15.01.2020
	Fitness für Frauen	73021	Do	30.01.2020
	Beckenboden-Gymnastik	73030	Di	04.02.2020
	Aktives Rückentraining am Vormittag	73040	Di	21.01.2020
	Rückengerechte Gymnastik	73042	Mo	20.01.2020
	Rückengerechte Gymnastik	73043, 73044	Mi	22.01.2020
	Gymnastik für Frauen	74003	Do	16.01.2020
	Muskeltraining - So bleiben Sie fit	74016	Fr	31.01.2020
	Aquafit	76007, 76008	Mi	29.01.2020

SALZKOTTEN

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
NEU Camping im Reisemobil - Tipps und Tricks (Vortrag)	11002	Mi 12.02.2020
NEU Western Australia mit dem Wohnmobil	11006	Mi 27.05.2020
NEU Erzählcafe am Morgen / Lebenstexte	14000	Mi 22.01.2020
NEU Erzählcafe am Morgen / Musik als Lebenselixier	14001	Mi 11.03.2020
NEU Erzählcafe am Morgen / Zurück zu den Wurzeln, Geburts- und Taufurkunde	14002	Mi 13.05.2020

KURSE IN MEINER STADT

NEU	Erzählcafe am Morgen / Gipfelerlebnisse	14003	Mi	24.06.2020
NEU	Wenn die Eltern älter werden	14005	Mi	11.03.2020
	Haftung von Vereinsvorständen	15001	Di	04.02.2020
	DSGVO im Verein	15003	Mi	05.02.2020
NEU	Verfahren im Kinderschutz - Infoveranstaltung für Vereine	15004	Mi	26.02.2020
	Vermögensaufbau 4.0 - So bauen Sie Ihr Vermögen automatisch auf!	15010	Do	26.03.2020
	Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15018	Mi	01.04.2020
	Gute Planung vermeidet Krisen	15019	Mi	11.03.2020
	Kinder zahlen für ihre Eltern	15022	Di	17.03.2020
	Digitaler Nachlass: Bei Facebook geht das Leben weiter!	15029	Mi	25.03.2020
	Gartenplanung Schritt für Schritt	18001	Mi	19.02.2020
	Planungsschritte aus Sicht des Bauherrn	19002	Di	04.02.2020
	Motorsägenführerschein - Grundkurs	19003	Fr	07.02.2020
	Motorsägenführerschein - Grundkurs	19004	Fr	14.02.2020
	Motorsägenführerschein - Aufbaukurs	19005	Fr	28.02.2020
	Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19009	Do	16.01.2020
	Sportbootführerschein See	19012	Do	23.01.2020

2 ELTERN UND FAMILIE

	Stillen - mit allen Sinnen genießen	20000	Sa	
	Der Ernährungsabend für Mutter und Kind	20001	Sa	
	Geborgen und sicher ins Leben getragen (0-24 Monate)	20002	Mo	16.03.2020
	Geborgen und sicher ins Leben getragen (0-24 Monate)	20004	Mo	18.05.2020
	Willkommen - das Kind im ersten Lebensjahr	20005	Sa	
	Geschwisterkurs	20006	Sa	
NEU	Reflexintegration: ein Infoabend für Eltern, Pädagogen und Interessierte	21013	Di	04.02.2020
	Bereit fürs Babysitting? - Babysittercoaching	21016	Sa	21.03.2020
	Babysitter-Notfalltraining	21017	Sa	25.04.2020
	Hello Kids - Englisch für Kinder	22001	Do	06.02.2020
NEU	Naturdetektive auf der Suche nach den Bewohnern des Waldes	23020	Sa	28.03.2020
	Naturdetektive - Tierspuren und Fährtenkunde für Eltern und Kinder von 4-8 Jahren	23022	Sa	16.05.2020
	Greg-Zeichenkurs (ab 8 Jahren)	24007	Sa	25.04.2020
	Musikgarten für Babys (bis 15 Monate)	25000	Di	28.01.2020
	Musikgarten für Babys (bis 15 Monate)	25001	Di	21.04.2020
	Wir machen Musik! Musikgarten für Eltern und Kinder (ab 15 Monaten bis 3 Jahren)	25002	Di	28.01.2020
	Wir machen Musik! Musikgarten für Eltern und Kinder (ab 15 Monaten bis 3 Jahren)	25003	Di	21.04.2020
	Spiel & Spaß für Kids im Kindergartenalter (ab 4 Jahren)	25010	Mo	02.03.2020
	Entspannungsstunde für Eltern und ihre Kinder (6-10 Jahre)	25052	Di	05.05.2020

3 SPRACHEN DER WELT

	Zertifikatsprüfung telc Englisch B1	31000	Sa	20.06.2020
	Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1) II	31016	Do	06.02.2020
	Englisch für die Generation 50+ (Grundkurs A1)	31019	Mo	27.01.2020
	Englisch für die Reise für die ältere Generation (A1)	31020	Do	30.01.2020
	Englisch für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen (A2)	31302	Di	28.01.2020
	Wir wollen auch in Englisch mitreden können (A2)	31304	Do	30.01.2020
NEU	Storyreading (A2-B1)	31501	Mo	27.01.2020
NEU	English Conversation (A2/B1) - Schnupperabend	31504	Di	11.02.2020
NEU	English Conversation (A2/B1)	31505	Di	18.02.2020
	Englisch für die Generation 50+ (B1)	31507	Mo	27.01.2020
	Englisch für die Generation 50+ Wieder-Einsteiger*innen (B1 - B2)	31508	Mo	27.01.2020
	Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (B1)	31510	Fr	31.01.2020
	Time to Talk - English conversation	31511	Mi	05.02.2020
NEU	English for Advanced (B2-C1) - Schnuppertermin	31512	Di	28.01.2020
NEU	English for Advanced (B2-C1)	31513	Di	04.02.2020
NEU	Spanisch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend	32001	Di	28.01.2020
NEU	Spanisch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse (A1)	32002	Di	11.02.2020
	Spanisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)	32013	Di	28.01.2020
	Spanisch für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen (A2)	32016	Di	11.02.2020
	Italienisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	33003	Di	28.04.2020
	Italienisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	33003A	Di	07.01.2020
	Italienisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1) - Tageskurs	33004	Fr	31.01.2020

KURSE IN MEINER STADT

	Französisch für Anfänger*innen und Wieder-Einsteiger*innen (A1)	34002	Mo	27.01.2020
	Französisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2) II	34004	Mi	29.01.2020
	Französisch für Fortgeschrittene (B1)	34005	Mo	27.01.2020
	Französisch für Fortgeschrittene (B2)	34006	Mi	29.01.2020
NEU	Griechisch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend	35004	Mo	27.01.2020
NEU	Griechisch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse (A1)	35005	Mo	03.02.2020
	Schwedisch für den Urlaub - Schnupperkurs am Wochenende (A1)	35008	Fr	15.05.2020
	Schwedisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A1)	35009	Di	28.01.2020
	Russisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse - Schnupperabend	35014	Do	30.01.2020
	Russisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)	35015	Do	06.02.2020
	Arabisch für Einsteiger*innen (A1) - Schnupperabend	36001	Di	28.01.2020
	Arabisch für Einsteiger*innen (A1)	36002	Di	04.02.2020
	Arabisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A1)	36003	Di	04.02.2020
	Japanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	36004	Mi	29.01.2020
	Japanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (A1)	36005	Mi	29.01.2020

4 BERUF UND EDV

	Grundlagen der Buchführung I - Grundkurs am Wochenende	40102	Fr	20.03.2020
	Grundlagen der Buchführung II - Aufbaukurs am Wochenende	40103	Fr	27.03.2020
	Tagespflegeausbildung	40104	So	09.05.1976
	Mit Erfolg telefonieren!	40201	Fr	20.03.2020
	Moderationsseminar - Überzeugen durch Persönlichkeit	40207	Di	21.04.2020
	Profiling: Mitarbeiter*innen und Kollegen*innen besser verstehen	40208	Fr	19.06.2020
	Kommunizieren wie ein Profi? - Infoabend NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)	40211	Fr	07.02.2020
	Basiskurs NLP - Die Grundlagen des Neuro-Linguistischen Programmierens	40212	Sa	07.03.2020
	vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht	41001	Mi	12.02.2020
	vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht	41002	Di	17.03.2020
	vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht	41003	Di	28.04.2020
	vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht	41004	Mi	13.05.2020
	vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht	41005	Mi	17.06.2020
	10-Finger-Tast schreiben am PC - Fit für Schule, Studium oder Beruf	41006	Mo	03.02.2020
	Computernutzung leicht gemacht! - EDV-Grundkurs (Windows 10)	41017	Fr	20.03.2020
	Computernutzung leicht gemacht! - EDV Aufbaukurs (Windows 10)	41018	Fr	27.03.2020
	Zurück in den Büroalltag: Office für Berufsrückkehrer*innen	42001	Di	07.04.2020
	Textverarbeitung mit WORD 2016 - Grundkurs	42002	Do	30.01.2020
	Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 - Grundkurs	42004	Mi	22.04.2020
	Office-Workshop für fortgeschrittene Anwender*innen	42009	Fr	24.04.2020
	Hilfe im Umgang mit dem Smartphone für Senioren*innen	44002	Mi	04.03.2020
NEU	Fotobuch? Einfach einfach!	45002	Fr	06.03.2020
NEU	FOTOGRAFIE. KOMPAKT: Das Smartphone als Kamera	45004	Mi	11.03.2020
NEU	FOTOGRAFIE. KOMPAKT: Fotografieren. Klassisch und mit dem Smartphone.	45005	Mi	22.04.2020
NEU	FOTOGRAFIE. KOMPAKT: Objektive nutzen	45007	Mi	20.05.2020
	Affinity Photo	45010	Mo	10.02.2020
	Lightroom CC Classic. Fotos archivieren und entwickeln	45011	Mo	03.02.2020
NEU	Programmieren für Einsteiger*innen. Nicht nur was für Nerds!	46001	Di	10.03.2020

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

	Nähmaschinenführerschein	52001	Do	30.01.2020
	Nähen - so geht's!	52004	Do	06.02.2020
NEU	Upcycling - schnelle Ideen	52006	Mo	10.02.2020
	Kinderkleidung nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	52008	Mi	12.02.2020
	Kinderkleidung nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	52009	Mi	11.03.2020
	Kinderkleidung nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	52010	Mi	22.04.2020
	Kinderkleidung nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	52011	Mi	27.05.2020
NEU	Nähen mit Mama oder Oma (ab 8 Jahren) - Turnbeutel, Kosmetiktäschchen und Co	52012	Mi	26.02.2020
NEU	Scrunchie-Haargummi: Näh Dir Deinen eigenen Style (Für Kids ab 8 Jahren)	52013	Mi	06.05.2020
NEU	Osternähwerkstatt für Kids ab 8 Jahren - Hasen, Küken & Co	52018	Mi	25.03.2020
	Frühlingsnähwerkstatt für Anfänger	52020	Sa	28.03.2020
	Muttertagsgeschenke nähen für Kids und Teens ab 8 Jahren	52021	Sa	25.04.2020
	Schmuck - Von Anfang bis Ende selbstgemacht	53002	Do	30.01.2020
	Schmuck - Von Anfang bis Ende selbstgemacht	53003	Do	05.03.2020
NEU	Das Schmieden von Skulpturen aus Eisen	53010	Mi	27.05.2020

KURSE IN MEINER STADT

NEU	Das Schmieden und Härten von Werkzeugen	53011	Do	28.05.2020
NEU	Schnupperkurs Schmieden für Groß und Klein (von 9-99 Jahren)	53012	Sa	13.06.2020
	Blues Harp-Workshop - Mundharmonika einfach spielend lernen	54001	Sa	02.05.2020
	Beschwingter Rhythmus - Tanzkurs	54002	Do	05.03.2020
	Discofox Schnupperkurs	54004	So	09.02.2020
NEU	Make-Up- und Styling-Workshop	57002	Sa	28.03.2020
6 KOCHEN UND MEHR				
	Fingerfood	61004	Do	19.03.2020
	Indische Küche	61017	Di	10.03.2020
	Vegetarisches Sushi mit Gemüse und Tofu	61018	Mo	02.03.2020
	Russische Küche: Spezialitäten und Köstlichkeiten	61021	Do	23.04.2020
NEU	Diesmal fleischlos (vegetarisch)	61027	Mo	27.04.2020
	Leckereien aus Brasilien	61029	Do	05.03.2020
	Antojitos Mexicanos "Mexikanisches Fingerfood" II	61032	Mi	12.02.2020
NEU	Cupcakes im Frühlingsdesign	62002	Mi	04.03.2020
NEU	Whisky Special I: Tasting für Fortgeschrittene	63005	Fr	14.02.2020
7 GESUNDHEIT UND FITNESS				
	Intervallfasten - Abnehmen und Gesundheitsförderung	70007	Mo	09.03.2020
	Fit durch Basenfasten	70008	Sa	07.03.2020
	Gesprächskreis für pflegende Angehörige	70101	Mi	12.02.2020
	Initialpflegekurs	70102	Fr	21.02.2020
	Demenzkurs	70103	Do	13.02.2020
	Kniegelenkschmerz: Welche Behandlungsoptionen habe ich?	70202	Sa	
	Was tun, wenn die Leiste "bricht"? - Moderne Therapiemöglichkeiten	70203	Sa	
	Hüfte: Kann mein Gelenk erhalten bleiben oder ist es Zeit für ein künstliches Gelenk?	70204	Sa	
	Schmerzen im rechten Unterbauch - immer eine gefährliche Blinddarmentzündung?	70205	Sa	
	Die Klangmassage mit Klangschalen für den Alltag lernen	72007	Fr	12.06.2020
	Wohlfühlnachmittag mit Klang, Klangschalen und Heilmeditation	72008	Sa	21.03.2020
	Die richtige Entspannungstechnik zum Abschalten, Loslassen und Auftanken	72012	Fr	20.03.2020
	Pilates	72026	Do	06.02.2020
	Pilates	72027	Do	23.04.2020
	Yoga	72030, 72031	Mi	29.01.2020
NEU	Hatha Yoga	72039, 72040	Di	04.02.2020
NEU	Hatha Yoga	72041, 72042	Di	21.04.2020
NEU	Achtsames Yoga - Mit sanften Bewegungen mehr Wohlfühl für Körper und Geist	72045	Fr	07.02.2020
NEU	Achtsames Yoga - Mit sanften Bewegungen mehr Wohlfühl für Körper und Geist	72046	Fr	24.04.2020
	Selbstverteidigungskurs für Mädchen (ab 12 Jahren) und Frauen	73001	Sa	29.02.2020
	Fit für den Alltag	73023	Do	09.01.2020
	Beckenboden-Gymnastik	73029	Do	30.01.2020
	Rückenfit	73039	Do	30.01.2020
	Funktionelle Fitnessgymnastik	74013	Do	30.01.2020
	Kickboxen für Frauen - Anfängerkurs	75001	Mi	29.01.2020
	Kickboxen für Frauen - Kurs für Fortgeschrittene	75002	Mi	29.01.2020
	ZUMBA®-Fitness	75004	Mi	29.01.2020
	Nordic Walking: Technik- und Ausdauertraining	77002	Mi	04.03.2020
NEU	TigerMoves Faszientraining - Training für Rücken und Gelenke	77006	Mo	27.01.2020
	Laufen für Anfänger am Vormittag	77008	Do	30.01.2020
	Laufen für Fortgeschrittene am Vormittag	77009	Do	30.01.2020
	Golf - Schnupperkurs	77011	Sa	04.04.2020
	Einführung in den Kanusport - Kompaktkurs Kajak	77012	Sa	20.06.2020
	Einführung in den Kanusport - Kompaktkurs Kanadier	77013	Sa	20.06.2020
NEU	Kanusport - Ein Wochenende für die ganze Familie	77014	Sa	18.07.2020
	Laufen für Anfänger	77101	Fr	24.01.2020
	Laufen für Fortgeschrittene	77102	Mo	23.03.2020
	Als Laufeinsteiger zum Sälzer Viertel (10,5 km)	77103	Fr	24.01.2020
	Mit Plan zum Salzkotten Marathon	77104	Mo	16.03.2020
	Verbessere deinen Laufstil (Lauftechnik-Workshop)	77105	Sa	04.04.2020
	Faszientraining im Laufsport - Vortrag	77108	Di	17.03.2020
NEU	Praxisworkshop Faszielles Lauftraining	77109	Di	24.03.2020
	Gesundheits- und Lebenskompetenz - Informationsabend	77111	Di	21.01.2020

KURSE IN MEINER STADT

NEU	Gesundheits- und Lebenskompetenz - Ein präventives Trainingsprogramm	77112	Di	11.02.2020
NEU	Die Energielieferanten. Ein Ernährungsworkshop.	77113	Mi	18.03.2020
NEU	Der gesunde Schlaf - vital und fit durch den Tag. Ein Impulsvortrag.	77114	Mi	25.03.2020

BAD WÜNNENBERG

Kurs-/Veranstaltungstitel	Kursnr.	läuft ab/am
1 MENSCH UND GESELLSCHAFT		
NEU Der Kuss in aller Munde - Rolle des Kusses im Volkslied (Vortrag)	11003	Fr 14.02.2020
Exkursion in den Steinbruch Düstertal	11004	So 26.04.2020
NEU Letzte Hilfe Kurs - Am Ende wissen, wie es geht!	14007	Sa 07.03.2020
NEU Verfahren im Kinderschutz - Infoveranstaltung für Vereine	15007	Di 21.04.2020
Rechtliche Betreuung - eine Aufgabe für Sie!?	15013	Do 05.03.2020
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament	15014	Mi 05.02.2020
Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine	19010	Fr 17.01.2020
2 ELTERN UND FAMILIE		
NEU Goodbye Windel - wie Kinder trocken und sauber werden	21002	Di 21.04.2020
Wut und Gewalt (Aggression): Hauen, kratzen, beißen!	21007	Di 28.01.2020
Exkursion in den Steinbruch Düstertal für Eltern mit Kind (ab 8 Jahren)	23000	So 17.05.2020
Reiten für die Kleinsten - In Begleitung der Eltern od. Großeltern (3-5 Jahre)	23001	So 26.01.2020
Reiten für die Kleinsten - In Begleitung der Eltern od. Großeltern (3-5 Jahre)	23002	So 09.02.2020
Reiten für die Kleinsten - In Begleitung der Eltern od. Großeltern (3-5 Jahre)	23003	So 29.03.2020
Reiten für die Kleinsten - In Begleitung der Eltern od. Großeltern (3-5 Jahre)	23004	So 19.04.2020
Reiten für die Kleinsten - In Begleitung der Eltern od. Großeltern (3-5 Jahre)	23005	So 10.05.2020
Reiten für die Kleinsten - In Begleitung der Eltern od. Großeltern (3-5 Jahre)	23006	So 17.05.2020
Wochenendkurs - Mein Partner das Pony - Erste spielerische Erfahrungen	23007	Sa 21.03.2020
Wochenendkurs - Mein Partner das Pony - Erste spielerische Erfahrungen	23008	Sa 25.04.2020
Mein Partner das Pony - Erste spielerische Erfahrungen mit und auf dem Pony	23009	Mi 06.05.2020
Reitkurs für Kindergartenkinder von 3 - 5 Jahren mit Eltern	23010	Fr 06.03.2020
Reitkurs für Kindergartenkinder von 3 - 5 Jahren mit Eltern	23011	Fr 06.03.2020
Ferienkurs - Erlebnistag Pferd für Grundschüler 1. - 2. Klasse	23012	Mi 08.04.2020
Ferienkurs - Erlebnistag Pferd für Grundschüler 1. - 2. Klasse	23013	Do 16.04.2020
Indianer-Tag mit Ausritt in Begleitung von Eltern/Großeltern (ab 3 Jahren)	23014	So 23.02.2020
Greg-Zeichenkurs (ab 8 Jahren)	24004	Fr 24.04.2020
Bambini-Turnen mit Eltern	25016	Mi 29.01.2020
Bambini-Turnen mit Eltern	25017	Mi 29.01.2020
Im Spatzennest da tut sich was	25020	Mi 12.02.2020
NEU Baby- u. Kleinkinderschwimmen (3 - 18 Monate)	25026	Sa 25.01.2020
NEU Baby- u. Kleinkinderschwimmen (3 - 18 Monate)	25027	Sa 25.01.2020
NEU Erdbeertag - Sommer, Sonne, Erdbeeren!	26000	Mo 15.06.2020
3 SPRACHEN DER WELT		
NEU Wer spricht eigentlich noch Platt? Dem Plattdeutschen auf der Spur!	30002	Mi 04.03.2020
NEU Englisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnuppertermin	31005	Mi 05.02.2020
NEU Englisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)	31006	Mi 12.02.2020
Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1) - Schnupperabend	31012	Mo 10.02.2020
Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)	31013	Mo 17.02.2020
Wirtschaftsenglisch / Business English für Einsteiger*innen	31516	Sa 08.02.2020
Buen viaje: Spanisch für den Urlaub (A1) - Schnupperabend	32007	Mi 05.02.2020
Buen viaje: Spanisch für den Urlaub (A1)	32008	Mi 12.02.2020
4 BERUF UND EDV		
Fit fürs Büro: Intensivkurs WORD, EXCEL, PowerPoint (Versionen 2010-2016)	42007	Fr 13.03.2020
5 KULTUR UND KREATIVITÄT		
Nähmaschinenführerschein	52002	Mi 11.03.2020
NEU Upcycling - schnelle Ideen	52007	Mo 02.03.2020

6 KOCHEN UND MEHR

	Russische Küche: Spezialitäten und Köstlichkeiten	61022	Do	30.04.2020
	Peruanische Küche	61024	Di	21.04.2020
	Antojitos Mexicanos "Mexikanisches Fingerfood" III	61033	Mi	04.03.2020

7 GESUNDHEIT UND FITNESS

	Intervallfasten - Abnehmen und Gesundheitsförderung	70005	Fr	28.02.2020
NEU	Die gesunde Brotdose	70011	Fr	13.03.2020
	Besonderheiten bei der Durchführung körperlichen Trainings	70301	Mi	12.02.2020
NEU	Neandertal 2.0: Wie bringe ich meine Genetik mit meinem Leben in Einklang?	70302	Mi	11.03.2020
	Back Check - Rückentest	70302A	Mi	11.03.2020
	Update COPD - Praxis und Wissenschaft 2019	70303	Mi	01.04.2020
NEU	Kneipp - Altes Heilwissen ganz modern	70304	Do	02.04.2020
NEU	Ergonomie am Arbeitsplatz	70305	Mi	22.04.2020
NEU	Ich bin schön - Make-up Workshop für Krebs-Patientinnen	70306	Mo	27.04.2020
NEU	Gesund trinken - Wassertasting	70307	Mi	27.05.2020
NEU	Tagung zum Thema Onkologie	70308	Mi	06.05.2020
NEU	Ganzheitliche Selbsthilfe bei Verspannungen und Muskelproblemen	72017	Di	25.02.2020
NEU	Goodbye Stress	72018	Di	21.04.2020
NEU	Führung über den Barfußpfad Bad Wünnenberg für die ganze Familie	73003	Sa	09.05.2020
NEU	Führung über den Barfußpfad Bad Wünnenberg für Erwachsene	73004	So	21.06.2020
	Bodyfit	73014	Fr	10.01.2020
	Bodyfit	73015	Mo	13.01.2020
	Bodyfit	73016	Mo	20.04.2020
	Bodyfit	73017	Fr	24.04.2020
	Rückentraining	73033, 73035, 73037	Di	21.01.2020
	Rückentraining	73034, 73036	Di	21.04.2020
	Rückenfit mit Pferd für Erwachsene	73048	Mo	03.02.2020
	Reitkurs für Erwachsene ohne Vorkenntnisse	73049	Mi	04.03.2020
	Reiten und Bodenarbeit mit dem Pferd für Erwachsene	73050	Fr	03.04.2020
	Bodenarbeit mit dem Pferd zum Kennenlernen für Jugendliche und Erwachsene	73051, 73052	Do	09.04.2020
	Bodenarbeit mit dem Pferd zum Kennenlernen für Jugendliche und Erwachsene	73053, 73054	Do	09.04.2020
	Bodenarbeit mit dem Pferd - Schnupperkurs am Vormittag	73055	Do	16.04.2020
	Bodenarbeit mit dem Pferd - Schnupperkurs am Abend	73056, 73057	Fr	17.04.2020
NEU	Fit im Kurpark - Einführung in das Gerätetraining im Kurpark	74012	Di	23.06.2020
	Nordic Walking Technik Workshop	77003	Mi	24.06.2020
	Walking mit XCO® - Walking mit reaktiven Schwunghanteln	77004	Mo	20.04.2020
NEU	Walk in Balance - Eine Entspannungstour durch die Natur Bad Wünnenbergs	77005	Fr	14.08.2020
NEU	TigerMoves Faszientraining - Training für Rücken und Gelenke	77007	Mi	24.06.2020

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Abo-Verträge 15029
 Abschlüsse 40001, 40002ff.
 Achtsamkeit 72009, 72028, 72029ff., 72043
 Acryl 51001ff.
 Aerobic 73010ff.
 Affinity Photo 45010
 Aggression 21007
 Alpaka 19014, 19015ff., 23015f.
 Alte Schriften 14004
 Android 44001
 Angstbewältigung 70201
 Apple 44003
 Apps 44002A
 Aquafit 76001, 76002ff., 76007ff.
 Aquapower 76012ff.
 Arabisch 36001ff.
 Arbeitsplatz 70305
 Aromatherapie 72049ff.
 Ätherische Öle 70001ff.
 Aufbaukurs 41018
 Ausbildung 40104
 Australien 11006

B

Baby 20000, 20002, 20004ff., 21016ff.,
 25000ff., 25025ff.
 Babyschwimmen 25025ff.
 Babysitter 21016ff.
 Backen 62001ff.
 Barfußpfad 73003ff.
 Basen 70008
 Basteln 24001ff.
 Bauch, Beine, Po 73005ff.
 Bauhaus 10001
 BBP 73005ff.
 Beckenboden 73029ff.
 Beethoven 10002
 Beruf 31515ff., 40001ff., 40101ff.,
 40201ff., 41006ff., 41014ff., 4200ff., 42007ff.
 Betreuungsrecht 15013
 Betreuungsverfügung 15014ff.
 Beziehungen 14008
 Bilanzierung 40013
 Bildarchivierung 45010ff.
 Bildbearbeitung 45010ff.
 Biographiearbeit 14000ff.
 Biotop 18002
 Blackroll 73009
 Blätterpresse 23018
 Blätterteig 61006
 Blockflöte 24008ff.
 Blues Harp 54001
 Body-Fitness 73010ff.
 Bonn 10002
 Bootsführerschein 19006ff.
 Börse 15009
 Boule 77010
 Brasilien 61026ff.
 Brennholz 19003ff.
 Brotdose 70011ff.
 Bücher 50000
 Buchführung 40001ff., 40101ff.
 Büro 70305
 Büropraxis 41006f., 41010ff., 42001ff., 42007ff.

Business-Englisch

31515ff.

C

Camping 11002, 11006
 Cloud 42006
 Computer 41006ff., 42002ff.
 Controlling 40014
 COPD 70303
 Cupcakes 62002ff.

D

Datenschutzgrundverordnung 15003
 DATEV 40006, 40009
 Demenz 70103
 Deutsch 30050ff.
 deutsche Kurrent 14004
 Digitale Fotografie 45001ff.
 Digitaler Nachlass 15029, 43001
 Digitalisierung 10000
 Digitalkamera 45001ff., 45006, 45009ff.
 Discofox 54003ff.
 Do it yourself 52012ff., 52018ff., 52023, 53000ff.
 Düstertal 11004, 23000

E

E-Bike 16000
 EDV 41006ff., 42001ff., 42007ff.
 EDV-Aufbaukurs 41019
 EDV-Beratung 41001ff.
 EDV-Grundkurs 41001ff., 41014ff.
 Eigenheim 19000ff.
 Einkommenssteuer 40015
 Einnahmenüberschussrechnung 40010
 Einzelunterricht EDV 41001ff.
 Eisenbearbeitung 53010
 Eltern 20000ff., 20004ff., 20008, 20009ff.,
 21001ff., 23000ff., 23015ff., 23020ff.,
 25000ff., 25011ff., 25025ff., 25049ff.
 Elternunterhalt 15020ff.
 Energieeffizienz 19000ff.
 Englisch 31000ff., 31301ff., 31501ff.,
 31507ff., 31515ff.
 Entspannung 25049ff., 70002, 72001, 72006,
 72008, 72010ff., 72019ff., 72101, 72201, 77005
 Erben 15014ff., 15023ff.
 Erdbeere 26000ff.
 Ergonomie 70302f, 70305
 Ernährung 20000ff., 26000ff., 61001ff.,
 61021ff., 62001, 63001ff., 70005ff., 77113
 Erste Hilfe 21015
 Erzählcafé 14000ff.
 Erziehung 21001ff., 25004ff., 25011ff.
 EUR 40010
 Events 19013
 EXCEL 42001ff.
 Exkursion 11002, 11004, 11005ff., 12000, 23000

F

Facebook 43001
 Fahrrad 16000
 Fahrt 10001ff.
 Fährtenkunde 23022
 Fasten 70008
 Faszien 73007ff., 77007, 77108
 Faszientraining 77006, 77109

Feldenkrais	72002ff.	Heimatkunde	11004ff., 14004
Finanzbuchführung	40001ff.	Herbarium	23019
Finanzen	15009ff.	Herbst	24002
Finanzwirtschaft	40012	Highlights	19013
Fingerfood	61004, 61018ff., 61032ff.	Hospiz	14007
Fisch	61005	Hüfte	70204
Fitness	73007ff., 73018Aff., 74001ff., 74013, 74015, 74017ff., 75001ff.	Hunde	19017
Flechten	53009	Hundeeziehung	19017
Flugzeug	19013	Hüttenzauber	61011
Fotobuch	45001ff.	I	
Fotografie	45001ff.	Immobilie	19000ff.
FOTOGRAFIE. KOMPAKT	45003ff.	Immobilienübertragung	15023ff.
Fotolayout	53004	Indien	61016ff.
Fraktur	14004	Indisch kochen	61016ff.
Französisch	34001ff.	International	61024ff.
Frauen	72016, 72019ff., 73001, 73019ff., 73028ff., 74003, 74017ff., 75001ff.	Intervallfasten	70005ff.
Freilichtmuseum Detmold	45006	Intervalltraining	75010ff.
Fremdsprache	30050ff., 31000ff., 31005ff., 31301ff., 31501, 31504ff., 31507ff., 31515ff., 32001ff., 32006ff., 32015ff., 33001ff., 34001ff., 35001ff., 35011ff., 36001ff.	iOS	44003
Frühförderung	21007, 23001ff., 25000ff., 25010ff., 25025ff., 25040ff.	iPad	44003
Führungszeugnis	15004ff.	iPhone	44003
G		Italienisch	33001ff.
Gartengestaltung	18000ff.	J	
Geflügel	61009ff.	Jakobsweg	11000ff.
Geld	15009ff.	Japanisch	36004ff.
Geologie	11004, 23000	Junge VHS	21016ff., 22001, 23000, 23007ff., 24003, 24008ff., 25000ff., 25010, 25021ff., 25035ff., 25040ff., 25044ff., 41006ff., 52012ff., 52018, 52021ff., 53001, 53005, 72044, 73002
Gerätetraining	74012	K	
Geschenke	53001ff., 53006ff.	Kajak	77012
Geschichte	11005, 12000, 50001	Kanadier	77013ff.
Geschwister	20006	Kanu	77012ff.
Geseke	50001	Kennzahlen	40014
Gesundheit	20008ff., 25049ff., 26000ff., 70001ff., 70101ff., 70202ff., 70301ff., 72001ff., 72024ff., 72045ff., 72101, 73001ff., 73018Aff., 73046Aff., 74001ff., 74015ff., 75001ff., 75010ff., 76001ff., 76007ff., 77003ff., 77008ff., 77011ff., 77101ff.	Kettensäge	19003ff.
Gesundheitsförderung	70307ff., 73003ff.	KfW-Förderung	19000ff.
Gewalt	21007	Kickboxen	75001ff.
Gewerbsteuer	40015	Kinder	19014ff., 20001, 20008ff., 21005ff., 21015, 22001, 23000ff., 24001ff., 25000ff., 25025ff., 25040ff., 26000ff., 70010ff., 72044
Gewicht	70005ff.	Kinderkleidung	52008ff.
Gewinnermittlung	40013	Kindertagespflege	40104
Globalisierung	10000	Klangschalen	72006ff., 72012, 72049ff.
Golf	77011	Klettern	23024ff.
Greg	24004ff.	Klimaschutz	19000ff.
Griechisch	35004ff.	Kneipp	70304, 73003ff.
Grillen	61007ff., 63001ff.	Knie	70202
Großeltern	23000ff.	Kochen	61001ff., 62001, 63001ff.
Gutenberg Museum	10003	Kommunikation	40201ff., 40211
GuV-Rechnung	40013	Konversation	31502ff., 31511ff.
Gymnastik	73007ff., 73012ff., 73018Aff., 73032, 74001ff., 74013	Konzentration	21008ff.
		Körperschaftsteuer	40015
		Kosten- u. Leistungsrechnung	40011
		Kraftübungen	74017ff.
		Krankheiten	20008ff.
		Kreativität	24001ff., 25014ff., 51000ff., 52024, 53001ff.
		Krebs	70301, 70306
H		Kulinarische Events	63001ff.
Haargummi	52013	Kündigung	15000
Haftungsrisiken	15001ff.	Kunst	51000ff.
Handarbeit	52000ff., 52024	Kurpark	74012, 77005
Haus Shanti	72201	Kuss	11003
Hausbau	19000ff.		

STICHWORTVERZEICHNIS

L

Laktatwert 77106ff.
 Laptop 44002
 Laufen 77008ff., 77101ff., 77113ff.
 Leistenbruch 70203
 Leistungsdiagnostik 77106ff.
 Lesen 21004, 30002
 Lesung 50000ff.
 Letzte Hilfe 14007
 Lightroom 45011
 Literatur 50000
 Lohn und Gehalt 40002ff., 40007ff.
 Lohnsteuer 40015
 Lungenerkrankung 70303

M

Mädchen 73001ff.
 Mainz 10003
 Make-up 57001ff., 70306
 Malen 24001ff., 24004ff., 51000ff.
 Männer 19003ff., 61001, 74001ff., 76015
 Marathon-Sonderprogramm 77101ff.
 Märchen 25008, 25009f.
 Meditation 72201
 Mexiko 61032ff.
 Mineralwasser 70307
 Mini-Club 25004ff., 25011ff., 25020
 Mitarbeiter 40016
 Moderation 40206ff.
 Motorflug 19013
 Motorik 23001ff., 25004ff., 25010ff.,
 25025ff., 25040ff., 72044
 Motorsäge 19003ff.
 Mundharmonika 54001
 Musik 24008ff., 25000ff., 50001, 54000ff.
 Musikgarten 25000ff.
 Muskelprobleme 72017, 77007
 Muskeltraining 74016
 Mutter 20000f., 21004, 23024ff.
 Muttertag 52021ff.

N

Nähen 52000ff.
 Nähmaschinenführerschein 52000ff.
 Natur 19016, 23001, 23013ff., 24003, 26000
 Niederlande 50000
 NLP 40212

O

Oasentag 72019ff.
 Office 41001ff., 42001ff.
 OneDrive 42006
 OneNote 42010
 Onkologie 70308
 Online-Dienste 15029, 43001
 Online-Kurs 40001, 4000ff.
 Orientalische Küche 61014ff.
 Ostern 52018
 Outdoor 11002ff., 77011ff.
 Outlook 42001, 42008ff.

PQ

Pädagogik 21001ff., 21005ff., 40104
 Paddeln 77014

Patientenverfügung 15014ff.
 Pedelec 16000
 Personalabbau 15000
 Personalwirtschaft 40016
 Persönlichkeit 40206ff.
 Peru 61024ff.
 Pferd 73048ff.
 Pflege 14005ff., 70101ff.
 Pflegeversicherung 15020ff.
 Phantasiereise 25008ff.
 Photoshop 45011
 Physik 19018
 Pilates 72022ff.
 Plattdeutsch 30002
 PM 72001
 Populismus 10000
 Portugiesisch 35001ff.
 POWERPOINT 42007ff.
 Power-Workout 75003
 Präsentation 42007ff.
 Problemzonen 73005ff.
 Profiling 40208
 Programmieren 46001, 46003
 Prüfung Xpert Business 40002ff.
 Prüfungen 21008ff.
 Python 46001, 46003
 Qigong 72051

R

Rankhilfen 53009
 Recht 15001ff., 15013ff.
 Reflexintegration 21008, 21013ff.
 Reise 11002, 31020, 31304, 32007ff.,
 32017, 44002A
 Reiten 23001ff., 73048ff.
 Rendite 15011ff.
 Resilienz 40209ff.
 Rhetorik 40201ff., 40211
 Rückentraining 73033ff., 73046Aff.
 Russisch 35010ff.

S

Salate 61007
 Salzkotten-Marathon 77101ff.
 Sauberkeitserziehung 21001ff.
 Säure-Basen Haushalt 77007
 Schenkung 15023ff.
 Schlaf 77114
 Schmerzen 70205
 Schmieden 53010ff.
 Schmuck 53001ff.
 Schnittmuster 52003ff., 52014ff., 52020ff.
 Schnupperkurs 31001, 31005, 31007, 31010,
 31502, 32001, 32003, 32005, 32007, 32014,
 33001, 35001, 35010, 35012, 35014, 36001
 Schongymnastik 73031
 Schreiben 30002
 Schwedisch 35008ff.
 Schwimmen 25025ff., 25040ff., 76014ff.
 Scrapbooking 53004
 Scrunchie 52013
 Selbstbehauptung 25023ff., 73001ff.
 Selbsterfahrung 14008
 Selbstgemachtes 52023, 53001ff.
 Selbstsicherheit 25023ff., 73001

STICHWORTVERZEICHNIS

Selbstversorger	18002	Umsatzsteuer	40015
Selbstverteidigung	25023ff., 73001ff.	Umwelt	18002
Selbstwahrnehmung	25049ff., 72001ff., 72019ff., 72024ff., 72045ff., 72101	Unbedenklichkeitsbescheinigung	15004ff.
Senioren	14000ff., 16000, 31501, 31507ff., 44002, 73024ff.	Unterhaltungspflicht	15020ff.
Shusi	61018	Upcycling	52005ff.
Single	14008	Urlaub	14005ff., 31020, 31304, 32007ff.
Skigymnastik	74015	V	
Skulpturen	53010	Vater	20000, 21004, 23024ff.
Small Talk	40203	Vegan	61015, 61018ff.
Smartphone	41001ff., 44001ff., 45004, 45006, 45009	Velmerstot	45009
Spanisch	32001ff.	Verainsvorstände	15001ff.
Spielen	25004ff.	Verben	15014ff., 15023ff.
Sportbootführerschein	19006ff.	Vermögen	15009ff., 15013, 15019, 15023ff.
Sportmedizin	77106ff.	Verspannungen	72017, 77007
Sprache	30002, 30050ff., 31000ff., 31301ff., 31501ff., 31507ff., 31515ff., 32001ff., 33001ff., 34001ff., 35001ff., 36001ff.	vhs.cloud	45003ff.
Stalag 326	12000	vhs4you	41001ff.
Staudenhalterungen	53009	Vinysa-Yoga	72034f.
Steinbruch	11004	Volkslied	11003
Sterben	14007	Vormundschaft	15013
Steuern	40015	Vorsorge	15011ff.
Stillen	20000	Vorsorgevollmacht	15014ff., 15023
Stoff	52023	Vortrag	11000ff., 11003, 12000, 15000ff., 15013ff., 16000, 77108
Storyreading	31501	W	
Stress	72018	Wald	23018ff., 23023, 70001
Stressbewältigung	70003	Walken	77004
Stricken	52024	Walking	77005f.
Styling	57001ff.	Wandern	19014ff., 44002A
Südamerika	32007	Wassergewöhnung	25025, 25030ff., 25035ff., 25040ff.
Sushi	61019ff.	Wassergymnastik	76001ff., 76007ff.
Sütterlin	14004	Wassersport	77012ff.
T		Wassertasting	70307
Tabellenkalkulation	42001ff.	Weben	52023
Tablet	41001ff., 44001, 44003	Webinar	40001, 40004ff.
Taebo	75003	Wechseljahre	70009
Tagesmutter	40104	Weimar	10001
Tagespflege	40104	Weißrussland	61021ff.
Tai Chi	72052	Werkzeuge	53011
Taijiquan	72052	Whisky	63003ff.
Tanzen	25021ff., 54002ff., 75004ff., 75010ff.	Widerstandskraft	40209ff.
Tastschreiben	41006ff.	Windelfrei	21001ff.
Te-Bo	75003	Windows	41001ff., 41015ff.
Technik	19018	Wirbelsäulengymnastik	73033ff., 73046Aff.
Telc	31000	Wirtschaftsenglisch	31515ff.
Telefontraining	40201ff.	Wohlbefinden	70304, 72018
Testament	15014ff., 15023	Wohnmobil	11002, 11006
Textverarbeitung	42001ff.	WORD	42001ff., 42005ff.
Tierspuren	23022	Wut	21007
Tiger Moves	77006ff.	XYZ	
Töpfern	53000	XCO	77003ff.
Tragekurs	20002, 20004	Xpert Business	40001ff.
Training	77106ff.	Yoga	25044fff., 72028ff., 72201
Trommeln	73032	Yoga-Wochenende	72201
Turnbeutel	52012	ZDF	10003
Turnen	25010, 25013, 25016ff., 25021ff.	Zeichnen	24004ff., 51000
U		Zertifikat	31000, 40001ff.
Übersäuerung	70008	Zumba	75004ff.
Überzeugungskraft	40201ff., 40211	Zuschneiden	52008ff., 52016ff.

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

1 Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS vor Ort, Lange Straße 56, 33154 Salzkotten, E-Mail info@vhs-vor-ort.de (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2 Kursanmeldung

Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DS-GVO verarbeitet. Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums aus pädagogischen Gründen für den Zugang zum Kurs zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch weitere freiwillige Angaben werden ausschließlich zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3 Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an den jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und

Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. telc-Sprachprüfungen, Xpert Business-Zertifikatsprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die jeweiligen Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Eine Weitergabe an Dritte darüber hinaus erfolgt nicht ohne Ihre notwendige Einwilligung. Erhebungen von personenbezogenen Daten sowie deren Übermittlung an auskunftsberechtigte staatliche Institutionen und Behörden erfolgen nur im Rahmen der einschlägigen Gesetze bzw. sofern wir durch Gerichtsbeschluss dazu verpflichtet sind. Alle Mitarbeitenden und Dienstleistungsunternehmen sind von uns zur Verschwiegenheit und zur Einhaltung der Datenschutzbestimmungen verpflichtet worden.

4 Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*in oder Kursteilnehmer *in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5 Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6 Ihre Rechte

Sie haben das Recht

- auf Auskunft nach Artikel 15 DS-GVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DS-GVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DS-GVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DS-GVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit aus Artikel 20 DS-GVO,
- das Recht auf Widerspruch gem. Artikel 21 DS-GVO.

Ihr Beschwerderecht (Art. 77) können Sie unter anderem bei der*dem Landesbeauftragte*n für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen wahrnehmen.

Wir weisen Sie darauf hin, dass Sie eine uns gegebenenfalls erteilte datenschutzrechtliche Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen können. Der jeweilige Widerruf kann dazu führen, dass unsere Angebote Ihnen nicht mehr oder nur eingeschränkt zur Verfügung gestellt werden können.

7 Aktualisierung dieser Datenschutzerklärung

Die VHS wird diese Datenschutzerklärung bei Bedarf aktualisieren. Die VHS behält sich das Recht für Irrtümer und Änderungen vor.

8 Ansprechpartner zum Datenschutz

Wenn Sie noch Fragen zum Datenschutz haben, dann kontaktieren Sie bitte unsere Datenschutzbeauftragten:

Behördliche*r Datenschutzbeauftragte*r der VHS vor Ort

- persönlich -
datenschutz@vhs-vor-ort.de
Lange Straße 56
33154 Salzkotten

ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Allgemeine Hinweise

Gemäß der aktuellen Gebührensatzung des VHS-Zweckverbandes

Anmeldung

Wie melde ich mich an?

Eine vorherige verbindliche Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen ist in jedem Fall erforderlich. Diese ist online über www.vhs-vor-ort.de möglich. Ferner können Sie sich in den Bürger- und VHS-Büros der einzelnen Verbandsstädte und -gemeinden telefonisch, persönlich, schriftlich per Brief, Fax oder E-Mail anmelden. Die Öffnungszeiten und Kontaktdaten sind auf S. 6 angegeben. Die Anmeldung zu Kursen und Veranstaltungen der VHS ist grundsätzlich verbindlich und verpflichtet auch bei Nicht-Teilnahme zur Entrichtung der Kursgebühr. Melden Sie mehrere Personen zum Kurs an, übernehmen Sie grundsätzlich die Gebührenpflicht für alle von Ihnen angemeldeten Personen.

Wie erfahre ich, ob alles richtig gelaufen ist?

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung! Über Ausfälle oder Terminverschiebungen werden Sie rechtzeitig informiert.

Wann findet ein Kurs statt oder nicht statt?

Die Mindestteilnehmendenzahl für Lehrveranstaltungen und Kurse beträgt i. d. R. 10 Personen, sofern nicht im Einzelnen eine andere Mindestteilnehmendenzahl angegeben ist.

Wann erhalte ich eine Teilnahmebescheinigung?

Für die Teilnehmenden unserer Kurse besteht die Möglichkeit, eine Teilnahmebescheinigung anzufordern, sofern mindestens 80 Prozent der Unterrichtsstunden besucht wurden.

Wie hoch ist die Kursgebühr?

Die Höhe der Kursgebühr ist in der Ausschreibung der jeweiligen Kurse angegeben. Die angegebene Mindestteilnehmendenzahl ist Grundlage für die Berechnung der jeweils angegebenen Gebühr. Melden sich mehr Teilnehmenden als die ausgeschriebene Mindestteilnehmendenzahl an, wird die Gebühr bis zur Teilnehmenden von 10 Personen wie folgt berechnet:

ab 10 Teilnehmende	2,20 € je UStd.
8 bis 9 Teilnehmende	2,75 € je UStd.
6 bis 7 Teilnehmende	3,67 € je UStd.
4 bis 5 Teilnehmende	5,50 € je UStd.

Dies gilt nicht für pauschal kalkulierte Kursgebühren.

Erhalte ich eine Ermäßigung?

Ermäßigungen können für die in § 10 der Gebührensatzung vorgesehenen Personengruppen (Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, Inhaber*innen einer JugendleiterCard, Schwerbehinderte Menschen, Empfänger*innen von Arbeitslosengeld, Bundesfreiwilligendienstler, Empfänger von Leistungen nach dem SGB II und XII, Inhaber*innen von Familienpässen) nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder -gemeinde gewährt werden. Ermäßigungsnachweise müssen vor Kursbeginn vorgelegt oder als Kopie zugeschickt werden. Nachgereichte Ermäßigungsnachweise können nicht berücksichtigt werden.

ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Zahlung

Wie zahle ich die Kursgebühr?

Sie erhalten von uns einen Gebührenbescheid für jeden VHS-Kurs, zu dem Sie sich verbindlich angemeldet oder an dem Sie teilgenommen haben. Der Bescheid wird nach Beginn des Kurses an Sie versandt. Selbstverständlich erhalten Sie keinen Bescheid, wenn der Kurs im Vorfeld abgesagt werden musste oder Sie sich bis drei Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Kursbeginn schriftlich abgemeldet haben.

Bitte überweisen Sie Ihre Kursgebühr erst nach Erhalt des Gebührenbescheides. Dieser enthält ein Kassenzeichen, anhand dessen Ihre Zahlung eindeutig zugeordnet werden kann. Sie geben das Kassenzeichen einfach als Verwendungszweck bei der Überweisung mit an.

Zahlungen, die ohne das Kassenzeichen erfolgen, können nur sehr schwer oder gar nicht zugeordnet werden. Um Missverständnisse oder gar unberechtigte Mahnungen zu vermeiden, bitten wir Sie daher, den Gebührenbescheid der VHS abzuwarten und die Überweisung erst dann vorzunehmen.

Abmeldung

Was mache ich, wenn ich nicht teilnehmen kann?

Die Abmeldung von Kursen und Veranstaltungen der VHS ist wie folgt möglich:

1. Bis zu drei volle Werktage (bei Studienfahrten und Tagespflegeausbildung 14 Tage) vor Veranstaltungsbeginn können Sie sich schriftlich per Brief, Karte, Fax oder E-Mail in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandstadt oder –gemeinde abmelden. Die Teilnahmegebühr wird Ihnen vollständig erlassen.

2. Nach Ablauf der Abmeldefrist von drei vollen Werktagen vor Veranstaltungsbeginn können Sie nur aus beruflichen oder gesundheitlichen nachweisbaren Gründen von der Anmeldung zurücktreten. Ist zum Zeitpunkt der Abmeldung weniger als die Hälfte der Unterrichtseinheiten einer Veranstaltung verstrichen, ist die Hälfte der festgesetzten Teilnahmegebühr zu entrichten. Danach ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

In allen übrigen Fällen besteht auch bei Nichtteilnahme grundsätzlich die Pflicht zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr (nebst ggf. zu entrichtenden Umlagen für Lern- und Unterrichtsmittel, Lebensmittel etc.). Eine Abmeldung beim Kursleitende genügt grundsätzlich nicht.

Hausordnung und Barrierefreiheit

Die Veranstaltungen der VHS finden überwiegend nicht in eigenen Räumen statt. Um einen barrierefreien Zugang zu gewährleisten, bitten wir Teilnehmer*innen mit Behinderung im Vorfeld die VHS zu benachrichtigen, um geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung zu stellen. Bitte beachten Sie die Hausordnung in den betreffenden Gebäuden und behandeln Sie Gebäude, Inventar und Material sorgfältig. In den Gebäuden besteht Rauchverbot. Tiere sind nicht erlaubt.

Haftung

Für Unfälle und Schäden, die nicht nachweislich auch das Verschulden der VHS zurückzuführen sind, sowie für mitgebrachte persönliche Dinge besteht keine Haftung. Die VHS haftet im Rahmen der gesetzlichen Haftpflichtversicherung.

Kaufmännische Weiterbildung

Mit bundesweit anerkannten Abschlüssen.

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



Fricke

AUTOZENTRUM

SEIT 1925 PARTNER IN DER REGION

SALZKOTTEN + LIPPSTADT



autozentrum-fricke.de

Paderborner Straße 49
33154 **Salzkotten**
05258 98110

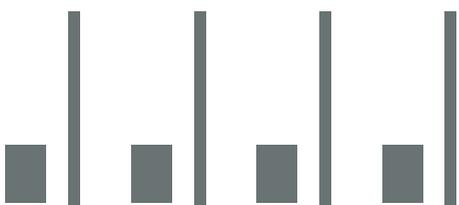
Nikolaus-Otto-Straße 5
59557 **Lippstadt**
02941 28220

Mit uns gehören Sie immer zu den Gewinnern.



- Energieberatung
- Fassadendämmsysteme
- Fassadengestaltung
- Fassadensanierung

- Putz- und Stuckarbeiten
- Malerarbeiten
- Dachbodendämmung
- Kellerdeckendämmung


HESSE

Malerfachbetrieb • Gerüstbau

**Ihr Spezialist seit
über 35 Jahren**

Reinhard Hesse GmbH

Oberer Westring 9

33142 Büren

Telefon 0 29 51 - 9 80 10

www.maler-hesse.de