

PROGRAMM

2. Halbjahr 2021









die Sprachwerkstatt

Wenn nicht jetzt, wann dann 🦞

Berufliche Spezialisierung - Fachrichtung: Assistenz- und Sekretariatsmanagement (Vollzeit) 01.10.2021 - 05.08.2022

Berufliche Integration für Berufsrückkehrer/-innen

- Rückkehr ins Arbeitsleben (Teilzeit)

25.10.2021 - 05.05.2022

Kaufmännische Umschulungen (IHK)

Verschiedene Fachrichtungen

Neu Kaufmann/-frau im E-Commerce

Poginn, 01 02 2022 in Vollzeit und

Beginn: 01.02.2022 in Vollzeit und Teilzeit

Seit mehr als
30 Jahren!

Förderung durch Bildungsgutschein möglich.



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

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

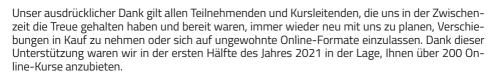






Liebe Leser*innen,

mit dem vor Ihnen liegenden Programmheft und einem Angebot von über 650 Kursen und Veranstaltungen knüpfen wir vom Umfang her nahtlos an die Zeit vor den Unwägbarkeiten der letzten drei Semester an. Sie dürfen sich also wie gewohnt auf eine ansprechende, vielfältige und hochwertige Kursauswahl freuen. Ferner erlaubt es uns die Situation, Ihnen das Programm auch wieder auf die bestmögliche Art und Weise zu präsentieren – in Form eines vollumfänglichen und knapp 230 Seiten starken Kataloges, der alle wesentlichen Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen enthält.



Für die vor uns liegende Zeit hat das Land Nordrhein-Westfalen den Volkshochschulen verlässliche Perspektiven geschaffen. Diese ermöglichen es uns, Ihnen nicht nur die gewohnten und vielfach liebgewonnenen Präsenz-Kurse und -Veranstaltungen der VHS vor Ort zurückzubringen, sondern auch neue Ideen und Konzepte für unsere VHS umzusetzen. Ihr steter Zuspruch sowie die Aussicht auf eine verlässlichere Planung waren uns Motivation genug, über das gewohnte Maß hinaus innovative Impulse zu setzen und daraus resultierend neue Angebote und Formate zu schaffen:

Mehr als 270 Kurse und Veranstaltungen in diesem Programmheft sind neu und werden erstmals in den betreffenden Verbandsstädten oder -gemeinden angeboten. Sie haben die Möglichkeit, aus über 100 Online-Kursen in nahezu allen Fachbereichen zu wählen, die Sie bequem von zuhause aus besuchen können. Ferner sind wir dank der außerordentlichen Flexibilität unserer Kursleitenden in der Lage, weitere 100 Kurse kurzfristig in Online-Kurse umzuwandeln, sollte es die Situation erfordern.

Wie immer wird das Angebot von uns auch während des laufenden Semesters stetig weiter ausgebaut – sowohl online als auch in Präsenz. Schon zum Zeitpunkt des Erscheinens dieses Programmheftes werden Sie zusätzliche Kurse und Veranstaltungen über unsere Internetseiten unter www.vhs-vor-ort.de entdecken können.

Bleiben Sie zuversichtlich, interessiert und vor allem gesund! Wir freuen uns sehr auf bekannte und neue Teilnehmende in unseren Kursen, die sich gemeinsam mit Spaß, Interesse und Anspruch weiterbilden.

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

Markus Krick (Leiter der VHS vor Ort)

INHALTSVERZEICHNIS

Unser Bildungsangebot im 2. Semester 2021

1	MENSCH UND GESELLSCHAFT S. 17
	GESELLSCHAFT UND POLITIK VHS.WISSEN LIVE HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE PHILOSOPHIE UND RELIGION LEBENSKOMPETENZ RECHT, FINANZEN UND VORSORGE VERBRAUCHER- FRAGEN UND SICHERHEIT WOHNEN UND GARTEN UMWELT UND TECHNIK
2	ELTERN UND FAMILIE
	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. 77
	TELC-SPRACHZERTIFIKATE DEUTSCH ENGLISCH SPANISCH ITALIENISCH FRANZÖSISCH ANDERE SPRACHEN EUROPAS ANDERE SPRACHEN DER WELT
4	BERUF UND EDV S. 111
	KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT BERUFLICHE PRAXIS UND SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN GRUNDLAGEN DER EDV UND 10-FINGER-TASTSCHREIBEN OFFICE-ANWENDUNGEN WEB-DESIGN UND SOCIAL MEDIA SMARTPHONE, TABLET & CO. DIGITALE FOTOGRAFIE UND BILDBEARBEITUNG SPEZIELLE ANWENDUNGEN UND BEREICHE
5	KULTUR UND KREATIVITÄT
	LITERATUR UND KUNST MALEN UND ZEICHNEN NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN PLASTISCH-HANDWERKLICHES GESTALTEN MUSIK, TANZ UND THEATER
6	KOCHEN UND MEHR S. 165
	KOCHEN MIT KINDERN KOCHEN UND GENIESSEN KULINARISCHE EVENTS
7	GESUNDHEIT UND FITNESS
	GESUNDHEITSBILDUNG ENTSPANNUNG, MEDITATION UND SELBSTWAHRNEHMUNG GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG FITNESSTRAINING FITNESS MIT CHOREO-

INHALTSVERZEICHNIS

Weitere Rubriken

VORWORT S. 3
INHALTSVERZEICHNIS
ANMELDUNG UND KONTAKT S. 6
HAUPTGESCHÄFTSSTELLE
CORONA-INFORMATION
QUALITÄTSMANAGEMENT S. 10
AKTUELLE INFORMATIONEN
STICHWORTVERZEICHNIS
DATENSCHUTZERKLÄRUNG S. 222
ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

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

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

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

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Bürgerbüro der Stadt Delbrück

Alischille	Offnungsz	Offnungszeiten		
Stadtverwaltung Delbrück	Mo-Mi	08:30-12:30 Uhr und		
Marktstraße 6		14:00-16:30 Uhr		
33129 Delbrück	Do	07:30-18:00 Uhr		
Telefon 0 52 50 / 99 61 93	Fr	08:30-12:30 Uhr		

Abmeldungen sind schriftlich bis drei volle Werktage vor Kursbeginn möglich.

VHS-Büro Geseke

Ancchrift

 Anschrift
 Öffnungszeiten

 Ostmauer 6
 Di
 15:00-18:00 Uhr

 59590 Geseke
 Mi
 08:00-13:00 Uhr

Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort: Ingrid Vogt, Angelika Koßmann* Telefon 0 29 42 / 50 03 13 E-Mail ingrid.vogt@geseke.de

Sie erhalten eine Rechnung nach Kursbeginn.

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

ANMELDUNG UND KONTAKT

Einfach und unkompliziert: Unsere Online-Anmeldung!

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bürgerservice der Gemeinde Hövelhof

Anschrift		Offnungszeiten	
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.

Bürgerservice der Stadt Salzkotten

Anschrift	schrift Öffnungsz	
Rathaus Salzkotten	Mo-Fr	07:30-13:00 Uhr
Marktstraße 8	Mo, Di, Fr	14:00-17:00 Uhr
33154 Salzkotten	Do	14:00-18:00 Uhr
Telefon 0 52 58 / 5 07-0	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	Dο	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. 224). Bitte beachten Sie auch die Datenschutzerklärung auf Seite 222.

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 Burmann

Hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin

T 0 52 58 / 9 37 96-102 E insa.burmann@vhs-vor-ort.de Wir sind gerne für Sie da!

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

Corona-Information

Präsenzkurse und -veranstaltungen sind endlich wieder möglich!

Es gelten die Corona-Schutzmaßnahmen nach den Vorgaben des Landes Nordrhein-Westfalen.
Bitte informieren Sie sich vor dem Besuch Ihrer Kurse über aktuelle Regelungen:

www.vhs-vor-ort.de 0 52 58 | 9 37 96-0



QUALITÄTSMANAGEMENT

Qualität heißt für uns:

- Die Zufriedenheit der Teilnehmer*innen steht im Mittelpunkt der Qualitätsbestrebungen unserer Volkshochschule.
- Wir beraten Interessenten*innen in Fragen der Weiterbildung.
- Gütesiegelverbund 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
 Telefon:
 0 52 58 / 9 37 96-0

 Lange Str. 56
 Fax:
 0 52 58 / 9 37 96-199

 33154 Salzkotten
 E-Mail:
 info@vhs-vor-ort.de

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



Team der VHS-Hauptgeschäftsstelle

AKTUFI I F INFORMATIONEN

DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN. DIGITALE WEITERENTWICKLUNG DER VHS VOR ORT

Mit über 200 Online-Kursen und -veranstaltungen hat sich unsere VHS im Laufe des ersten Halbjahres 2021 stark entwickelt. Mehr als 2.100 Unterrichtsstunden umfasste das webbasierte Angebot bis zum Ende des 1. Semesters und somit ist es unserer Bildungseinrichtung gelungen, ein gutes Drittel des ursprünglich geplanten Angebotsumfanges digital abzubilden. Dabei haben wir uns als Einrichtung eine Menge Wissen über Techniken und Prozesse des online-gestützten Lehren und Lernens aneignen können.



Daran

knüpfen wir auch zukünftig engagiert an und bereichern unser Bildungsangebot dauerhaft um digitale Formate. Und falls es die Situation mit sich bringen sollte, dass Präsenz-Angebote erneut Einschränkungen unterliegen, sind wir in der Lage, eine große Zahl von Kursen und -veranstaltungen ad hoc umzustellen und online weiterzuführen. Unser außerordentlich großer Dank gilt hier insbesondere den Kursleiter*innen, die sich dazu bereit erklärt haben, ihre Angebote entsprechend anzupassen.

Dies wird auch zukünftig nicht für jeden Kurs und jeden Lehrinhalt gelingen. Und das ist auch gut so! Denn Bildung lebt neben der inhaltlichen Vermittlung von Wissen ebenso vom sozialen Miteinander der Menschen im unmittelbaren und direkten Kontakt. Darauf möchte auch zukünftig niemand bei der VHS vor Ort verzichten. Das versprechen wir Ihnen.

Flexibel bleiben! Das Bildungsangebot des 2. Semesters 2021 enthält zum Zeitpunkt der Drucklegung des vorliegenden Programmheftes mehr als 100 Online-Kurse und -veranstaltungen. Ca. 100 weitere Bildungsangebote können online durch- oder weitergeführt werden, falls es die Situation erfordert.

AKTUFI I F INFORMATIONEN

QUALIFIZIERUNG UND FORTBILDUNG VON KINDERTAGESPFLEGEPERSONEN

Die VHS vor Ort konnte in diesem Jahr durch die Umstellung auf eine online-unterstützte Kindertagespflegeausbildung zwei Qualifizierungen durch Kolloquien abschließen und im Juni eine neue Aufbauqualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach QHB (Qualifizierungshandbuch) im Präsenzformat starten. Ansprechpartner*innen für die Qualifizierung sind die Fachberaterinnen der örtlichen Jugendämter und Markus Discher bei der VHS vor Ort.

Um Tagespflegepersonen tätigkeitsbegleitend durch passgenaue Fortbildungsmaßnahmen zu unterstützen und somit die Qualitätsentwicklung in der Kindertagespflege voranzutreiben, haben unsere VHS und das Kreisjugendamt Paderborn für das Jahr 2021 erstmals ein gemeinsames Fortbildungsangebot zusammengestellt. Das aktuelle Fortbildungsangebot für Tagespflegepersonen liegt beim Kreisjugendamt Paderborn und in der VHS-Hauptgeschäftsstelle aus und ist auf unseren Internetseiten unter www.vhs-vor-ort.de zu finden.



ZWEITE AUTORENLESUNG MIT STEFAN WEILLER: "LETZTE LIEBESLIEDER"

Bereits im Oktober 2018 hat die VHS vor Ort gemeinsam mit der KÖB Bad Wünnenberg eine wirklich sehr anrührende aber auch humorvolle Autorenlesung mit Stefan Weiller zu seinem Buch "Letzte Lieder - Sterbende erzählen von der Musik ihres Lebens" angeboten. Für das aktuelle Semester freuen wir uns gemeinsam mit der Sennebücherei Hövelhof eine weitere Autorenlesung mit Stefan Weiller zu seinem neuen Buch "Letzte Liebeslieder" präsentieren zu können. Stefan Weiller bietet ein Solo-Programm mit Erzählungen, Geschichten und Musik aus seinem Projekt "Und die Welt steht still - Letzte Lieder" an. Obwohl sich das Programm auf Geschichten aus dem Buch "Letzte



Foto: © Stefan Weiller

Liebeslieder" bezieht, handelt es sich nicht um eine Lesung im klassischen Sinne. Weiller erzählt frei und damit immer in Kontakt mit dem Publikum von Begegnungen mit Menschen im Hospiz und von der Musik, die Menschen ihm genannt haben. Teilweise werden die Musik und Bilder eingespielt, die das Programm umrahmen. Seine anschauliche Erzählweise, die anrührenden und humorvollen Geschichten lassen Bilder im Kopf der Zuhörer entstehen. Für "Letzte Liebeslieder" hat Stefan Weiller Sterbende und ihre Angehörigen getroffen. In Kurzgeschichten schildert er den Abschied derer, die auf erfüllte Beziehungen zurückblicken, aber auch von Menschen, die ihre Liebe nicht finden oder bewahren konnten.

Weitere Informationen finden Sie unter der Kursnummer 10003 im Fachbereich 1

AKTUELLE INFORMATIONEN

INNOVATIONSSTIPENDIUM 2021: DIGITAL LANGUAGE WEEK (DILAWE)

Digitales Lernen spielt in der VHS vor Ort neben den klassischen Angeboten in Präsenz eine wichtige Rolle. Teilnehmer*innen und Dozent*innen eines Online-Angebots können sich unabhängig von ihrem Standort beteiligen. So verpassen Sie ihren Kurs nicht einmal dann, wenn die Zeit knapp ist oder Sie verreisen möchten.

Auch im Sprachenbereich bietet die VHS vor Ort zahlreiche digitale Kurse an. Um unseren vielen engagierten Dozent*innen, die online-gestützte Sprachkurse umsetzen, die Möglichkeiten im digitalen Raum näherzubringen, haben wir ein Fortbildungskonzept entwickelt. Im Rahmen eines "Innovationsstipendiums zur Förderung digitaler Bildung" des Landesverbandes der Volkshochschulen von NRW e. V. wurde unsere Idee zur "Digital Language Week" (DiLaWe) aus-



gewählt und prämiert. Die VHS vor Ort erhielt diese Auszeichnung bereits zum zweiten Mal in Folge. Im Jahr 2020 wurde das Konzept der "Lernbausteinwerkstatt und -datenbank" mit dem Innovationsstipendium gefördert und erfolgreich umgesetzt.

Das Konzept der "Digital Language Week" besteht aus einer Fortbildungsreihe und einer daraus resultierenden Aktionswoche. Die Kursleitenden werden zunächst in die Grundlagen des digitalen Lehrens und Lernens eingeführt. Darüber hinaus lernen sie in mehreren Kurzfortbildungen unterschiedliche digitale Tools kennen, die sie zur methodisch-didaktischen Gestaltung in ihren virtuellen Unterricht integrieren können. An die Fortbildungen schließt sich die "Digital Language Week" an. Ziel dieser Aktionswoche ist es, den Kursleitenden eine Möglichkeit zu geben, die digitalen Tools in einem realistischen Setting mit Teilnehmer*innen zu erproben. Dafür planen die Dozent*innen eine oder zwei Unterrichtseinheiten zu einem beliebigen Thema für ihre Sprache (z.B. Grammatik, Wortschatz, Konversation) und arbeiten digitale Tools ihrer Wahl in ihre Planung ein. Alle Unterrichtseinheiten werden mit Angabe des Themas, der Sprache für die sie konzipiert sind, der Höchstteilnehmerzahl und des notwendigen Sprachniveaus gesammelt und veröffentlicht.

Als Teilnehmer*in können Sie im Herbst gebührenfrei an diesem digitalen Sprachunterricht teilnehmen und herausfinden, ob digitales Lernen auch etwas für Sie ist!

GESUNDHEITSFORUM BAD WÜNNENBERG UND KUGA-AKTIONSTAG-STADTRADELN

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 & Tricks rund um die gesunde Ernährung sowie Aktionstage zum Thema Rückengesundheit. Ziel ist, für jede*n Interessierte*n vielfältige Möglichkeiten zur Verfügung zu stellen, die helfen Körper und Seele gesund zu erhalten bzw. seine*ihre 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.

AKTUFI I F INFORMATIONEN

In unserem Programm und in einem Extra-Flyer finden Sie alle Gesundheitsangebote aus Bad Wünnenberg für das 2. VHS-Semester 2021. Ein besonderes Angebot im Rahmen des "Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist der "KuGA-Aktionstag – Stadtradeln", welcher das Projekt Stadtradeln-Bad Wünnenberg begleitet. Am 18. September werden rund um den neuen Gesundheitskomplex KuGA (Kneipp und Gesundheit im Aatal) zahlreiche Aktionen zu den Themen Fahrradfahren und Gesundheit stattfinden. Gemeinsam haben das Gesundheitsforum Bad Wünnenberg, die Ku-GA-Praxen, die Polizei, das Radhaus Büren,



die Techniker Krankenkasse und viele weitere Akteure ein buntes Programm für die ganze Familie erstellt. Es wird neben Kurzvorträgen zum Thema "Ergonomie am Fahrrad", "Alpencross", "Homeoffice zwischen Effizienz und Gesundheit", "Fit im Alter", "Vitamin- und Mineralstoffe für die Faszien" und "Fahrradsicherheit" auch geführte Radtouren (mit und ohne Motor) und ein Fahrsicherheitstraining der Polizei sowie interessante Aktionen für Kinder geben. Zudem wird es Informationsstände der Polizei, des Radhauses Büren, der Techniker Krankenkasse, des Eine-Welt-Laden, der VHS vor Ort, der Bad Wünnenberg Touristik GmbH und weiteren Ausstellern geben. Auch für das leibliche Wohl der Besucher, für die sich der Aktionstag auch sehr gut als Ziel ihrer Fahrradtour eignet, ist gesorgt. Das aktuelle detaillierte Veranstaltungsprogramm finden Sie unter www.vhs-vor-ort.de

Weitere Informationen zu den Angeboten finden Sie in den Fachbereichen 2, 6 und 7

BIS ZU 500 € ZUSCHUSS FÜR IHRE BERUFLICHE WEITERBILDUNG

Die Förderprogramme Bildungsprämie und Bildungsscheck NRW richten sich an Erwerbstätige, die eine berufliche Weiterbildung absolvieren möchten. Unter bestimmten Fördervoraussetzungen bieten diese Programme eine finanzielle Unterstützung in Höhe von 50 Prozent der Kosten für Kursoder Prüfungsgebühren. Der Förderhöchstbetrag liegt bei maximal 500,00 € pro Weiterbildung.

Die VHS vor Ort ist anerkannte Beratungsstelle für die Bildungsprämie des Bundes und den Bildungsscheck NRW. Interessent*innen können sich an unsere Hauptgeschäftsstelle in Salzkotten wenden, um sich über die Fördermöglichkeiten für ihre berufliche Weiterbildung beraten zu lassen. Beim Bildungsscheck NRW können auch Arbeitgeber*innen 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 aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert.



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

GEFÄLLT MIR! NEUIGKEITEN DER VHS VOR ORT ÜBER FACEBOOK

Über unser Programmheft, unsere Internetseiten, Flyer, Plakate und auch Artikel in den regionalen Zeitungen informieren wir Sie über unsere Arbeit sowie die Kurse und Veranstaltungen unseres Bildungsangebotes. Mit dem sozialen Netzwerk Facebook nutzen wir eine weitere Plattform, um Einblicke in Aktuelles und Wissenswertes zu geben. Teilnehmer*innen, Dozent*innen, Netzwerk- und Kooperationspartner*innen und den Mitgliedern unserer Gremien in den Verbandsstädten und -gemeinden bieten wir hier regelmäßig die Möglichkeit, hinter die Kulissen unserer VHS zu schauen und sich tagesaktuell über unsere Arbeit zu informieren. Selbstverständlich berichten wir bei Facebook auch über besondere Veranstaltungen und Programmhighlights.



Neugierig? Die Facebook-Seite unsere 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





Aktuelle Informationen zur Teilnahme an Präsenz-Kursen

vhs-vor-ort.de

Grafik: funnybanks/iStock





STADT RADELN 5.-25. SEPTEMBER



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



















1 Mensch und Gesellschaft

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



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 Teilnehmer*innen 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.

GESELLSCHAFT UND POLITIK

10001 | Weimar und 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 - 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://ibtd.reisen/allgemeine-reisebedingungen. Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise bis eine Woche vor Reiseantritt abzusagen, sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden

So, 26.09.-27.09.2021, 08:00-20:00 Uhr

2x, 32 UStd.

Genaue Angaben werden vor der Veranstaltung schriftlich mitgeteilt

199,00€

10002 | Bonn & Beethoven

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://ibtd.reisen/allgemeine-reisebedingungen. Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise bis eine Woche vor Reiseantritt abzusagen, sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden.

Mi, 27.10.2021, 08:00-20:00 Uhr

1x. 16 UStd.

Genaue Angaben werden vor der Veranstaltung schriftlich mitgeteilt

99,00€



Weil's um mehr als Geld geht.

Seit unserer Gründung prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine Gesellschaft mit Chancen für alle. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Regionen, in denen wir zu Hause sind. Mehr auf sparkasse.de/mehralsgeld



Sparkasse Paderborn – Detmold



10003 I HÖVELHOF

Autorenlesung: "Letzte Liebeslieder"

Stefan Weiller

Unter dem Titel "Letzte Lieder Solo" bietet Stefan Weiller ein Solo-Programm mit Erzählungen, Geschichten und Musik aus seinem Projekt "und die Welt steht still - Letzte Lieder" an. Obwohl sich das Programm auf Geschichten aus dem Buch "Letzte Liebeslieder" bezieht, handelt es sich nicht um eine Lesung im klassischen Sinne. Weiller erzählt frei und damit immer in Kontakt mit dem Publikum von Begegnungen mit Menschen im Hospiz und von der Musik, die Menschen ihm genannt haben. Teilweise werden die Musik und Bilder eingespielt, die das Programm umrahmen. Seine anschauliche Erzählweise, die anrührenden und humorvollen Geschichten lassen Bilder im Kopf der Zuhörer entstehen. Für "Letzte Liebeslieder" hat Stefan Weiller Sterbende und ihre Angehörigen getroffen. In Kurzgeschichten schildert er den Abschied derer, die auf erfüllte Beziehungen zurückblicken, aber auch von Menschen, die ihre Liebe nicht finden oder bewahren konnten. Familie und Partnerschaft sind nicht immer die Lösung; manchmal sind sie das Problem. Am Veranstaltungsabend kann das Buch "Letzte Liebeslieder" erworben und signiert werden. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Sennebücherei Hövelhof statt. Vorverkauf 6,00 €, Abendkasse 7,00 €.

Mo, 27.09.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x. 2.67 UStd.

Krollbachschule, Sennestr, 34, Hövelhof, Forum

Anmeldung erwünscht

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

Im digitalen Wissenschaftsprogramm vhs.wissen live kommen regelmäßig Expert*innen aus Gesellschaft und Wissenschaft zu Wort. In Zusammenarbeit mit zahlreichen Volkshochschulen deutschlandweit laden wir Sie ein, live übertragene Vorträge ausgewählter Referent*innen bequem von Ihrem heimischen Laptop oder PC aus zu verfolgen. Die Themen von vhs.wissen live sind vielfältig und beinhalten unter anderem soziale, naturwissenschaftliche und geschichtliche Fragestellungen. Unterstützt wird vhs.wissen live von vielen renommierten Kooperationspartnern, wie der Süddeutschen Zeitung, der Max-Planck-Gesellschaft und der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften, acatech.

Ihre Teilnahme an vhs.wissen live ist kostenlos. Es ist lediglich eine vorherige Anmeldung bei der VHS vor Ort notwendig. Die Zugangsdaten zum Livestream sowie eine technische Anleitung per E-Mail erhalten Sie jeweils rechtzeitig vor Beginn des Vortrags von der VHS. Durchgeführt werden die Beiträge aus der Vortragsreihe mit dem Videokonferenzsystem ZOOM. Die Teilnahme ist mit den gängigen Endgeräten (PC, Notebook, Tablet, Smartphone) und Betriebssystemen (Windows, iOS, Android) möglich. Ihre Internetverbindung sollte ausreichend schnell sein: 18 Mbit/s im Download und 1 Mbit/s im Upload reichen in jedem Falle aus. Dann können Sie die Vorträge in Echtzeit verfolgen und haben ferner die Möglichkeit, Ihre Fragen über einen Online-Chat in die Veranstaltung einzubringen. Sie selbst sind dabei nicht sichtbar und brauchen weder Mikrofon noch Kamera

Weitere inhaltliche und organisatorische Informationen zu den Angeboten der vhs.wissen live-Reihe finden Sie unter vhs-vor-ort.de.

10004 | ONLINE

Deutschland und Italien eine spannungsreiche Beziehung (vhs.wissen live)
Sprache: ITALIENISCH (+Übersetzung)

Fabio Colasanti, Ulrich Ladurner, Sabine Seeger-Regling

Do, 26.08.2021, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mi. 25.8.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10005 | ONLINE

Dante und die deutsche Welt (und darüber hinaus) (vhs.wissen live) Sprache: ITALIENISCH

Marco Grimaldi

Fr, 27.08.2021, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Do, 26.08.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10006 | ONLINE

Die großen Katastrophen der Vergangenheit und einige Lehren für die Zukunft (vhs.wissen live) Sprache: ENGLISCH

Niall Ferguson

Mo, 06.09.2021, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: So, 05.09.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10007 | ONLINE

Warum es kein islamisches Mittelalter gab -Das Erbe der Antike und des Orients (vhs.wissen live)

Thomas Bauer

Mo, 20.09.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: So, 19.09.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10008 | ONLINE

IT- Sicherheit: Herausforderungen

für Wissenschaft und Gesellschaft (vhs.wissen live)

Claudia Eckert

Di, 21.09.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mo, 20.09.2021 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10009 | ONLINE

Auf der Suche nach Eindeutigkeit. Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und Kultur verändert. (vhs.wissen live)

Thomas Bauer

Mi, 22.09.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x. 2 UStd.

Anmeldeschluss: Di, 21.09.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Nida-Rümelin_Julian@DianevonSchoen

10010 | ONLINE

Realität des Risikos (vhs.wissen live)

Iulian Nida-Rümelin

Mo, 27.09.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x. 2 UStd.

Anmeldeschluss: So. 26.09.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10011 | ONLINE

Ein Elefant für den Papst. Die Entdeckung der neuen Welt und der Kurie in Rom (vhs.wissen live) Martin Zimmermann

Fr, 01.10.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x. 2 UStd.

Anmeldeschluss: Do, 30.09.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10012 | ONLINE

Das Risikoparadox - warum wir uns vor dem Falschen fürchten (vhs.wissen live)

Ortwin Renn

Di, 12.10.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mo, 11.10.2021 **gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

10013 | ONLINE

Die Erziehung des Geschmacks. Eine unendliche Geschichte (vhs.wissen live) Ulrich Raulff

Do, 21.10.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mi, 20.10.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: ©ValerieAssmann

10014 | ONLINE

Die Wiederfindung der Nation - Warum wir sie fürchten und warum wir sie brauchen (vhs.wissen live)

Aleida Assmann, Herfried Münkler

Fr, 29.10.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x. 2 UStd.

Anmeldeschluss: Do, 28.10.2021 **gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

10015 | ONLINE

SZ-Journalist*innen im Gespräch (vhs.wissen live) Di, 09.11.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mo, 08.11.2021 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10016 | ONLINE

Srebrenica 1995 -

ein europäisches Trauma (vhs.wissen live)

Marie-Janine Calic

Mi, 10.11.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Di, 09.11.2021 **gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

10017 | ONLINE

Adolph Menzels Kunst und Wirklichkeiten - Die Gemälde der neuen Pinakothek "Wohnzimmer mit der Schwester des Künstlers" und "Prozession in Hofgastein" (vhs.wissen live) - Live aus der Pinakothek Joachim Kaak

Do, 11.11.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x. 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mi, 10.11.2021 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10018 | ONLINE

Was ist Technik - und was ist der Mensch?
Der Mensch im Spiegel der Technik (vhs.wissen live)
Armin Grundwald

Di, 16.11.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mo, 15.11.2021 **gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

10019 | ONLINE

Femizide - Warum Männer Frauen töten und was wir dagegen tun müssen (vhs.wissen live) Margherita Bettoni

Do, 25.11.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mi, 24.11.2021 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10020 | ONLINE

Klimawandel und Klimapolitik (vhs.wissen live) Ottmar Edenhofer

Do, 02.12.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mi, 01.12.2021 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

WDR 5

ECHTE TIEFE BRAUCHT MEHR ALS SCHLAGWORTE

- 2021 - KLIMAWANDEL

2020 CORONA

2019 KONG

RADIO MIT TIEFGANG.

Wir sind deins.

ARD

10021 | ONLINE

Die Resiliente Gesellschaft (vhs.wissen live)

Markus Brunnermeier

Do, 09.12.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x. 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mi, 08.12.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10022 | ONLINE

Chinas große Umwälzung - Soziale Konflikte und Aufstieg im Weltsystem (vhs.wissen live)

Felix Wemheuer

Fr, 10.12.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x. 2 UStd.

Anmeldeschluss: Do, 09.12.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10023 | ONLINE

Der Ursprung der Kooperation beim Menschen (vhs.wissen live)

Felix Warneken

Mi, 15.12.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x. 2 UStd.

Anmeldeschluss: Di, 14.12.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10024 | ONLINE

Malerfürst und barocke Üppigkeit - Peter Paul Rubens im Spannungsfeld von Bedeutung und modernen Rezeptionsgewohnheiten -

Live aus der Pinakothek (vhs.wissen live)

Mirjam Neumeister

Do, 16.12.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mi, 15.12.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10025 | ONLINE

Katharina Werner

Schule in Zeiten von Corona - was kostet die Schulschließung? (vhs.wissen live)

Mo, 20.12.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x. 2 UStd.

Anmeldeschluss: So, 19.12.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10026 | ONLINE

Mittagspause mit Kollegin KI? Wie Mensch und Maschine zusammenarbeiten -Veranstaltungsreihe "Stadt / Land / DatenFluss" Di, 14.09.2021, 19:00-20:15 Uhr

1x. 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mo, 13.09.2021 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10027 | ONLINE

Kann mein Auto mit der Ampel sprechen? Grünes Licht für die Mobilität der Zukunft -Veranstaltungsreihe "Stadt / Land / DatenFluss" Do, 07.10.2021, 19:00-20:15 Uhr

1x. 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mi, 06.10.2021 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10028 | ONLINE

Kann meine Heizung die Wetter-App lesen? Das Internet der Dinge im smarten Zuhause -Veranstaltungsreihe "Stadt / Land / DatenFluss" Di. 09.11.2021, 19:00-20:15 Uhr

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mo, 08.11.2021 **gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



Foto: ©www.karllauterbach.de karl-lauterbachpressefotos

10031 | ONLINE

Wie lässt sich unser Gesundheitssystem fairer und effizienter gestalten? (vhs.wissen live)

Prof. Dr. Dr. Karl Lauterbach, Prof. Dr. Thomas Pogge

Di, 19.10.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mo, 18.10.2021 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10032 | ONLINE

. Was heißt Provinz -

Und gibt es sie noch in Deutschland? (vhs.wissen live)

Hans Ulrich Gumbrecht

Mo, 11.10.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: So, 10.10.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10029 | ONLINE Haltung zeigen! Aber wie...? (Online)

Anja Kullmann, Dipl.-Pädagogin

Die andauernde Pandemie sorgt für eine starke Emotionalisierung von Diskussionen. Damit einher geht ein hohes Risiko, dass sich in Gesprächen destruktive Eigendynamiken entwickeln. Nicht alles, was leichtfertig gesagt wird, ist auch so gemeint, erzielt bei uns aber trotzdem eine Wirkung. Lebhafte Gespräche münden in Anfeindungen und Streit, sodass Kommunikation zur Herausforderung wird. Wie sollen wir damit umgehen? Wie können wir einander widersprechen ohne verletzend zu werden? "Widersprechen aber wie...?" ist ein Haltungs- und Empathie-Training für erfolgreiche Kommunikation im Umgang mit demokratieund menschenfeindlichen Äußerungen. In diesem Training reflektieren Sie Ihre eigene Haltung, Iernen Sie (gewaltfreie) kommunikative Methoden im Umgang mit menschenverachtenden Äußerungen kennen, simulieren Sie konflikthafte Situationen und erproben, reflektieren und diskutieren diese. Entwickeln Sie passende und effektive Lösungsmöglichkeiten. Diplom-Pädagogin Anja Kullmann ist langjährige Akademieleiterin, systemische Therapeutin, Supervisorin und Diversity Trainerin. Ferner ist sie eine gefragte Expertin im Bereich der Fort- und Weiterbildung von Führungskräften und Entscheidungsträger*innen.

Die Teilnahme am Online-Seminar erfolgt über ZOOM und ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Ferner sind Kamera, Mikrofon sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn per E-Mail von der VHS. Das Seminar wird in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Rupertiwinkel, Sächsische Schweiz-Osterzgebirge und Vaterstetten sowie der Agentur Goldjungs.Berlin angeboten.

Sa, 13.11.2021, 10:00-14:00 Uhr

1x, 5,33 UStd. Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Do, 11.11.2021

83,00€

ÜBER DIE AGENTUR GOLDJUNGS.BERLIN

Die Agentur Goldjungs.Berlin ist auf gesellschaftspolitische und soziale Themen spezialisiert. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Vermittlung von kommunikativen und lösungsorientierten Kompetenzen. Ziel ist es, durch die die Bereitstellung von Reflexionsräumen, passgenaue Situations- und Bedarfsanalysen zu ermöglichen. Auf diese bezogen erarbeiten wir gemeinsam allagstaugliche Handlungsstrategien. Immer mit dem Ziel konflikthafte Situationen frühzeitig zu erkennen und durch eine individuelle Handlungskompetenz, Stress zu reduzieren und die Arbeitsfähigkeit bestmöglich zu erhalten.





Mechthild Wippermann Klingelstraße 27 33154 Salzkotten

Tel. 0 52 58 / 97 39 133 Fax 0 52 58 / 97 39 134

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

10030 | ONLINE

Smart Democracy: Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein?

Veranstaltung im Rahmen des Jubiläumsjahres 1700 Jahre Jüdisches Leben in Deutschland (Livestream)

Die jüdische Gemeinschaft begeht 2021 ein besonderes Jubiläum: In diesem Jahr leben Jüdinnen und luden nachweislich seit 1.700 lahren auf dem Gebiet des heutigen Deutschlands. Im Rahmen des Festjahres wurde das lebendige, vielfältige jüdische Leben in Deutschland gefeiert und sein Beitrag zur Kultur präsentiert. Wir ziehen Bilanz und blicken nach vorn: Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein? Wieso bleibt die Lebenswirklichkeit von lüdinnen und luden in Deutschland abseits von Holocaustgedenken im öffentlichen Diskurs oftmals auf der Strecke? Welche Möglichkeiten gibt es, dem wachsenden Antisemitismus zu begegnen? Hat das Festjahr dazu beigetragen, jüdisches Leben in Deutschland dauerhaft sichtbarer zu machen? Mit unseren Gästen aus Gesellschaft, Kultur und Wissenschaft kommen wir zu diesen Fragen ins Gespräch und blicken auf das Jubiläumsjahr zurück. Seien Sie dabei und bringen Sie Ihre Fragen in die Diskussion ein! Die Veranstaltung ist Teil der Reihe "Smart Democracy" des Deutschen Volkshochschulverbandes und wird live aus der vhs Köln übertragen.

Die Zugangsdaten zum Livestream sowie eine technische Anleitung per E-Mail erhalten Sie rechtzeitig von der VHS. Die Teilnahme ist mit den gängigen Endgeräten (PC, Notebook, Tablet, Smartphone) und Betriebssystemen (Windows, iOS, Android) möglich. Der Zugang erfolgt je nach Endgerät über den Internet-Browser, ein kleines Zusatzprogramm oder eine App. Ihre Internetverbindung sollte ausreichend schnell sein, 18 Mbit/s im Download und 1 Mbit/s im Upload reichen in jedem Falle aus. Die Veranstaltung wird per Livestream übertragen.

Mi, 24.11.2021, 19:00-20:15 Uhr

1x, 1,67 UStd.

Anmeldeschluss: Di, 23.11.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Dozent*in werden! Online-Bewerbung unter: vhs-vor-ort.de

HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE



Die VHS-Verbandsstädte Delbrück, Salzkotten und Bad Wünnenberg nehmen vom 5. bis zum 25. September 2021 am STADTRADELN teil. Alle, die in diesen Städten wohnen, arbeiten, einem Verein angehören oder eine (Hoch-)Schule besuchen, können beim STADTRADELN mitmachen. Gerne begleitet die VHS gemeinsam mit verschiedenen Akteuren vor Ort das STADTRADELN durch Veranstaltungen zu fahrrad-relevanten Themen. Diese Angebote können selbstverständlich auch von NICHT-STADTRADLERN besucht werden.



Foto: Simon auf Pixabay

11002 | SALZKOTTEN

Alpencross mit dem Mountainbikenicht nur für Leistungssportler

Torsten Hieke

Welcher Mountainbiker hat nicht schon davon geträumt, die Alpen mit dem Fahrrad zu überqueren? Es gibt hunderte Routen, ebenso viele tolle Start-und Zielorte. Deutschland, Österreich, Schweiz und Italien sind die bekanntesten Länder für die ersten Erfahrungen. Es gibt Rennen auf Zeit, chillige Touren mit dem*r Partner*in sowie eine Menge weiterer Varianten und Schwierigkeitsgrade. Unvergessliche Panoramen, kulinarische Verführungen und Sehens-

würdigkeiten verlocken entlang des Weges. Eines ist garantiert: Unvergessliche Eindrücke und Erinnerungen ebenso wie der Stolz über die erbrachte Leistung. Und nicht selten das Verlangen nach Wiederholung. Torsten Hieke, Inhaber des Radhaus Büren, berichtet nach mehr als zehn Touren über die Alpen von der Kunst, die sportliche Herausforderung mit Erholung und jeder Menge Spaß zu verbinden.

Sollte es die Situation erfordern, wird der Vortrag online durchgeführt.

Mi, 15.09.2021, 19:00-21:00 Uhr 1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Julian Jakobsmeyer (Filmaufnahme)

11003 | SALZKOTTEN "Die Ems - von süß bis salzig" (Filmvortrag)

Der Paderborner Filmemacher Julian Jakobsmeyer hat mit seiner Kamera viele schöne Bilder entlang der Ems eingefangen und daraus seinen Dokumentarfilm "Die Ems - von süß bis salzig" geschaffen, eine 48-minütige Flussgeschichte, die von der Landschaft, den Orten und den Menschen an den Ufern der Ems erzählt. Im dunklen, sandigen Boden der westfälischen Moosheide entspringt die Ems und gräbt sich seit Jahrtausenden ihr sandiges Bett von hier, über 371 Kilometer nordöstlich, durch vielfältige bezaubernde Landschaften bis zur friesischen Dollart Mündung an der Nordsee. Aus ihren unscheinbaren Sickerguellen schuf die Natur einen mächtigen schiffbaren Strom, der seit eh und je das Leben an ihren Ufern und in ihren Auen bestimmt. Von Menschenhand erst gebändigt, dann teilweise wieder befreit, fließt ihr dunkles Wasser vorbei an beschaulichen Städtchen, bezaubernden Wasserschlössern, reichen Vogelschutzgebieten und vielen oft unerwarteten Sehenswürdigkeiten. Mit dem Fahrrad verfolgen wir die Ems von ihren süßen Quellen bis zu ihrer salzigen Mündung. Nach der Filmpräsentation berichten Fahrradreisende über die Erlebnisse, die sie bei ihrem aktiven Familienurlaub entlang des Emsradweges gemacht haben.

Mi, 08.09.2021, 19:00-21:00 Uhr Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

11004 | DELBRÜCK

Geschichte mit dem Fahrrad erleben: Römerlager, Boker Kanal, Fahrradmuseum und mehr

Manfred Köllner

13.20 €

Die beiden Städte Delbrück und Salzkotten bieten viele Orte, die durch ihre Umwelt, Geschichte und Technik zu interessanten Ausflugszielen werden. Um solche Orte aufzusuchen, eignet sich eine Radtour. Die Tour beginnt an der Delbrücker Pfarrkirche St. Johannes Baptist und führt neben dem Römerlager in Anreppen und dem Fahrradmuseum in Salzkotten zu vielen weiteren sagenumwobenen Plätzen. Die Länge der Radtour beträgt ca. 35 km und dauert etwa 5 Stunden.

Sa, 11.09.2021, 13:30-18:30 Uhr 1x, 6 UStd. Treffpunkt, St. Johannes Baptist, Kirchplatz



Foto: Matthias Böckel auf Pixabay

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, 25.09.2021, 14:00-17:00 Uhr

1x. 4 UStd.

Treffpunkt, St. Johannes Baptist, Kirchplatz **10.00 €**



70003 | BAD WÜNNENBERG

KuGA-Aktionstag - STADTRADELN

Bad Wünnenberg radelt im Rahmen der Klima-Bündnis-Kampagne STADTRADELN vom 5.- 25. September für ein gutes Klima! Beim Wettbewerb STADTRADELN geht es um Spaß am Fahrradfahren und darum, möglichst viele Menschen für das Umsteigen auf das Fahrrad im Alltag zu gewinnen und dadurch einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Informationen zum Wettbewerb finden Sie unter www.stadtradeln.de/bad-wuennenberg. wird das Projekt STADTRADELN-Bad Wünnenberg durch den KUGA-AKTIONSTAG - STADTRADELN, Am 18. September werden rund um den neuen Gesundheitskomplex KuGA (Kneipp und Gesundheit im Aatal) zahlreiche Aktionen zu den Themen Fahrradfahren und Gesundheit stattfinden. Gemeinsam haben die Stadt Bad Wünnenberg, das Gesundheitsforum Bad Wünnenberg, die KuGA-Praxen, die Polizei, das Radhaus Büren, die Techniker Krankenkasse und viele weitere Akteure ein buntes Programm für die ganze Familie erstellt. Es wird neben Kurzvorträgen zum Thema "Ergonomie am Fahrrad", "Alpencross", "Homeoffice zwischen Effizienz und Gesundheit", "Fit im Alter", "Vitamin- und Mineralstoffe für die Faszien" und "Fahrradsicherheit" auch geführte Radtouren (mit und ohne Motor) und ein Fahrsicherheitstraining der Polizei sowie interessante Aktionen für Kinder geben. Zudem wird es Informationsstände der Polizei, des Radhauses Büren, der Techniker Krankenkasse, des Eine-Welt-Laden, der VHS vor Ort, der Bad Wünnenberg Touristik GmbH und weiteren Ausstellern geben. Auch für das leibliche Wohl der Besucher, für die sich der Aktionstag auch sehr gut als Ziel ihrer Fahrradtour eignet, ist gesorgt.

Das "Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort. Das aktuelle detaillierte Veranstaltungsprogramm finden Sie unter www.vhs-vor-ort.de

Sa, 18.09.2021, 10:00-18:00 Uhr KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1

11006 | BAD WÜNNENBERG

Exkursion in den Steinbruch Düstertal

Guido Mausbach

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

Bitte festes Schuhwerk tragen!

So, 26.09.2021, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch **9,50 €**

11007 | BAD WÜNNENBERG

Backsteingotik an der deutschen Ostseeküste

Claus-Ulrich Ahl

Handel und Seefahrt hatten die Hafenstädte an der Ostsee schon im Mittelalter reich gemacht; so dass sie ihren Wohlstand durch öffentliche Gebäude, Kirchen und Klöster auch nach außen zeigen wollten. Vorbilder ihrer Bauvorhaben waren die prächtigen gotischen Kirchen wie sie im 11. bis 14. Jahrhundert in Frankreich, England und Belgien entstanden. Allerdings fehlten im Norden Deutschlands die Natursteine, wie sie in den Mittelgebirgen vorkommen. Deshalb entwickelte sich hier eine Bauweise, die auf der wiederentdeckten Tradition gebrannter Lehmziegel fußte. Das Farbspiel des gebrannten Tons, seine raue oder auch glasierte Oberfläche und die Variationsbreite der Bauformen, die sich um den flachen Stein aufbauen ließen, machten den Backstein zu einem faszinierenden Baustoff, der in eine neuartige Formensprache führte: Die Landschaften und Hafenstädte der deutschen Ostseeküste sind geprägt von den rot leuchtenden Kirchtürmen, Stadttoren, Ratund Bürgerhäusern und Klostermauern. Ihre warme Ausstrahlung und die spielerische Kombination unterschiedlicher Einzelformen machen diese Architektur so einzigartig. In Lübeck, dem Haupt der Hanse, in Wismar, Bad Doberan, Rostock und in Stralsund sind die schönsten Zeugnisse der "Backsteingotik" auf deutschem Boden zu besichtigen.

Do, 30.09.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x. 2 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10

7,00€

11008 | ONLINE

Online-Winterreise durch den hohen Norden Europas

Horst Thiel, Sternwarte Bad Driburg

Fahren Sie mit dem Astronomen und Weltenbummler Horst Thiel krachend auf einem Eisbrecher durch die zugefrorene Ostsee und mit Schlittenhunden und Rentieren durch eine tief verschneite Landschaft. Erleben Sie das winterliche Hammerfest und Nordkap und übernachten in einem Glasiglu, immer wieder über die faszinierenden Polarlichter staunend.

Die Teilnahme am Online-Vortrag findet über die Plattform "GoToMeeting" statt und kann mit einem Laptop,
stationären PC oder einem mobilen Endgerät erfolgen.
Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens
6 Mbit, möglichst über LAN. Damit Sie dem Online-Vortrag folgen können, ist ein Lautsprecher oder Kopfhörer
notwendig. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail von
der VHS. Datenschutzrechtliche Informationen zu "GoToMeeting" finden Sie unter https://www.logmeininc.
com/de/trust/privacv.

Sa, 11.12.2021, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online über die Plattform "GoToMeeting" durchgeführt.

Anmeldeschluss: Do. 09.12.2021

8,00€

PHILOSOPHIE UND RELIGION

13000 I BAD WÜNNENBERG

Alpha-Kurs - Entdecke Leben, Glauben, Sinn Michael Kramps

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

Mi, 08.09.-24.11.2021, 19:30-21:45 Uhr 12x, 33 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10 **gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

Aktuelle Corona-Informationen unter: vhs-vor-ort.de





Liebe, Glück und Beziehung (Vortrag)

Franz-Josef Bertels

Die Themen Liebe, Glück und Beziehung haben gerade in der heutigen Zeit bei den meisten von uns einen hohen Stellenwert und sind trotz alledem oft so schwer zu erreichen. Der Referent Franz-losef Bertels beleuchtet in diesem Vortrag dieses Thema aus dem Blickwinkel der oft gestellten Fragen: Wie hängen Liebe, Glück und Beziehung wirklich zusammen? Wie definieren wir Liebe? Braucht es die Liebe, um glücklich zu sein? Was ist wirklich wichtig, für eine liebevolle, glückliche Beziehung? Als Grundlage für diese tiefsinnige und mit Humor gespickte Betrachtung dient ihm u.a. das Buch "Die Liebe - Psychologie eines Phänomens" von Peter Lauster. Beispiele aus persönlichen Erlebnissen und Erfahrungen zu Liebe und Glück auf seinem Jakobsweg sind ebenso Bestandteil dieses Vortrags, wie erste Erfahrungen als Trauredner und weitere interessante Betrachtungen anderer Autoren auf diese so elementaren Lebensinhalte. Ziel des Abends ist es, in angenehmer und unterhaltsamer Atmosphäre einen neuen Blick auf dieses immer wieder sehr bewegende Themenfeld zu werfen, um sich der Liebe und dem Glück ein Stück weit neu zu nähern und damit auch den eigenen Beziehungen mit neuer Leichtigkeit und Freude zu begegnen.

13001 | HÖVELHOF

Do, 25.11.2021, 19:30-21:00 Uhr 1x, 2 UStd. Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof **6,00 €**

13002 | DELBRÜCK

Di, 30.11.2021, 19:30-21:00 Uhr 1x, 2 UStd. Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6 6,00 €

Einfach jederzeit: Online-Anmeldung!

LEBENSKOMPETENZ

Erzählcafe am Morgen / Es war einmal - mein liebstes Märchen

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Märchen gehören zu den ältesten Texten. Die Volksmärchen haben sich über Jahrhunderte entwickelt und wurden von Mund zu Mund weitergegeben. Die Brüder Grimm haben Märchen im 19. Jahrhundert schriftlich festgehalten und sie gehören seit 2016 zum geistigen Kulturerbe. Märchen schildern nahezu immer Lebenssituationen, Lebensläufe oder Lebensabschnitte. Sie bieten die Möglichkeit, sich mit einigen Figuren und Situationen zu identifizieren. Was ist mein liebstes Märchen? Eine Frage, der wir in diesem Erzählcafé nachgehen?

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

14000 | SALZKOTTEN

Mi, 08.09.2021, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14001 | SALZKOTTEN

Mi, 15.09.2021, 09:00-11:00 Uhr 1x, 2,67 UStd. Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Erzählcafe am Morgen / Coronazeit - Zeit vermehrter Einsamkeit?

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Einsamkeit entsteht vor allem dann, wenn sich das gewohnte Lebensumfeld verändert. Diese Situation haben wir insbesondere während der Corona-Monate erlebt: Eingeschränkte Kontakte, öffentliches Leben heruntergefahren, kulturelles Leben untersagt. All das trägt zu einer vermehrten Einsamkeit bei. Wie haben wir diese Situation erlebt? Welche Möglichkeiten haben wir gefunden, der Vereinsamung ein Stück weit zu entrinnen? Im Erzählcafé lassen sich die vielfältigen Strategien miteinander austauschen.

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

14002 | SALZKOTTEN
Mi, 27.10.2021, 09:00-11:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Stadtbibliothek Salzkotten. Marktstr. 2

14003 | SALZKOTTEN
Mi, 03.11.2021, 09:00-11:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Erzählcafe am Morgen / Bücher meines Lebens -Sich in Geschichten, Biografien und Erzählungen wiederfinden

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Von Kindheit an begleiten uns Bücher als Lebensgefährten. Wir können in sie eintauchen, um auf Entdeckungsreise zu gehen, Abenteuer zu bestehen und um Orientierung zu bekommen. Mit welchem Buch konnte ich auf Entdeckungsreise gehen? In welcher Biografie konnte ich mich wiederfinden? Welches Buch vermochte mir eine Lebensorientierung zu geben? Spannende Fragen für ein Erzählcafé. Einsamkeit entsteht vor allem dann, wenn sich das gewohnte Lebensumfeld verändert. Diese Situation haben wir insbesondere während der Corona-Monate erlebt: Eingeschränkte Kontakte, öffentliches Leben heruntergefahren, kulturelles Leben untersagt. All das trägt zu einer vermehrten Das Erzählcafé wird in Kooperation mit der Stadtbibliothek Salzkotten und mit finanzieller Unterstützung des Fördervereins der Stadtbibliothek durchgeführt.

14004 | SALZKOTTEN
Mi, 08.12.2021, 09:00-11:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14005 | SALZKOTTEN
Mi, 15.12.2021, 09:00-11:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich





spremium.de

Das Mehrwertkonto der Stadtsparkasse Delbrück.



14006 | SALZKOTTEN

Familienforschung - ein faszinierendes Hobby

Manfred Köllner

Die Geschichte der eigenen Familie ist für jeden ein spannendes Thema. Wer waren meine Vorfahren? Wo lebten sie, wie lebten sie und wovon lebten sie? Immer mehr Menschen entdecken die Familienforschung als spannendes Hobby. Dieser Kurs will Anfängern dabei helfen, einen Zugang zur Ahnenforschung/Genealogie zu finden und die ersten Hürden zu überwinden. Wie fange ich eine Familienforschung an? Wie ordne ich die gewonnenen Daten? Wo finde ich überhaupt Informationen über meine Vorfahren? Welche Informationen erhalte ich von Standesämtern und aus Kirchenbüchern? Welche Quellen gibt es noch? Wie erstelle ich eine Ahnentafel? All diese Fragen werden im Kurs ausführlich besprochen. Es sollen die Grundlagen für die eigene Familien- oder Hofforschung gelegt werden. Dabei wird vor allem mit Quellen aus dem Hochstift Paderborn gearbeitet. Die letzten beiden Abende finden am Computer statt.

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

Mi, 27.10.-17.11.2021, 20:00-21:30 Uhr 4x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum

31,90 € / Ermäßigung möglich

14007 | GESEKE

Gewaltfreie Kommunikation

Walter Christoph Franz

Worte können Fenster sein - oder aber Mauern. Die Folgen von unangemessener Sprache sind für alle Beteiligten kräftezehrend. Die Anwendung des Handlungskonzepts der gewaltfreien Kommunikation ermöglicht es uns, unsere Kommunikation in Alltag und Beruf zu optimieren und so Konflikte miteinander zu lösen. Im Seminar werden wir Methoden erlernen, um unserem Ziel, eine "Sprache des Friedens" zu kultivieren, näher zu kommen. Dafür setzen wir uns zunächst mit den Grundannahmen der gewaltfreien Kommunikation auseinander. Anschließend erlernen wir diese Methode mithilfe verschiedener Übungen und anhand von Fallbeispielen in einer Kleingruppe. Der Dozent ist ausgebildeter Gesprächspsychotherapeut.

Mo, 06.09.-15.11.2021, 18:00-19:30 Uhr

8x. 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS

95,50 € / Ermäßigung möglich

14008 | GESEKE

Wege zur Selbsterkenntnis. Ein Single-Seminar.

Karin Nachtigall, Zertifizierter Life & Business Coach

In diesem Seminar sind alle willkommen, die den Beziehungsstatus "Single" haben - egal, ob erst seit kurzem oder schon eine ganze Weile. Singles müssen ihre Welt anders bestreiten und Herausforderungen anders begegnen als Paare. Um einen neuen und besseren Umgang mit dem Single-Sein zu finden und sich gleichzeitig für Partnerschaft und Liebe zu öffnen, bietet dieses Seminar Wege zur Selbsterkenntnis. Dabei werden folgende Fragen erarbeitet: Wer bist Du? Welche Stärken und Schwächen hast Du? Worauf legst du wert? Aber auch Fragen wie: Was suchst Du? Was tut Dir gut? Wieviel Bindung und Nähe suchst Du?" oder umgekehrt: "Wieviel Distanz hältst Du aus? widmen wir uns. Im Seminar gibt es kaum Theorie, dafür jede Menge praktische Selbsterfahrung durch Techniken des Coachings. Die Teilnehmer*innen erwerben Wissen im Bereich der Wertearbeit und werden in die Lage versetzt, eigene Ziele zu definieren, Entscheidungen besser zu treffen sowie eine eigene Einstellung zum Singledasein zu definieren. Dozentin Karin Nachtigall ist u. a. zertifizierter Business-, Team- und System-Coach sowie psychologische Beraterin.

Fr, 29.10.2021, 15:30-19:15 Uhr

1x. 5 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

18,40 € / Ermäßigung möglich

RECHT, FINANZEN UND VORSORGE

15000 | GESEKE

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. In seinem Fachvortrag vermittell der Rechtsanwalt Ringo Grenz die wichtigsten Inhalte zur Einhaltung der Verordnung, welche Maßnahmen für Vereine daraus resultieren und welche Stolperfallen vermieden werden können.

Di, 21.09.2021, 19:30-21:00 Uhr1x, 2 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06 **8,00 €**

15001 | GESEKE

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. In seinem Fachvortrag zeigt Rechtsanwalt Ulrich Gerken auf, welche Haftungsrisiken bestehen, wie relevant die Risiken in der Praxis überhaupt sind und wie die Risiken minimiert und/oder vermieden werden können.

Di, 09.11.2021, 19:30-21:00 Uhr 1x, 2 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

8,00 €

15002 | SALZKOTTEN

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. In seinem Fachvortrag zeigt der Rechtsanwalt Ulrich Gerken auf, welche Haftungsrisiken bestehen, wie relevant die Risiken in der Praxis überhaupt sind und wie die Risiken minimiert und/oder vermieden werden können.

Di, 07.12.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x. 2 UStd.

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

8.00€

Verfahren im Kindesschutz -Infoveranstaltung für Vereine

Annabell Timmer

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 Kindesschutz 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. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

15003 | HÖVELHOF

Mi, 06.10.2021, 18:00-19:30 Uhr 1x, 2 UStd. Familienzentrum Schatenstr. 9 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15004 | BÜREN

Do, 07.10.2021, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15005 | DELBRÜCK

Di, 09.11.2021, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland, Auf dem Haupte 35

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15006 | ONLINE Finanzoptimierung 4.0: Optimaler Vermögensaufbau von Anfang an! (Online-Vortrag)

Michael Brockhoff, Dipl.-Kfm. und Wirtschaftspädagoge 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 spezifischer 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!

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet, Notebook oder auch Smartphone möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN.

Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig von Kursgebinn per E-Mail von der VHS.

Mo, 04.10.2021, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: So, 03.10.2021

8.20 €

15007 | ONLINE ETF I: Geld anlegen leicht gemacht! (Online-Vortrag)

Michael Brockhoff, Dipl.-Kfm. und Wirtschaftspädagoge Exchange Traded Funds (börsengehandelte Indexfonds) erfreuen sich bei Sparern jeden Alters zunehmender Beliebtheit. Mit ihren geringen Kosten, hoher Transparenz und 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.

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet, Notebook oder auch Smartphone möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN.

Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig von Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

Do, 07.10.2021, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Mi, 06.10.2021

8.20 €

15008 | ONLINE

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

Michael Brockhoff, Dipl.-Kfm. und Wirtschaftspädagoge

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

Wir empfehlen zur Teilnahme grundlegende Kenntnisse, wie sie im Vortrag ETF I erworben werden können. Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet, Notebook oder auch Smartphone möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN.

Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig von Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

Do, 28.10.2021, 18:30-20:00 Uhr

1x. 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM) Anmeldeschluss: Mi, 27.10.2021

8,20€

15009 | ONLINE Vermögensaufbau mit Wohnimmobilien -Rendite mit Betongold (Online-Vortrag)

Michael Brockhoff, Dipl.-Kfm. und Wirtschaftspädagoge Die Investitionen in Immobilen sind weder Schwankungen an der Börse noch der Inflation unterworfen. Sie können durch die niedrigen Zinsen profitieren. Immobilien sind eine wertbeständige Anlage und auf lange Sicht ist mit einer Wertsteigerung zu rechnen. Wer richtig investiert, baut sich eine lukrative zusätzliche passive Einnahmeguelle und eine optimale Altersvorsorge durch die Vermietung auf. Mit dem Erwerb von Wohnimmobilien, kommen Sie auch in den Genuss von Steuervorteilen. Doch wie gehen Sie vor und wie berechnet man die Kosten, Erträge und Renditen aus? Welche rechtlichen Dinge gibt es zu beachten und wie bekommen Sie einen günstigen und fairen Kredit von der Bank? Wie viel Eigenkapital benötigen Sie? In dem Vortrag von Diplom-Kaufmann und Wirtschaftspädagoge Michael Brockhoff erfahren Sie, wie Sie anhand von Auswahlkriterien geeignete Immobilien für die Vermietung finden und bewerten. Sie sind im Anschluss des Vortrags in der Lage, den Erwerb einer Immobilie zum Vermögensaufbau wirtschaftlich zu beurteilen. Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet, Notebook oder auch Smartphone möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN.

Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig von Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

Do, 04.11.2021, 18:30-20:00 Uhr

1x. 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Mi, 03.11.2021

10.20 €

15010 I HÖVELHOF

Rechtliche Betreuung - eine Aufgabe für Sie!? Barbara Heusipp, Sylke Menne

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.

Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Mi, 22.09.-06.10.2021, 19:00-20:30 Uhr 3x, 6 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



- » Mietwagen
- » Tanken

Paderborner Str. 22\33154 Salzkotten

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.

Sollte es die Situation erfordern, kann der Kurs online durchgeführt werden.

15011 | BAD WÜNNENBERG

Di, 28.09.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15012 | DELBRÜCK

Do, 07.10.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15013 | BÜREN

Mi, 27.10.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15014 | HÖVELHOF

Mi, 10.11.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15015 | SALZKOTTEN

Do, 25.11.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15016 | ONLINE

Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung -Patiententestament - online

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.

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Ferner sind Kamera und Mikrofon sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6.000 Mbit, möglichst über LAN.

Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

Mo, 04.10.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Sonntag, 03.10.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

"Bis das der Tod euch scheidet..."

Iuliane Brauckmann.

Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht

Eine Trennung ist ein schmerzhafter Lebenseinschnitt, 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 Rentenanrechten, Scheidung und Erbfolge. Die Referentin, eine Fachanwältin für Familienrecht, liefert wertvolle Informationen für die Praxis und wird auch individuelle Fragen beantworten.

15017 | DELBRÜCK

Do, 28.10.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

8,00€

15018 | HÖVELHOF

Do, 18.11.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

8,00€

15019 | ONLINE Übertragen und Vererben

Ringo Grenz

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

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet, Notebook oder auch Smartphone möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN.

Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig von Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

Di, 14.09.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Mo, 13.09.2021

8,90€

Übertragen und Vererben

Ringo Grenz

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

Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

15020 | SALZKOTTEN

Mi, 15.09.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

8,00€

15021 | BAD WÜNNENBERG

Di, 28.09.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x. 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,

Raum AE 07

8.00€

Dozent*in werden! Online-Bewerbung unter: vhs-vor-ort.de

Übertragen und Vererben

Daniel Radix

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

15022 | HÖVELHOF

Di, 16.11.2021, 19:30-21:00 Uhr1x, 2 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.02 **8,00 €**

15023 | DELBRÜCK

Di, 23.11.2021, 19:30-21:00 Uhr 1x, 2 UStd. Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103 **8,00 €**

15024 | SALZKOTTEN

Vorsorge total

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

Eine Einführung in ungeliebte, bedrückende Themen. Der Rechtsanwalt Frank d'Alquen informiert in seinem Fachvortrag über Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung, Sterbehilfe, Organspende, Testament und Elternunterhalt. Die neueste Entwicklung in Gesetzgebung und Rechtsprechung wird berücksichtigt. Einflussmöglichkeiten werden aufgezeigt und Entscheidungshilfen angeboten. Aufgrund der Corona-Pandemie geht der Vortrag auch auf die Frage: "Jetzt die Patientenverfügung anpassen?" ein.

Sollte es die Situation erfordern, kann der Kurs online durchgeführt werden.

Mi, 29.09.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

8.00 €

15025 | ONLINE

Vorsorge total - online

Frank d'Alquen, Rechtsanwalt und Notar, Fachanwalt für Erb- und Familienrecht, als Dozent deutschlandweit tätig Eine Einführung in ungeliebte, bedrückende Themen. Rechtsanwalt Frank d'Alquen informiert in seinem Fachvortrag über Vorsorgevollmacht, Betreuungsund Patientenverfügung, Sterbehilfe, Organspende, Testament und Elternunterhalt. Die neueste Entwicklung in Gesetzgebung und Rechtsprechung wird berücksichtigt. Einflussmöglichkeiten werden aufgezeigt und Entscheidungshilfen angeboten. Aufgrund der Corona-Pandemie geht der Vortrag auch auf die Frage: "Jetzt die Patientenverfügung anpassen?" ein. Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet, Notebook oder auch Smartphone möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig von Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

Mi, 24.11.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Mi, 23.11.2021

8,20€

Fördermittel für kulturelle und kreative Projekte und Vereine -Von der Antragsstellung bis zur Abrechnung

Nora Liebetreu

Wie erhalte ich eine Finanzierung für meine Projektidee? Was für finanzielle Möglichkeiten gibt es für meinen Verein im ländlichen Raum? Wie funktioniert die Fördermittellandschaft? Wie bekommen Vereine, Initiativen oder Akteur*innen der Bildungs-, Jugend-, Kulturarbeit ein Stück vom Kuchen ab? Auf diese Fragen kennt Nora Liebetreu, Beraterin für Fördermittel, die Antworten. In ihrem Vortrag erläutert sie den gesamten Antragsprozess: Projektidee - Konzeption - Fördermittelrecherche - Projektbeschen und Versteretellung versteilung.

- schreibung Kostenkalkulation Antragsstellung
- Bewilligung Mittelabruf Abrechnung. Sie nennt

Fallstricke, hat Tipps parat und erläutert, wie ein Antrag möglichst von Erfolg gekrönt ist. Zur Veranschaulichung dafür dient unter anderem ein ehemals erfolgreicher Antrag für ein interkulturelles Projekt in Ostwestfalen-Lippe. Nach dem Workshop haben Sie einen Überblick, wissen, wie die Fördermittelbranche funktioniert und sind in der Lage einen Antrag für Ihr Projekt zu stellen! Es gibt zahlreiche Fördermittelgeber und noch viel mehr Förderprogramme: viele Fördertöpfe laufen nicht erst seit Corona über, die geförderten Programme reichen von Vereinsarbeit und Ehrenamt über Kultur, Sport und Kunst bis hin zu Nachhaltigkeit und Jugendarbeit. Es ist klar, dass da für jeden Verein und Verband, für alle Kultur- und Kreativschaffenden sowie für Projekte, Initiativen und aktive Akteur*innen etwas dabei ist. Aber: die Fördermittellandschaft wirkt auf den ersten Blick wie ein undurchdringbarer Dschungel, Formulare und bürokratische Anforderungen scheinen an Wahnsinn zu grenzen, finanzielle Kalkulationsdokumente schrecken ab. Geht es Ihnen so? Dann sind Sie bei diesem Vortrag genau richtig.

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet, Notebook oder auch Smartphone möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig von Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

15026 | ONLINE

Mi, 08.09.2021, 18:30-20:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Di, 07.09.2021

12,90€

15027 | ONLINE

Mi, 24.11.2021, 18:30-20:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Di, 23.11.2021

12.90 €



VERBRAUCHERFRAGEN UND SICHERHEIT

16000 | DELBRÜCK

Ein T-Shirt für 2 Euro? Mode und Nachhaltigkeit Veronika Muschol

Ein T-Shirt für 2 Euro: wie kann das funktionieren? Im Textilhandel jagt eine neue Kollektion die nächste und das Sortiment wird laufend verändert. Dieser Trend wird in Anlehnung an Fast Food, also schnell verzehrfertiges Essen, auch als "Fast Fashion" bezeichnet. Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse an Mode und Nachhaltigkeit haben. Wir betrachten den Kreislauf eines Kleidungsstückes und die Probleme, die durch kurzlebige Kleidungsstücke entstehen, am Beispiel des Filmes "The True Cost". Abschließend befassen wir uns mit nachhaltigeren Alternativen im Sinne der "Slow Fashion" und entwickeln Anregungen für den eigenen Umgang mit Mode. Dozentin Veronika Muschol ist Kunst- und Modestudentin und hat ein modebezogenes Praktikum in Kambodscha absolviert.

Bitte bringen Sie zwei Kleidungsstücke mit: ein Lieblingsteil und eines, das Sie gar nicht oder kaum tragen.

Fr, 24.09.2021, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

14,70€

16001 | ONLINE Solarstrom vom Balkon

Sascha Gödecke

Um unsere Klimaziele zu erreichen, ist es wichtig, dass sich möglichst viele Menschen an geeigneten Maßnahmen beteiligen. Allerdings stellt sich die Frage, wie man sich aktiv in die Energiewende einbringen kann. In diesem kostenlosen Online-Vortrag geht es um Photovoltaik-Anlagen oder Kleinstanlagen für den heimischen Balkon, denn Solarstrom ist nachhaltig und leistet einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz. Es muss aber nicht immer die großflächige Photovoltaik-Anlage auf dem Dach sein: inzwischen gibt es kleine Photovoltaik-Module für Balkongeländer oder Gärten, mit denen jeder seinen eigenen CO2-freien Strom erzeugen und nutzen kann. Auf diese Weise können Privatpersonen einen Teil zur Energiewende beitragen. Wie das funktioniert erläutert Herr Sascha Gödecke, Leiter des Kommunalmanagements der Westfalen Weser, in diesem Kurzvortrag. Von der Funktionsweise der Photovoltaik über praktische Dinge, wie die Montage und die Sicherheit der Balkon-PV-Anlagen, bis hin zur Anmeldung bei der Bundesnetzagentur werden alle relevanten Themen abgedeckt.

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet, Notebook oder auch Smartphone möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

Di, 28.09.2021, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Mo, 27.09.2021 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

WOHNEN UND GARTEN

Gartenplanung Schritt für Schritt

Angelika Haneball

Planen Sie eine Neu- oder Umgestaltung Ihres Gartens? Dann sollten Sie der Umsetzung eine gründliche Vorbereitung vorausschicken. Der Gartenplanungskurs vermittelt Ihnen hierzu grundlegende Inhalte und Informationen der klassischen Gartenplanung und die richtige Herangehensweise. Besondere Berücksichtigung finden wesentliche Faktoren und Elemente der Gartenplanung wie Raumgliederung, Raumstruktur, Dimension, Proportion, Blickachsen, Schwerpunkte, Rhythmik, Ästhetik, so dass aus Ihrer Freifläche ein Gartenraum nach Ihren individuellen Wünschen entstehen kann. Bitte einen Grundstücksplan (Maßstab 1:100 oder 1:50), einen weichen Bleistift, Buntstifte, Transparentpapier, Lineal und Schere mitbringen.

18000 | SALZKOTTEN

Mi, 27.10.-10.11.2021, 19:00-21:15 Uhr

3x. 9 UStd.

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

49,50€

18001 | GESEKE

Do, 28.10.-11.11.2021, 19:00-21:15 Uhr

3x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06 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*die Verbraucher*in transparente Lebensmittelkennzeichnung. Ziel meines Kurses ist es, die Teilnehmer*innen zu ermutigen, ihren Garten wieder zur eigenen Versorgung mitzubenutzen bzw. ihn zum Biotop für unsere heimische Flora und Fauna 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, 30.10.2021, 09:00-12:00 Uhr 1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01 20.00 €

18003 | HÖVELHOF

Obstbaumschnitt

Matthias Schütz

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

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

Sa, 13.11.2021, 09:00-12:00 Uhr

MENSCH UND GESELLSCHAFT 1

1x, 4 UStd.

Genaue Angabe im Infobrief

20.00 €

18004 | BÜREN

LandArt: Naturkunstwerke gestalten

Angelika Haneball

LandArt richtet sich an naturverbundene, kreative, neugierige und künstlerisch interessierte Menschen. die ihren Samstagnachmittag einmal anders verbringen möchten. Gemeinsam arbeiten wir in und mit der Natur, egal ob als Einzelperson, zu zweit oder als Gruppe. Heute entstehen aus verschiedenen Naturmaterialien Kunstwerke für den Augenblick, LandArt bietet die Möglichkeit, sich mit Zeit und Ruhe mit dem Ort. der Landschaft, den Gegebenheiten und den vorherrschenden Elementen auseinanderzusetzen. Dadurch wird der Blick für die Vielfalt der Materialien, Formen, Farben und Strukturen geschärft. Thematische Vorgaben erleichtern den Zugang zur Natur und so entstehen individuelle Kunstwerke, die in der Natur verbleiben und die sich die Natur nach und nach zurückerobert. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie einen Beutel oder einen kleinen Eimer zum Sammeln von Materialien, eine kleine Schaufel, ein Taschenmesser oder eine Gartenschere, Proviant und ggf. eine Sitzunterlage mit.

Sa, 30.10.2021, 12:00-16:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Treffpunkt im Paderborner Umland 19.60 €

Aktuelle Corona-Informationen unter: vhs-vor-ort.de



UMWELT UND TECHNIK

BAFA und KfW-Förderung für Bestandsgebäude Silvia Helle

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

19000 | BÜREN

Mi, 08.09.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045 **6,00 €**

19001 | DELBRÜCK

Mi, 15.09.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R202

6,00€

19002 | HÖVELHOF

Mi, 22.09.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x. 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

6,00€

Planungsschritte aus Sicht des Bauherrn

Igor Wispler

In diesem Seminar erklärt Architekt und Immobilienökonom Igor Wispler den Ablauf eines Hausbaus mit seinen Planungsschritten bis hin zur Übergabe des Schlüssels. Es wird aufgezeigt, wann der Bauherr sich mit welchen Themen beschäftigen muss und welche Beteiligten es im Bauprozess gibt. Ziel ist es, eine Orientierung zu erhalten und die Rolle des Bauherrn verstehen zu Iernen. 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!

19003 | BÜREN

Di, 02.11.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044 6,00 €

19004 | SALZKOTTEN

Di, 09.11.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

6,00€

Motorsägenführerschein - Grundkurs

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

Der Kurs orientiert sich an den Vorgaben der Berufsgenossenschaft und der Waldarbeitsschule. Den Teilnehmer*innen werden durch einen anerkannten Forstwirt und Bereichsausbilder für Bediener Motorsägen (THW) folgende Inhalte vermittelt: Einführung in die Unfallverhütungsvorschriften, Umgang, Wartung und Pflege der Motorsäge, Vorstellung wichtiger 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.

19005 | SALZKOTTEN

Fr, 01.10.2021, 18:00-21:00 Uhr Sa, 02.10.2021, 09:00-15:30 Uhr

2x. 12 UStd.

Hauptschule Niederntudorf/Wewelsburg, Im Hagen 16, Seminarraum

49.00€

19006 | SALZKOTTEN

Fr, 15.10.2021, 18:00-21:00 Uhr Sa, 16.10.2021, 09:00-15:30 Uhr 2x. 12 UStd.

Hauptschule Niederntudorf/Wewelsburg, Im Hagen 16, Seminarraum

49.00 €

19007 | SALZKOTTEN Motorsägenführerschein - Aufbaukurs

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

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

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

Fr, 22.10.2021, 18:00-21:00 Uhr Sa, 23.10.2021, 09:00-15:30 Uhr 2x. 12 UStd.

Hauptschule Niederntudorf/Wewelsburg, Im Hagen 16, Seminarraum

79,00€



Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine

Heinz Hoffmann

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

Der Besuch dieser Informationsveranstaltung ist kostenfrei und unverbindlich. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung wird vor der Anmeldung zu einem Sportbootführerscheinkurs dringend empfohlen. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

19008 | HÖVELHOF

Mo, 13.09.2021, 19:00-20:30 Uhr 1x, 2 UStd. Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19009 | GESEKE

Di, 14.09.2021, 19:00-20:30 Uhr 1x, 2 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19010 | BÜREN

Mi, 15.09.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19011 | SALZKOTTEN

Do, 16.09.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19012 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 17.09.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, Raum AE 08 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.

19013 | BÜREN

Mi, 22.09.-08.12.2021, 19:00-21:30 Uhr

10x, 30 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044 87,50 €

19014 | SALZKOTTEN

Do, 23.09.-09.12.2021, 19:00-21:30 Uhr

10x, 30 UStd.

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

87,50€

19020 | ONLINE

Online-Herbstwanderung am heimischen Sternenhimmel für Groß und Klein (ab 6 Jahren)

Horst Thiel, Sternwarte Bad Driburg

Setzen Sie sich mit Ihren Kindern gemütlich aufs Sofa und lassen Sie sich von Horst Thiel, Gründer der Sternwarte Bad Driburg, online erklären, was es am heutigen Abend und in den nächsten Wochen in der Welt der Sterne und Planeten zu beobachten gibt. Neueste Fotos vom Planeten Mars wecken die Faszination für den Weltraum. Die Planeten Jupiter, Saturn und Venus leuchten am Abendhimmel, das Sommerdreieck strahlt mit Wega in der Leier, Deneb im Schwan und Atair im Adler. Horst Thiel erzählt die phantastische Geschichte aus der griechischen Mythologie, wie der Held Perseus auf dem Pferd Pegasus die gefesselte Andromeda vor dem Walfisch-Ungeheuer rettet.

Die Teilnahme am Online-Vortrag findet über die Plattform "GoToMeeting" statt und kann mit einem Laptop, stationären PC oder einem mobilen Endgerät erfolgen. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Damit Sie dem Online-Vortrag folgen können, ist ein Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig.

Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail von der VHS. Datenschutzrechtliche Informationen zu "GoToMeeting" finden Sie unter https://www.logmeininc.com/de/trust/privacy.

Fr. 24.09.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online über die Plattform "GoToMeeting" durchgeführt. Anmeldeschluss: Do. 23.09.2021

8.00€

19021 | ONLINE Online-Himmelskunde für Groß und Klein (ab 6 lahren)

Horst Thiel, Sternwarte Bad Driburg

Hubbie, der Neffe des Hubble-Weltraumteleskops, der in der Bad Driburger Sternwarte wohnt, zeigt, was am Himmel in diesem Monat zu entdecken ist: Der Mond, die Planeten und die Sternbilder. Über den Großen Wagen gibt es viel zu erzählen: Er ist eine Bärin mit einem langen Schwanz, ein Brunnen, zu dem Frauen gehen, das Sternbild in der Flagge Alaskas und vieles mehr. Die Flagge des afrikanischen Staats Liberia enthält sogar den Polarstern. Als Kürbisflasche in einem Geheimlied half der Gro-Be Wagen sogar den Sklaven der amerikanischen Südstaaten bei der Flucht. Dann reist Hubbie mit dem Hubble-Weltraumteleskop hinein ins Weltall und schaut rote Riesensterne, schwarze Löcher und Millionen Lichtiahre entfernte Galaxien an. Referent Horst Thiel ist Gründer der Sternwarte Bad Driburg. Die Teilnahme am Online-Vortrag findet über die Plattform "GoToMeeting" statt und kann mit einem Laptop, stationären PC oder einem mobilen Endgerät erfolgen. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Damit Sie dem Online-Vortrag folgen können, ist ein Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail von der VHS. Datenschutzrechtliche Informationen zu "GoToMeeting" finden Sie unter https://www.logmeininc.com/de/trust/privacy.

Fr. 26.11.2021, 19:00-20:00 Uhr

1x. 1.33 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online über die Plattform "GoToMeeting" durchgeführt. Anmeldeschluss: Do, 25.11.2021

8.00€





19022A | ONLINE Weihnachtlicher Weltraumspaziergang... zum Stern von Bethlehem (Online-Vortrag)

Horst Thiel, Sternwarte Bad Driburg

Einen spannenden Online-Blick auf den Weihnachtshimmel mit seinen Planeten und Sternen, Sternhaufen und Gasnebeln, die oft schon mit dem Fernglas zu beobachten sind, bietet Horst Thiel, Gründer und Leiter der Bad Driburg Sternwarte. Die Sternbilder verwandeln den Himmel in ein Märchenbuch, und der Große Wagen sorgt für Orientierung hinsichtlich der Himmelsrichtungen. Horst Thiel nimmt die Zuschauer mit auf die Reise zum Anfang unserer Zeitrechnung. Er zeigt den Himmel von vor 2.000 Jahren und lässt die damaligen astronomischen Vorgänge ablaufen, die mit der Erzählung von den Königen aus dem Morgenland verbunden sind und die Menschen weltweit in den Planetarien faszinieren.

Die Teilnahme am Online-Vortrag findet über die Plattform "GoToMeeting" statt und kann mit einem Laptop,
stationären PC oder einem mobilen Endgerät erfolgen.
Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6.000 Mbit, möglichst über LAN. Damit Sie dem
Online-Vortrag folgen können, ist ein Lautsprecher oder
Kopfhörer notwendig. Die Zugangsdaten sowie weitere
technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail
von der VHS. Datenschutzrechtliche Informationen zu
"GoToMeeting" finden Sie unter https://www.logmeininc.com/de/trust/privacy.

Mi, 08.12.2021, 19:00-20:00 Uhr 1x. 1.33 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online über die Plattform "GoToMeeting" durchgeführt. Anmeldeschluss: Di,07.12.2021

8.00 €





Aktuelle Informationen zur Teilnahme an

Präsenz-Kursen

vhs-vor-ort.de

Grafik: funnybanks/iStock



Raumgestaltung ohne Fugen. Bäder und Böden. Ihr Partner mit Sitz in Paderborn.

edelundstein[™]

FOR YOUR WALLS AND FLOORS



Einsteinstraße 12 – 33104 Pderborn – Tel.: +49 (0) 5254 - 9330731 – info@edel-und-stein.com

Stadthalle

Delbrück















Stadthalle Delbrück - Eine Halle für alle.



GENERATIONENÜBERGREIFENDE HÖRMISSION: IHR GUTES HÖREN LIEGT UNS AM HERZEN.

Als Familienunternehmen und lokaler Partner vor Ort beraten wir Sie mit Herz und Fachwissen und begleiten Sie auf dem Weg zum besseren Hören – Ihre Wünsche und Anforderungen stehen dabei immer an erster Stelle. Wir sind Ihr kompetenter Ansprechpartner für das gute Hören und Verstehen – gestern, heute und auch in Zukunft.

Golfar Volllen

Lothar Vollbach

Friedrick Volllen

Friedrich Vollbach

IHRE HÖREXPERTEN VOR ORT.

PADERBORN

Riemekestr. 12, 052 51.2 74 80 Husener Str. 48, 052 51.1 42 36 07

DELBRÜCK

Lange Str. 10, 05250.54327

SALZKOTTEN

Lange Str. 52, 05258.9912630

▶ hoerakustik-vollbach.de





Freitag

27. 08. 2021

HartBeat

... aud Special Guests:
The Gäs

Samstag

28. 08. 2021

John Diva and the rockets of love

... and Special Guests: KITE

Sonntag

29. 08. 2021

The Queen Kings - A Tribute to Queen

kultur <mark>GE</mark>beat

... and Special Guests: Mandowar

Veranstaltungsort: Park Thoholte Geseke | Preise Eintrittskarten: Fr: 20€ // Sa: 25€ // So: 25€ //
Eintrittskarten an den VVK-Stellen: Der Patriot / Sparkasse Geseke / Buchhandlung Berg / Kulturamt Geseke, sowie auf unserer Webseite:

2 Eltern und Familie

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

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.

> Digitalisierung schafft neue Bildungsformate: Über 100 Online-Kurse in diesem Programmheft!

ELTERN WERDEN UND FAMILIE

Kinderkrankheiten - Information für Eltern

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.

20000 | SALZKOTTEN

Katja Borsch

Do, 07.10.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x. 2 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2, Niederntudorf

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

20001 | DELBRÜCK

Katja Borsch

Do, 11.11.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland, Auf dem Haupte 35

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

20002 | HÖVELHOF

Katja Borsch

Do, 28.10.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x. 2 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

20003 | DELBRÜCK

Katja Borsch

Do, 25.11.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x. 2 UStd.

Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

20004 | BAD WÜNNENBERG

Iulia Herbst

Mi, 27.10.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

20005 | BÜREN

Verena Brenke

Di, 02.11.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum St. Josef, Nikolausstr. 8, Gruppenraum gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Aktuelle Corona-Informationen unter: vhs-vor-ort.de

Homöopathie bei Kindern

Silke Zilles, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin Nach einer Einführung zur Erfahrungsheilkunde der Homöopathie wird der Einsatz homöopathischer Arzneimittel bei bewährten Indikationen vorgestellt. Anschließend können in offener Runde weitere Fragen rund um dieses Thema besprochen werden.

20006 | SALZKOTTEN

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Kunterbunt statt.

Mi, 29.09.2021, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum "Kunterbunt" Thüle,

Kirchbreite 3, Gruppenraum

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

20007 | BÜREN

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Emmaus statt.

Mo, 29.11.2021, 20:00-21:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



ERZIEHUNG UND FÖRDERUNG

21000 | DELBRÜCK

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, 25.11.2021, 19:30-21:00 Uhr 1x, 2 UStd.
Familienzentrum St. Joseph Ostenland,

14.00 €

Das kleine Glück im Familienalltag -Wege aus dem Mental Overload

Britta leserich

Auf dem Haupte 35

Familie im 21. Jahrhundert stellt uns oft vor besondere Herausforderungen. Die idyllische Idee von Familie, die dem Kinderwunsch voran geht, prallt mit der Alltagsrealität zusammen. Gerade haben wir noch davon geträumt, mit den Kindern im Gras zu liegen und die Wolken zu beobachten und im nächsten Moment finden wir uns zwischen Babywindeln und Kitaschließtagen, Abgabeterminen und Krabbelgruppen, Meetings und einer Familienlogistik wieder, die jedes mittelständische Unternehmen in den Schatten stellt. Hinzu kommen die eigenen Vorstellungen von Elternrolle und gesellschaftlichen Erwartungen. Corona hat diese Baustellen noch einmal verstärkt und besonders auch die Schwachstellen im System deutlicher aufgezeigt. Was kann ich konkret tun, um in meiner Familie mehr Glücksmomente zu schaffen und mich dem Stress besser zu entziehen? Mit diesen Fragen beschäftigt sich der Elternabend, der sowohl theoretisches Wissen zu diesem Thema, also auch einen Workshopteil beinhaltet, indem jeder individuell schauen kann, wo sich das kleine Glück im Familienalltag versteckt und wie ich es vergrößern kann. Es gibt einen ganzen Toolkoffer an Möglichkeiten, den Sie direkt in den Alltag integrieren können. Wir müssen unser Glück nicht dem Zufall überlassen, sondern können es selbst in die Hand nehmen.

Sollte es die Situation erfordern, werden die Kurse online durchgeführt.

21001 | BÜREN

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Christophorus statt.

Di, 28.09.2021, 20:00-22:15 Uhr

1x, 3 UStd.

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

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21002 | SALZKOTTEN

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Kunterbunt statt.

Di, 26.10.2021, 20:00-22:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum "Kunterbunt" Thüle, Kirchbreite 3, Gruppenraum

11,00€

Einfach jederzeit: Online-Anmeldung!

Goodbye Windel wie Kinder trocken und sauber werden

Jutta Victor

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 zurechtkommt, muss es körperlich in der Lage sein, seine Blase und seinen Darm zu kontrollieren. Dazu müssen erst viele Körpervorgänge ausgereift sein.

Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

21003 | SALZKOTTEN

Mo, 13.09.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Gruppenraum

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21004 | SALZKOTTEN

Di, 05.10.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum "Kunterbunt" Thüle, Kirchbreite 3, Gruppenraum

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21005 | DELBRÜCK

Ruhe tut gut - Entspannung für die Kleinsten

Britta Bartoldus

"Nun beeil dich doch mal endlich!" Zeit ist heute allzu oft Mangelware geworden. Kindergarten, Musikschule, Sportverein und weitere Freizeittermine, alles muss unter einen Hut gebracht werden. Das ist meist nur mit einem straffen Zeitplan möglich. Einfach nur mal spielen oder trödeln dürfen, wirken da schnell wie nutzlos vertane Zeit. Doch das täuscht! Kinder brauchen dringend Ruheinseln. Inhalt: Bedeutung der Entspannung für die kindliche Entwicklung, welche Entspannungsformen gibt es für Kinder? Wie kann ich Entspannung in den Alltag integrieren? Spiele und Übungen zur Förderung der Entspannung, selber zur Ruhe kommen und Entspannung erleben.

Referentin: Dipl. Sportwissenschaftlerin, Entspannungspädagogin, Fachkraft Psychomotorik, Präventionstrainerin Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen.

Mi, 27.10.2021, 19:00-21:15 Uhr

1x. 3 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland,

Auf dem Haupte 35

19,80€

Vorlesen und Erzählen für die Kleinsten

Heike Menne

Bücher und Geschichten öffnen Kindern die Türen in faszinierende Welten und eignen sich wunderbar für spielerische Sprach- und Leseförderung. Nicht nur dass Wortschatz und grammatische Strukturen

erworben werden, das Erzählen und Vorlesen von Geschichten, möglicherweise unterstützt durch Bilder, fördert die Fantasie, spielt mit Gefühlen, schafft Wege der Interaktion, erweitert das Spielverhalten – doch dafür braucht es die unmittelbare Nähe, die Gemeinschaft, eine nicht konservierte Stimme – begeistern sie sich und Ihre Kinder durch lebendiges Buchentdecken.

21006 | GESEKE

Mo, 08.11.2021, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 36, Seminarraum

26,00€

21007 | BÜREN

Mo, 15.11.2021, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

26,00€



Präsenzkurse und -veranstaltungen sind endlich wieder möglich!

Es gelten die Corona-Schutzmaßnahmen nach den Vorgaben des Landes Nordrhein-Westfalen. Bitte informieren Sie sich vor dem Besuch Ihrer Kurse über aktuelle Regelungen:

> www.vhs-vor-ort.de 0 52 58 | 9 37 96-0



SPRACHEN DER WELT

ELTERN UND FAMILIE



Bild von Oberholster Venita auf Pixabay

Der Informationsabend richtet sich an pädagogische Fachkräfte aus Kita, Grundschule und Ganztagsbetreuung sowie Eltern und weitere Interessierte. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem AWO Familienzentrum Salzkotten statt und wird gefördert mit Mitteln der Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind Regionalverein OWL e. V. Pädagogische Fachkräfte erhalten auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung.

Di. 26.10.2021, 19:00-21:30 Uhr

1x. 3.33 UStd. Gesamtschule Salzkotten. Upsprunger Str. 65-67, Mensa 5.00€

21008 | SALZKOTTEN

Hochbegabung in Kita und Grundschule

Ulrike Krause, Fachkraft für Begabtenförderung, Mona Brockhoff, Fachberaterin für Begabtenförderung

Sind Ihnen schon Kinder begegnet, die Ihnen durch überaus großes Wissen und einen außergewöhnlichen Wortschatz aufgefallen sind? Zeigt ein Kind schon früh besondere Leistungen im sportlichen oder musikalischen Bereich, werden wir meist sehr schnell darauf aufmerksam. Die Förderung dieser jungen Talente steht dann im Mittelpunkt. Aber was ist mit den Kindern, deren Begabung nicht so leicht entdeckt wird? Häufig haben sich die Kinder einfach nur sehr gut angepasst oder zeigen ein Verhalten, welches eher als "unerwünscht" angesehen wird. Manche Kinder klagen sogar über körperliche Symptome, wie Kopf- und Bauchschmerzen, für die wir keine Erklärung haben. Möglicherweise sehen Sie die besondere Begabung, wissen jedoch nicht damit umzugehen, da Ihnen das nötige (Fach-)Wissen fehlt. Unter der Leitung der beiden Referentinnen des Abends werden die folgenden Fragestellungen behandelt:

- Was ist Hochbegabung und in welchen Bereichen kann sie sich zeigen?
- Woran kann ich ein solches Kind erkennen und muss es getestet werden?
- Wie können wir diese Kinder unterstützen und fördern?
- Macht es Sinn, so ein Kind vorzeitig einzuschulen?
- Wie kann es in der Schule für das Kind weitergehen?
- Was brauchen die Eltern dieser Kinder?

Theoretische Sachverhalte werden durch zahlreiche Praxisbeispiele ergänzt und untermauert. Der Vortrag sensibilisiert für das Thema Hochbegabung bei Kindern in Kita und Grundschule.

21009 | ONLINE So gelingt der Übergang von Kita zur Schule

Christina May

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

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Strolchhausen Geseke statt.

Mi, 15.09.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Di, 14.09.2021

8,40€

Aktuelle Corona-Informationen unter: vhs-vor-ort.de

21010 | GESEKE

Easy Learning. Schule und Prüfungen entspannt meistern (8-16 Jahre)

Gerhild Schnittker, Lizenz-Trainerin für 10-Finger-Tastschreiben; zertifizierter Kinder- und Jugendcoach; Erziehungs- und Konfliktberaterin

Wer kennt das nicht? Nervosität, Prüfungs- und Versagensangst, Konzentrationsschwäche oder ein totaler Blackout in der Prüfung. Beim Easy Learning werden den Schüler*innen Techniken vermittelt, mit denen sie in Prüfungssituationen die Ruhe bewahren und das erlernte Wissen leicht abrufen können. Ferner werden die jeweiligen Lerntypen ermittelt und die darauf abgestimmten Lernmethoden angewendet, wodurch sich jede*r Teilnehmer*in optimal auf seine Prüfung vorbereiten kann. Zusätzlich erlernen die Schüler*innen Methoden. mit denen sie jederzeit selbstständig vorhandene Blockaden lösen und die eigene Motivation fördern können. Dozentin Gerhild Schnittker ist IPE zertifizierter Kinder- und Jugendcoach.

Der Ferienkurs richtet sich an Schüler*innen im Alter von 8 bis 16 Jahren. Bitte das Geburtsdatum bei der Anmeldung mit angeben. In der Kursgebühr sind Kosten für Unterlagen enthalten. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Mo, 11.10.2021, 10:00-13:15 Uhr Di, 12.10.2021, 10:00-13:15 Uhr Mi. 13.10.2021. 10:00-13:15 Uhr 3x. 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06 49,00€

21011 | ONLINE

Online-Vortrag: Medienkompetenz fördern -Kinder stärken (ab 10 Jahren)

Iasmin Rohani

Was ist eigentlich Medienkompetenz und wie können Eltern diese fördern? Kinder haben beim Thema Mediennutzung oftmals gar keine Probleme: Sie wachsen mit digitalen Medien auf, bedienen Computer, Tablets und Smartphones ganz intuitiv, probieren viel aus und können manchmal den eigenen Eltern noch etwas beibringen. Doch zu wissen, auf welchen Knopf man drücken muss oder welches das neuste Online-Game ist, heißt nicht, auch sinnvoll, bewusst und maßvoll mit digitalen Medien umgehen zu können. Unsere digitalen Wegbegleiter sind für die meisten Menschen nicht mehr wegzudenken. Bereits im Kleinkindalter beginnt der Medienkonsum. Doch wie viel Zeit dafür täglich ist okay? Ab wie viel Jahren sollte mein Kind das erste Smartphone bekommen? Welche kindgerechten Internetseiten gibt es? Wie gehe ich damit um, wenn mein Kind beängstigende Kettenbriefe erhält? Diesen und weiteren Punkten gehen Sie mit Medienpädagogin Jasmin Rohani auf den Grund. Es wird Raum für Fragen, offenen Austausch und eigene Erfahrungen geben.

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet, Notebook oder auch Smartphone möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

Di. 14.09.2021, 18:00-19:30 Uhr 1x, 2 UStd. Online-Kurs (ZOOM) Anmeldeschluss: Mo. 13.09.2021

8.80 €

21012 | BÜREN

Starke Kinder brauchen Regeln: klare Grenzen, entspannte Familie

Karl-Heinz Schmidt

Kindererziehung ist nicht kinderleicht. Sie kostet einiges an Kraft und erfordert viel Nachdenken, welcher Umgang mit dem Kind denn richtig ist. Kinder hingegen tun einfach was sie wollen, seltener was sie sollen. Noch seltener tun sie, 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 die 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 lebenstüchtig werden soll.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Emmaus statt.

Mo, 04.10.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x. 2 UStd.

Ev. Fam. Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Ein Tag für uns! Eltern-Kind-Workshop (Grundschulkinder)

Gerhild Schnittker, Lizenz-Trainerin für 10-Finger-Tastschreiben; zertifizierter Kinder- und Jugendcoach; Erziehungs- und Konfliktberaterin

Dieser Tag ist nur für Euch! Ob im Familienleben, in der Schule, beim Homeschooling, bei der Arbeit, in der Freizeit: der Alltag bietet allerlei Herausforderungen, die es zu meistern gilt. Stress, Leistungs- und Termindruck, Streitigkeiten... In diesem Kurs werden Methoden erlernt, um in belastenden Situationen gelassener zu bleiben, sich mal in den anderen hinein zu versetzen und diesen vielleicht besser zu verstehen. Entspannungsübungen und herzhaftes Lachen helfen dabei, wieder mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Leichtigkeit zu verspüren. Dozentin Gerhild Schnittker ist IPE zertifizierter Kinder- und Jugendcoach.

Der Workshop richtet sich an Eltern mit ihrem Grundschulkind (6-10 Jahre). Bitte das Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben. In der Kursgebühr sind Kosten für Unterlagen enthalten. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

21013 | DELBRÜCK

Sa, 02.10.2021, 09:00-16:00 Uhr

1x. 8 UStd.

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

42.00€

21014 | GESEKE

Sa, 06.11.2021, 09:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 36, Seminarraum

42.00 €

21015 | SALZKOTTEN

Sa, 13.11.2021, 09:00-16:00 Uhr

1x, 8 UStd.

Familienzentrum "Kunterbunt" Thüle, Kirchbreite 3, Gruppenraum

42,00€

Einfach jederzeit: Online-Anmeldung!

21016 | DELBRÜCK

Ein Tag für uns! Eltern-Kind-Workshop (weiterführende Schule)

Gerhild Schnittker, Lizenz-Trainerin für 10-Finger-Tastschreiben; zertifizierter Kinder- und Jugendcoach; Erziehungs- und Konfliktberaterin

Dieser Tag ist nur für Euch! Ob im Familienleben, in der Schule, beim Homeschooling, bei der Arbeit, in der Freizeit: der Alltag bietet allerlei Herausforderungen, die es zu meistern gilt. Stress, Leistungs- und Termindruck, Streitigkeiten... In diesem Kurs werden Methoden erlernt, um in belastenden Situationen gelassener zu bleiben, sich mal in den anderen hinein zu versetzen und diesen vielleicht besser zu verstehen. Entspannungsübungen und herzhaftes Lachen helfen dabei, wieder mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Leichtigkeit zu verspüren. Dozentin Gerhild Schnittker ist IPE zertifizierter Kinder- und Jugendcoach.

Der Workshop richtet sich an Eltern mit ihrem Kind (11-15 Jahre). Bitte das Geburtsdatum des Kindes/Jugendlichen bei der Anmeldung mit angeben. In der Kursgebühr sind Kosten für Unterlagen enthalten. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Sa, 09.10.2021, 09:00-16:00 Uhr

1x. 8 UStd.

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

42,00€

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

Sabine Rymark, Oliver Schreiner

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

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

21017 | GESEKE

Sa, 21.08. - 28.08.2021, 09:00-16:00 Uhr 2x, 16 UStd.

AWO-Kiga "Rasselbande", Düstere Gasse 7, Gruppenraum

44,00€

21018 | BÜREN

Sa, 11.09.-18.09.2021, 10:00-17:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

44,00€

21019 | HÖVELHOF

Sa, 09.10.-16.10.2021, 10:00-17:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

44,00€

21020 | DELBRÜCK

Sa, 20.11.-27.11.2021, 10:00-17:00 Uhr

2x, 16 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland,

Auf dem Haupte 35

44.00€

Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern

Christa Schnoor

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

21021 | DELBRÜCK

Mi, 15.09.2021, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland,

Auf dem Haupte 35

Anmeldung erforderlich

21022 | GESEKE

Do, 07.10.2021, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

AWO-Kiga "Rasselbande", Düstere Gasse 7,

Gymnastikraum

Anmeldung erforderlich

21023 | SALZKOTTEN

Di, 09.11.2021, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum St. Petrus und Paulus, An der Schützenhalle 12, Scharmede

Anmeldung erforderlich

21024 | SALZKOTTEN

Sa, 20.11.2021, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Sporthalle

Anmeldung erforderlich

Machtkämpfe in der Erziehung -Gibt es Alternativen?

Gabriele Sigg-Böttcher

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

Der Vortrag möchte Eltern sensibilisieren für Macht in der Erziehung, die häufig versteckt und subtil ist, die Auswirkungen dieser Macht und mögliche Alternativen aufzeigen. Anschließend geht es um die Reflektion des eigenen Tuns.

21025 | BÜREN

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Christophorus statt.

Di, 05.10.2021, 19:00-21:15 Uhr Mo, 25.10.2021, 19:00-21:15 Uhr

2x. 6 UStd.

Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen,

Schulstr. 16, Gruppenraum

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21026 | SALZKOTTEN

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Kuhbusch statt.

Mi, 15.12.2021, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Gruppenraum

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21027 | BÜREN

Verlust, Tod und Trauer: Kinder fragen nach

Heike Menne

Die Referentin vermittelt den Eltern wichtige Informationen und Strategien zum Umgang mit den häufig als schwierig empfundenen Themen Tod, Verlust und Trauer. Das Spektrum reicht an diesem Abend von dem Verlust der Lieblingspuppe über den Tod des Haustieres bis hin zum Verlust eines geliebten Menschen. Auch typische Fragen der Kinder zum Thema Tod werden behandelt. Der Vortrag bietet den Raum und die Gelegenheit, auch eigene Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Josef Büren statt.

Mi, 03.11.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x. 2 UStd.

Familienzentrum St. Josef, Nikolausstr. 8, Gruppenraum

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Digitalisierung schafft neue Bildungsformate: Über 100 Online-Kurse in diesem Programmheft!

SPRACHEN UND ANDERE LÄNDER

Fun for Kids - Englisch für Kinder

Dolores Vargas Morales

Dieser Kurs führt die Kinder spielerisch in die Welt der englischen Sprache an der Seite einer Muttersprachlehrerin ein. Im Vordergrund steht der Spaß! wir singen, tanzen, spielen, bauen und basteln mit den Kinder nuf Englisch! Durch unser aktives Spiel lernen die Kinder ganz nebenbei erste Wörter, Lieder und kleine Sprachbausteine auf Englisch kennen, die sie mit viel Spaß anwenden und gemeinsam ausprobieren

Der Kurs richtet sich an alle Kinder, die bald eingeschult werden und Lust und Freude haben, die englische Sprache auf spielerische Art und Weise zu entdecken. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

22000 | SALZKOTTEN

Do, 09.09.-07.10.2021, 14:00-14:45 Uhr

5x, 5 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2, Gruppenraum

18,30€

22001 | SALZKOTTEN

Do, 28.10.-25.11.2021, 14:00-14:45 Uhr 5x. 5 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2, Gruppenraum

18.30 €

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, 12.09.2021, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch 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 erste spielerische Bewegungserfahrungen auf den geführten Ponys.

Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft und warme Kleidung. Für die Bereitstellung der Pferde und die Hal-

lennutzung wird eine Umlage von 2,00 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

23001 I BAD WÜNNENBERG

So, 24.10.2021, 10:00-11:30 Uhr 1x. 2 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47 11.00€

23002 | BAD WÜNNENBERG

So, 21.11.2021, 10:00-11:30 Uhr 1x, 2 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47 11,00€

23003 | BAD WÜNNENBERG

So, 05.12.2021, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

11.00 €

23004 | BAD WÜNNENBERG

Reiten und Yoga für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern

Cornelia Anders, Judith Kallerhoff

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

Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings) und feste Schuhe mit hohem Schaft. Eine Matte und Decke für die Yogaübungen sowie ein Getränk. Für die Bereitstellung der Pferde und die Hallennutzung wird eine Umlage von 4,00 € direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

Fr. 10.09.-01.10.2021, 15:30-17:30 Uhr 4x. 10.67 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

66.70 €



Foto: C. Anders



Naturdetektive auf der Suche nach den Bewohnern des Waldes für Eltern und Kinder von 4-8 Jahren

Sven Schroeder

Der Wald war für Menschen schon immer ein besonderer Ort und gerade auf Kinder hat er eine nahezu magische Anziehungskraft als Spiel- und Entdeckungsort. Daher lade ich Sie ein, dass wir uns gemeinsam mit Ihren Kindern auf Erkundungstour durch den heimischen Wald begeben. Schulen wir gemeinsam unsere Sinne für die kleinen und großen Bewohner des Waldes. Das gemeinsame Erleben steht hierbei im Vordergrund. Schärfen wir unsere Wahrnehmung und Achtsamkeit, egal ob es um die stille Waldeidechse am Wegesrand geht, den Kleiber, ein kleiner Vogel der senkrecht auf der Suche nach Nahrung die Bäume hinaufläuft, das Reh im Dickicht oder ein schillernder Waldmistkäfer im Laub. Hier kann jeder sein Wissen und seine Erfahrung einbringen, egal ob erfahrener Waldläufer oder völliger Neuling in Sachen "Waldkunde". Auch wenn ich Ihnen einiges Spannendes über die Bewohner des Waldes und ihre Rolle in diesem Ökosystem erzählen und zeigen werde, so gehe ich auch, wie bei meiner Arbeit als Erzieher im Waldkindergarten, getreu dem Motto "gemeinsam lernen, denn man lernt nie aus" vor. Kinder wollen entdecken, haben Fragen und suchen nach Antworten, Kinder wollen Zusammenhänge verstehen. Am besten geht dies, wenn wir ihnen die Möglichkeit geben, begeistert und mit strahlenden Gesichtern die Faszination der Natur zu entdecken.

Dieses Angebot richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 8 Jahren. Gerne dürfen zu diesem Kurs Bestimmungsbücher, Lupen, Becherlupen oder Ferngläser mitgebracht werden. Auch ein Getränk samt Brotzeit sollte nicht fehlen und dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk sollten ebenfalls mitgebracht werden.

23005 | SALZKOTTEN

Mi, 08.09.2021, 17:00-19:15 Uhr

1x. 3 UStd.

Treffpunkt am Parkplatz, Wald u. WiesenKita, Gunneweg 27

16,50€

23006 | BÜREN

Sa, 18.09.2021, 10:00-12:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Treffpunkt ist am Wanderparkplatz Ringelstein, 33142 Büren, Forstweg

16.50 €

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

Sven Schroeder

Wer hat nicht gerne als Kind auf der Schnitzeljagd die Spuren der anderen als Verfolger aufgenommen oder sich beim "Cowboy und Indianer-Spiel" als Spurenleser versucht. Kinder lieben es zu erforschen, zu entdecken und nach Antworten auf ihre Fragen zu suchen. In diesem Kurs begeben wir uns gemeinsam mit Ihren Kindern auf eine spannende Spurensuche, die die kleinen und großen Bewohner des Waldes hinterlassen haben. Egal ob es das Trittsiegel vom Reh, Wildschwein oder Hasen, die Schleimspur der großen Wegschnecke, das Fraßmuster der Miniermotte in einem Blatt, die Fegestelle vom Geweih des Rehbocks oder die Rupfung eines Greifvogels ist. Wie wir Menschen hinterlassen auch Tiere Spuren unterschiedlichster Art und Weise. Garantiert werden wir zahlreiche Tierspuren entdecken und uns über die Lebensweise der tierischen Bewohner unterhalten.

Dieses Angebot richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 8 Jahren. Gerne dürfen zu diesem Kurs Bestimmungsbücher, Lupen, Becherlupen oder Ferngläser mitgebracht werden. Auch ein Getränk samt Brotzeit sollte nicht fehlen und dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk sollten ebenfalls mitgebracht werden.

23007 | SALZKOTTEN

Sa, 11.09.2021, 13:30-15:45 Uhr

1x. 3 UStd.

Treffpunkt am Parkplatz, Wald u. WiesenKita, Gunneweg 27

16.50 €

23008 | HÖVELHOF

Sa, 09.10.2021, 10:00-12:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Bürgerhaus Hövelhof,

von-der-Recke-Str. 40, 33161 Hövelhof

16.50 €

23009 | GESEKE

Waldtag für Kinder

Judith Kallerhoff, Sibylle Skapczyk

Wälder sind lebendig und ständig im Wandel. In dieser anregenden Umgebung können Kinder vielfältige Erfahrungen beim Kennenlernen verschiedener Pflanzen und Naturbewohner machen. Gemeinsam mit zwei staatlich anerkannten Erzieherinnen ent-

decken Naturfreunde ab vier Jahren den Wald ganz neu und mit allen Sinnen. Beim Spiel mit Naturmaterialien werden Fantasie und Vorstellungskraft angeregt. Ziel der Waldtage ist es, den Wald kennen und lieben zu lernen. So entwickeln Kinder eine positive Wertschätzung gegenüber Pflanzen und Tieren. Auch das Bewusstsein, die Umwelt zu pflegen und zu beschützen, wächst.

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

Sa, 02.10.2021, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Treffpunkt am Trimm-Dich-Pfad zwischen Geseke und Verne

19.00€

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.

23010 | PADERBORN

Sa, 30.10.2021, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

16,60 €

23011 | PADERBORN

Sa, 30.10.2021, 12:30-14:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

16.60 €

23012 | PADERBORN

Sa, 06.11.2021, 10:30-12:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

16,60 €

23013 | ÜBERÖRTLICH

Sa, 06.11.2021, 12:30-14:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

16.60 €

KREATIVITÄT UND MUSIK

24000 | GESEKE

Wald- und Wiesenatelier - kreative Werkstatt im Freien 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. Gemeinsam erleben wir den goldenen Herbst und Iernen Baumarten und andere Pflanzen des Waldes kennen. Mit eurer eigenen Kreativität und Fantasie werden aus den gesammelten Materialien anschließend kleine Kunstwerke.

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

Mi, 06.10.2021, 15:00-18:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Hörreweg 8, Geseke-Mönninghausen

19.00€

24001 | GESEKE

Malen und Basteln im Herbst für Kinder im Grundschulalter

Petra Lammert

In diesem Kurs haben die Kinder die Möglichkeit, Bilder mit flüssigen Farben und Bastelarbeiten aus Papier oder anderen Materialien mit verschiedensten Techniken herzustellen. Die entstandenen Kunstwerke können selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

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

Do, 28.10.-04.11.2021, 15:30-17:45 Uhr

2x. 6 UStd.

Kita "Mullewapp" Störmede, Puisterpatt 5,

Gruppenraum

33.00€



24002 | GESEKE

Malen und Gestalten für Kinder ab 9 Jahren

Petra Lammert

Dieser Kurs bietet Kindern die Möglichkeit, ihrer Kreativität im künstlerischen Bereich freien Lauf zu lassen. In einer Kleingruppe können die Kinder neue Erfahrungen mit verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten und Techniken sammeln. Bilder mit flüssigen Farben, Ölkreiden sowie weitere Gestaltungselemente sollen die Kinder motivieren, eigene Ideen umzusetzen und unter Anleitung weiterzuentwickeln. Am Ende des Kurses kennen die Kinder nicht nur verschiedene Maltechniken, sondern auch einige berühmte Gemälde und deren Maler*innen. Bitte einen Malkittel mitbringen. Im Kurs fallen Materialkos-

ten von ca. 8,00 € an, die direkt bei der Kursleiterin bezahlt

werden.

Mi, 10.11.-01.12.2021, 16:30-18:00 Uhr

4x. 8 UStd.

Kita "Mullewapp" Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum

44,00€

24003 | DELBRÜCK

Portraitmalen für Kinder im Grundschulalter -Mein Einstieg in die Malerei

Melissa Kaiser

Das Malen hat dir schon immer großen Spaß gemacht? Du füllst zu Hause ein Blatt Papier nach dem anderen mit deinen kreativen Ideen? Mit Melissa lernst du an einem Wochenende die Grundlagen der Malerei kennen. Damit du die neuen Techniken wie das Farbenmischen oder den Umgang mit Größenverhältnissen und Licht und Schatten gleich ausprobieren kannst, malst Du dich im Kurs selbst. Man sagt dazu auch "ein Portrait malen". Vorher schaust Du dir mit Melissa verschiedene Portraits an und siehst, wie unterschiedlich diese aussehen können. Dein Portrait darfst Du natürlich ganz nach deinen eigenen Vorstellungen und Ideen gestalten: Kreativität ist hier das Zauberwort! Kursleiterin Melissa Kaiser studiert Kunstvermittlung und Erziehungswissenschaften.

Bitte bring ein altes Oberteil oder eine Schürze und mindestens ein Foto von dir mit. Wenn du einen kleinen Spiegel hast, bring ihn auch gerne mit zum Kurs. Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Sa, 30.10.-31.10.2021, 09:00-13:00 Uhr 2x, 10 UStd.

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

46,70€

24004 | BÜREN

Tierisch kreativ - Malkurs für Kinder im Grundschulalter

Melissa Kaiser

Welches ist Dein Lieblingstier? Egal ob Hund, Pferd oder Löwe - mit verschiedenen Techniken (z.B. Buntstift, Kreide, Wasserfarbe) lernst Du das Aussehen und die Größe von Tieren richtig darzustellen. Die Farbe Deines Tieres darfst du dir natürlich selbst aussuchen. Von einem lilafarbenen Huhn bis zu einer roten Maus ist alles möglich - je bunter, desto besser! Am Ende des Kurses darfst du dein Kunstwerk mit nach Hause nehmen und in Deinem Zimmer aufhängen oder zu Weihnachten verschenken. Kursleiterin Melissa Kaiser studiert Kunstvermittlung und Erziehungswissenschaften.

Bitte bring ein altes Oberteil oder eine Schürze und mindestens ein Foto deines Lieblingstiers mit. Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Sa, 27.11.-28.11.2021, 09:00-13:00 Uhr 2x, 10 UStd. Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42,

Gruppenraum 49.30 €

Mein Traumfänger - Basteln für Kinder (ab 7 Jahren)

Melissa Kaiser

Die Ureinwohner Nordamerikas haben früher in ihren Geschichten erzählt, dass Traumfänger die schlechten Träume einfangen und man deshalb besser schlafen kann. Egal, ob sie magische Kräfte haben oder nicht: Traumfänger sind auf jeden Fall eine schöne Dekoration für dein Zimmer! An diesem Nachmittag fertigst Du mit Melissa deinen eigenen Traumfänger. Du lernst das Flechten des Netzes und darfst dein Kunstwerk frei nach deinen Wünschen gestalten. Welche Farbe(n) oder wie viele Perlen und Federn Du dabei benutzt - deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Kursleiterin Melissa Kaiser studiert Kunstvermittlung und Erziehungswissenschaften.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

24005 | BÜREN

Fr, 24.09.2021, 15:30-18:00 Uhr

1x. 3.33 UStd.

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

19,20€

24006 | GESEKE

Fr, 17.09.2021, 15:30-18:00 Uhr

1x, 3,33 UStd. AWO-Kiga "Rasselbande", Düstere Gasse 7, Seminarraum

19.20€

24007 | GESEKE

Blockflöte für Fortgeschrittene I (ab 5 Jahren)

Petra Lammert

Du hast schon Erfahrung im Blockflötenspiel? Dann lass uns noch mehr Töne lernen! Am Ende des Kurses bist du in der Lage, erste einfache Lieder mit dem Tonumfang h bis c zu spielen.

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

Di, 14.09.-30.11.2021, 16:00-16:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Kita "Mullewapp" Störmede, Puisterpatt 5, G ruppenraum

55.00€

24008 | GESEKE

Blockflöte für Anfänger*innen (ab 5 Jahren)

Petra Lammert

Du hast noch keine Erfahrung im Blockflötenspiel, möchtest es aber gerne lernen? Dann lass uns loslegen und die ersten Töne lernen! Am Ende des Kurses bist du in der Lage, erste einfache Lieder mit dem Tonumfang h bis g zu spielen.

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

Di, 14.09.-30.11.2021, 17:00-17:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Kita "Mullewapp" Störmede, Puisterpatt 5,

Gruppenraum

55.00€

24009 I HÖVELHOF

Portraitmalen für Kinder im Grundschulalter -Mein Einstieg in die Malerei

Melissa Kaiser

Das Malen hat dir schon immer großen Spaß gemacht? Du füllst zu Hause ein Blatt Papier nach dem anderen mit deinen kreativen Ideen? Mit Melissa lernst du an einem Wochenende die Grundlagen der Malerei kennen. Damit du die neuen Techniken wie das Farbenmischen oder den Umgang mit Größenverhältnissen und Licht und Schatten gleich ausprobieren kannst, malst Du dich im Kurs selbst. Man sagt dazu auch "ein Portrait malen". Vorher schaust Du dir mit Melissa verschiedene Portraits an und siehst, wie unterschiedlich diese aussehen können. Dein Portrait darfst Du natürlich ganz nach deinen eigenen Vorstellungen und Ideen gestalten: Kreativität ist hier das Zauberwort! Kursleiterin Melissa Kaiser studiert Kunstvermittlung und Erziehungswissenschaften.

Bitte bringe ein altes Oberteil oder eine Schürze und mindestens ein Foto von dir mit. Wenn du einen kleinen Spiegel hast, bring ihn auch gerne mit zum Kurs. Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Sa, 18.09.-19.09.2021, 09:00-13:00 Uhr 2x, 10 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

46.70€

Gartenpflege

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

SPIEL, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG



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

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

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

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

25000 | SALZKOTTEN Musikgarten für Babys (0 bis 18 Monate)

Melanie Schäfer

Gemeinsames Musizieren und Musikhören sind für Kinder im Säuglingsalter "Nahrung" für Körper, Geist und Seele. Durch Lieder, Sprechverse und Bewegungsspiele entdecken die Kinder zusammen mit ihren Eltern oder Bezugspersonen ihre "angeboren musikalische Sprache". Das Programm "Musikgarten für Babys" berücksichtigt die natürliche Entdeckungsfreude und Neugierde des Säuglings und fördert das Singen und Sprechen ebenso wie die akustische

Wahrnehmung und das Gefühl für Musik und Takt. Die teilnehmenden Eltern oder Bezugspersonen erlernen das musikalische Spiel mit dem Säugling sowie die Weitergabe traditionellen Lied- und Kulturguts.

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

Di, 07.09.-23.11.2021, 9:30-10:00 Uhr 10x, 6,67 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16, Saal im EG

64,00€

25001 | SALZKOTTEN Wir machen Musik! Musikgarten

für Eltern und Kinder (18 Monate bis 3 Jahre)

Melanie Schäfer

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

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

Di, 07.09.-23.11.2021, 10:15-11:00 Uhr 10x, 10 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16, Saal im EG

66.00 €

Kleine Hand in großer Hand (10-24 Monate)

Bettina Walljasper

Babys erleben die Welt mit allen Sinnen, wenn ein Mensch auf die Welt kommt, ist er von Anfang an mit allen Sinnen ausgestattet, allerdings nicht alle Sinne

ELTERN UND FAMILIE (2)

sind gleichwertig entwickelt. In diesem Kurs begeben wir uns jedes Mal auf eine neue Entdeckungsreise, mit dem Hintergrund, die Kinder in ihrer eigenen Körper- und Bewegungswahrnehmung zu fördern und zu sensibilisieren. Dies wird untermalt mit immer wiederkehrenden Finger- und Singspielen. Meditative Musik und Klangschalen lasse ich als Entspannungspädagogin automatisch mit einfließen zum Ausgleich des vegetativen Nervensystems.

Bitte Socken oder Pantoffeln mitbringen.

25002 | DELBRÜCK

Mi, 08.09.-17.11.2021, 09:00-10:00 Uhr

9x. 12 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

66,00 € / Ermäßigung möglich

25003 | DELBRÜCK

Mi, 08.09.-17.11.2021, 10:15-11:15 Uhr

9x, 12 UStd.

Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a

66,00 € / Ermäßigung möglich

25004 | BAD WÜNNENBERG

Bambini-Turnen mit Eltern

Dagmar Hüser

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

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

Mi, 08.09.-24.11.2021, 15:45-16:45 Uhr 10x. 13.33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Turnhalle 31,30 € / Ermäßigung möglich

25005 I BAD WÜNNENBERG

Bambini-Turnen mit Eltern

Dagmar Hüser

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

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

Mi. 08.09.-24.11.2021. 17:00-18:00 Uhr 10x, 13,33 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Turnhalle

31,30 € / Ermäßigung möglich

Kinderturnen mit "Karolina Kunterbunt" (4-5 Jahre)

Jennifer Schneeberg

Die Gruppenstunden bieten den Kindern viel Platz für den Spaß an der Bewegung und das Entwickeln von eigenen Ideen. Besonders steht hierbei die Wahrnehmungsschulung in Bezug auf den eigenen Körper, den Groß- und Kleingeräten, mit Alltagsmaterialien und vor allem der Umgang mit anderen Kindern im Vordergrund. Die Gestaltung beruht auf der Grundlage psychomotorischer Entwicklungsprinzipien und soll jedem Kind auf individuelle Weise den Weg zum Ziel ermöglichen, um das Selbstbewusstsein und damit die Lust an der Bewegung immer mehr zu gewinnen. Bitte Getränke mitbringen. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Familienzentrum Kunterbunt angeboten. Aus Gründen der Aufsichtspflicht ist es notwendig, dass sich jedes Elternteil, dessen Kind beim KKT angemeldet ist, bereit erklärt, einmal in der gesamten Kurszeit als zusätzliche Aufsichtsperson teilzunehmen, um während der Kurszeit mit vor Ort zu sein. An welchem Tag welche Eltern teilnehmen, wird sich beim ersten Kurstag klären und abstimmen lassen. Das bietet den Eltern auch die Möglichkeit, Einblicke in das Kinderturnen zu bekommen.

25006 | SALZKOTTEN

Do, 09.09.-16.12.2021, 15:10-16:00 Uhr 13x, 14,44 UStd.

Sporthalle Thüle, Westernstraße 5 31,80€

25007 I SALZKOTTEN

Do, 09.09.-16.12.2021, 14:00-14:50 Uhr

13x, 14,44 UStd.

Sporthalle Thüle, Westernstraße 5

31,80€

25008 | DELBRÜCK

Kinderturnen mit Thema -Wir turnen durch die Welt (4-6 Jahre)

Iessica Schittek

In dieser Turnstunde kommen alle Kinder gleichermaßen auf ihre Kosten, denn hier sind sie selbst Akteure und können im Rahmen der verschiedenen Turnthemen von A wie Ampel bis Z wie Zoo ihre Welt erkunden. Die Turnthemen bieten den Kindern viel Platz für den Spaß an der Bewegung und das Entwickeln von eigenen Ideen. Besonders steht hierbei die Wahrnehmungsschulung in Bezug auf den eigenen Körper und der Kontakt mit anderen Kindern im Vordergrund.

Bitte Getränke mitbringen.

Do, 16.09.-18.11.2021, 16:00-17:00 Uhr 8x. 10.67 UStd.

Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15

30,60€

25009 | 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 mitbringen. Mo, 06.09.-29.11.2021, 16:00-17:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

AWO-Kiga "Rasselbande", Düstere Gasse 7, Gymnastikraum

48,90 €/ Ermäßigung möglich

25010 I DELBRÜCK

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

Elke Pralat-Bluhm

Dieser Kurs bietet Eltern mit ihren Kindern ein erlebnisreiches Bewegungsangebot. Durch verschiedene Geräte werden die unterschiedlichsten Körpererfahrungen gemacht. Koordination, Motorik, Gleichgewicht und Beweglichkeit der Kinder werden umfassend gefördert und weiterentwickelt.

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

Di, 07.09.-23.11.2021, 16:00-16:45 Uhr 10x, 10 UStd.

Sporthalle Bentfeld, Mühlenweg 5 36,70 € / Ermäßigung möglich

25011 | SALZKOTTEN AWO Krabbelkäfer (6-24 Monate)

Manuela Wester-Tewes

Bei den AWO Krabbelkäfern steht der Spaß am gemeinsamen Spiel mit anderen Kindern im Vordergrund. Im Freispiel lernen die Kleinsten neue Kontakte zu knüpfen und erste Erfahrungen im gemeinsamen Spiel in einer Gruppe zu machen. Die Kinder können Neues entdecken und die Eltern haben Gelegenheit ihre Erfahrungen austauschen.

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

Di, 07.09.-09.11.2021, 16:30-17:30 Uhr 8x, 10,67 UStd.

AWO Familienzentrum Salzkotten, Am Stadtgraben 1, Außengelände

39,20 € / Ermäßigung möglich

25012 | BAD WÜNNENBERG

Im Spatzennest da tut sich was

Petra Herbst

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

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

Mi. 08.09.-27.10.2021. 10:00-11:30 Uhr 6x. 12 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12

44,00 € / Ermäßigung möglich

25013 | SALZKOTTEN

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

Sarah Metz

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.

Do, 09.09.-11.11.2021, 15:00-15:45 Uhr 8x. 8 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum **22,00 €**

25014 | SALZKOTTEN

Reise durch das Bewegungsland für Zwerge (1-4 Jahre) und Riesen

Verena Krick

Kinder und ihre Eltern sind in diesem Kurs herzlich eingeladen, die Welt der Bewegung zu entdecken. Hüpfen, rennen, balancieren, springen, schaukeln, klettern und rutschen als auch das Kennenlernen verschiedener Geräte (z. B. Ball, Reifen, Seil etc.) und deren Einsatzmöglichkeiten sind Bestandteil des Aktivangebotes. Eltern erhalten die Gelegenheit und erlernen, die Bewegungssicherheit, Geschicklichkeit. Kreativität und Selbstbewusstsein ihrer Kinder spielerisch und altersgerecht zu fördern. Eigens ausgewählte Bewegungslandschaften bieten die Chance, die kindliche Entwicklung in den Bereichen Motorik und Gleichgewichtssinn sowie allgemein den Spaß an der Bewegung zu unterstützen. Das Beobachten der anderen Kinder fördert bei den kleinen Kursteilnehmer*innen ferner die Entwicklung sozialer Kompetenz, lädt zum Nachmachen ein und rundet das Angebot damit perfekt ab! Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 1 bis 4 lahren mit ieweils einem Elternteil. Die Teilnahme mit mehr als einem Kind je Elternteil ist nur bei Geschwisterkindern gestattet. Die Kinder sollten bereits laufen können. Die aktive Teilnahme der Eltern sowie deren Unterstützung beim Auf- und Abbau der Bewegungslandschaften ist Bestandteil des Kurskonzeptes und wird vorausgesetzt! Bitte Stoppersocken oder hallengeeignete Turnschuhe sowie ein Getränk mitbringen.

Do, 09.09.-11.11.2021, 15:00-16:30 Uhr 8x, 16 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a 44,00 € / Ermäßigung möglich

25015 | GESEKE

Kinderturnen von 3-6 Jahren

Magdalene Suray

In diesem Sportkurs sollen die Kinder die Freude an der Bewegung im Sport ausleben können. Im Umgang mit anderen Kindern wird die Spielfreude der Kinder geweckt. Sie lernen Rücksicht und Verantwortung aufeinander zu nehmen und werden ihrem altersgerechten Bewegungsdrang gerecht. Durch entsprechende Materialien wird die Neugier und die Fantasie der Kinder angeregt. Bei kreativen, musikalischen Bewegungsangeboten machen die Kinder die Erfahrung, dass Bewegung Spaß macht und das Selbstbewusstsein fördert. Die Aktivität in der Gemeinschaft mit Musik und sportlichen Elementen bringt Freude am Miteinander.

Der Kurs findet ohne Eltern statt, daher sollen die Kinder gerne in Sportkleidung kommen. Bitte geben Sie Ihrem Kind ein Getränk mit.

Do, 09.09.-11.11.2021, 16:00-17:00 Uhr 8x, 10,67 UStd.

Doppel-Turnhalle im Schulzentrum West, Auf den Strickern 30, Kleiner Hallenabschnitt **29,40 €**

Aktuelle Corona-Informationen unter: vhs-vor-ort.de



25016 | GESEKE

Wassergewöhnung für Kinder mit ihren Eltern

Barbara Pintozzi

Sicherheit und Freude an der Bewegung im Wasser stehen bei der Wassergewöhnung im Vordergrund. Durch gezielte Übungen lernen die Kinder sich frei im Wasser zu bewegen und somit die Angst vor dem Wasser zu verlieren. Am Ende eines Kurses chaffen es die Kinder sich sicher mithilfe einer "Poolnudel" durchs tiefe Wasser zu bewegen. Die Kursleiterin verfügt über eine Qualifikation der DLRG und ist in erster Hilfe am Kind ausgebildet.

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

Mo, 06.09.-29.11.2021, 15:30-16:30 Uhr 10x, 13,33 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

61,00 € / Ermäßigung möglich

25017 | GESEKE

Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)

Barbara Pintozzi, Michael Beklas

Nach einer kleinen Wassergewöhnung werden die Grundfertigkeiten des Schwimmens spielerisch vermittelt. Dazu gehören das Tauchen und Gleiten im Wasser, das Springen, Schwimmbewegungen sowie das richtige Atmen. Bei regelmäßiger Teilnahme ist es am Ende des Kurses möglich das "Seepferdchen-Abzeichen" zu erlangen.

Aufgrund der aktuell geltenden Schutzmaßnahmen dürfen Elternteile nur die Umkleidekabinen, nicht aber den Schwimmbadbereich betreten. Der Kurs ist nicht geeignet für Kinder unter 5 Jahren. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29 °C durchgeführt. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit den Kursleitern vorrangig an ältere Kinder zu vergeben.

Mo, 06.09.-29.11.2021, 17:00-18:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

52,50€

Wir Iernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)

Ute Wieske, Simon Köthemann

Die Grundfertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - werden spielerisch vermittelt. Die Wassergewöhnung und das Erlernen der Brustschwimmtechnik stehen im Vordergrund. Dabei werden auch die koordinativen Fähigkeiten der Kinder geschult. Die*der Kursleiter*in verfügen über Qualifikationen als Schwimmmeistergehilfin bzw. als Fachangestellter für Bäderbetriebe. Aufgrund der aktuell geltenden Schutzmaßnahmen dürfen Elternteile nur die Umkleidekabinen, nicht aber den Schwimmbadbereich betreten. Der Kurs ist nicht geeignet für Kinder unter fünf Jahren. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in Badehosen. nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29 °C durchgeführt. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit den Kursleitern vorrangig an ältere Kinder zu vergeben.

25018 | GESEKE

Sa, 25.09.-11.12.2021, 12:15-13:15 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

50,00€

25019 | GESEKE

Sa, 25.09.-11.12.2021, 13:45-14:45 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

50.00€

25020 | GESEKE

Schwimmen für Kinder - Aufbaukurs

Simon Köthemann, Ute Wieske

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

Aufgrund der aktuell geltenden Schutzmaßnahmen dürfen Elternteile nur die Umkleidekabinen, nicht aber den Schwimmbadbereich betreten. Der Kurs ist nicht geeignet für Kinder unter fünf Jahren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29 °C durchgeführt.

Fr, 24.09.-10.12.2021, 15:30-16:30 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

50.00€

Yoga für Kinder (3-5 Jahre und 6-10 Jahre)

Judith Kallerhoff

In der Kinderyogastunde lernen die Kinder spielerisch den Gegensatz von Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung. Die vogischen Übungen (Asanas) werden in Geschichten eingebettet und fördern die kindliche Körpermotorik. Konzentration, Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein werden gestärkt. Die Kinder finden durch Entspannungstechniken, Stilleübungen, Fantasie- und Traumreisen zu innerer und äußerer Ruhe. Bei der Tiefenentspannungsphase werden neben der meditativen Entspannungsmusik auch Klangschalen eingesetzt, dadurch können die Kinder eine noch intensivere, tiefe Entspannung erfahren. Am Ende des Kurses sind die Kinder in der Lage, sich gezielter zu bewegen und zu entspannen. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin.

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

25021 | GESEKE

Yoga für Kinder (3-5 Jahre)
Di, 07.09.-28.09.2021, 15:00-16:00 Uhr
4x, 5,33 UStd.
Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,
Auf den Strickern 43, Gymnastikraum

29,30 €

25022 | GESEKE

Yoga für Kinder (6-10 Jahre)
Di, 07.09.-28.09.2021, 16:15-17:15 Uhr
4x, 5,33 UStd.
Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,
Auf den Strickern 43, Gymnastikraum
29,30 €

25023 | SALZKOTTEN

Kinderyoga & Co. Entspannung mit allen Sinnen (6-10 Jahre)

Mechthild Klaus

Im Kurs erleben die Kinder spielerisch und unterstützt durch Techniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Kinderyoga oder Fantasiereisen, sich neuen Erfahrungen zu öffnen und ihre Körperwahrnehmung zu schulen. Dabei lernen sie zur Ruhe zu kommen und ihren Körper bewusst zu spüren. Kursleiterin Mechthild Klaus ist Sporttherapeutin, Yogalehrerin und Entspannungstrainerin für Kinder.

Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte, dicke Socken und etwas zu trinken mitbringen.

Sa, 30.10.-20.11.2021, 10:00-11:00 Uhr 4x. 5.33 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum 17,90 € / Ermäßigung möglich

25024 | GESEKE

Familienyoga (Kinder von 4 bis 9 Jahren)

Judith Kallerhoff

In der Familienyogastunde steht das gemeinsame Erleben im Familienverbund im Mittelpunkt. Gemeinsames Bewegen und Entspannen schafft Freude und bringt die Familie näher zusammen. Hier lernen Eltern und Kinder spielerisch den Gegensatz von Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung. Die yogischen Übungen (Asanas) werden in Geschichten eingebettet und fördern die kindliche und erwachsene Körperspannung und -motorik. Die Familien finden durch Entspannungstechniken, Stilleübungen und Fantasieund Traumreisen zu innerer und äußerer Ruhe. Da die Yogastunde sehr kindgerecht und spielerisch aufgebaut ist, kommen auch die Eltern mit ihrem "inneren Kind" in Berührung. Bei der Tiefenentspannungsphase werden neben meditativer Entspannungsmusik auch Klangschalen eingesetzt, dadurch können Sie eine noch intensivere, tiefe Entspannung erfahren. Am Ende des Kurses können sich die Teilnehmer*innen achtsam bewegen und entspannen und sind in der Lage die Übungen auch zu Hause zu praktizieren. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin.

Teilnehmende Kinder sollten das vierte Lebensjahr erreicht haben. Bitte für jede*n Teilnehmer*in bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastikschuhe, eine Decke, eine Matte und Wasser zum Trinken mitbringen. In Kooperation mit den Geseker Familienzentren.

Sa, 30.10.-20.11.2021, 16:00-17:00 Uhr 4x, 5.33 UStd.

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

29,30€

25025 | GESEKE

Singen und Musizieren für Kinder ab 3 Jahren

Judith Kallerhoff

Gemeinsames Singen und Musizieren kann den Spracherwerb, das Gedächtnis und die motorischen Fähigkeiten von Kindern fördern. In der Sing- und Musizierstunde werden einfache Lieder kennengelernt. Das Musizieren mit verschiedenen kindgerechten Percussion- und Musikinstrumenten wird spielerisch nähergebracht. Kreisspiele ermöglichen es den Kindern, sich in unterschiedlichen Rollen auszuprobieren. So wird ein Gefühl für Klänge, Töne, Melodien, Takt und Rhythmus geweckt und nach und nach weiterentwickelt. Die Kinder können ihrer Kreativität dabei freien Lauf lassen und erfahren Selbstbewusstsein durch das musisch-künstlerische Angebot. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin.

Wenn vorhanden, können eigene kindgerechte Instrumente mitgebracht werden.

Di, 26.10.-16.11.2021, 15:00-15:45 Uhr 4x. 4 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24 22.00 €

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

Rotraud Falke-Held

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

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

25026 | BÜREN

Sa, 20.11.2021, 12:00-13:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

9,00€

25027 | SALZKOTTEN

Di, 23.11.2021, 16:30-18:00 Uhr

1x. 2 UStd.

Familienzentrum "Kunterbunt" Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum

9,00€

Fantasiereisen mit Klangschalen und Stimmgabeln (für Kinder ab 4 Jahren)

Marion Welschof

In Fantasiereisen, auch Traumreisen genannt, werden stark bildbetonte Erlebnisse beschrieben, der Gang auf einem Feldweg etwa, ein Bächlein im Wald, ein Sägewerk, kaum dagegen Überlegungen und nur wenig lebhafte Aktionen oder Ereignisse. In Fantasiereisen passiert nicht viel, es sind ruhig gehalten, beruhigend wirkende Texte. Es werden alle Sinne angesprochen: Hören, Sehen, Fühlen, Riechen. Fantasiereisen eignen sich für alle Altersstufen. Sobald Kinder Sprache gut verstehen, können sie auch Fantasiereisen verstehen und auf sich wirken lassen.

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

25028 | SALZKOTTEN

Mo, 13.09.-04.10.2021, 17:00-18:00 Uhr 4x, 5,33 UStd.

AWO Familienzentrum Salzkotten, Am Stadtgraben 1, Turnraum

14.60 €

25029 | DELBRÜCK

Di, 14.09.-05.10.2021, 17:00-18:00 Uhr 4x, 5.33 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland, Auf dem Haupte 35

14.60 €

25030 | HÖVELHOF

Fantasiereisen mit Klangschalen und Stimmgabeln (für Kinder ab 5 Jahren) Di, 02.11.-23.11.2021, 17:00-18:00 Uhr 4x, 5,33 UStd. Familienzentrum Schatenstr. 9

25031 | SALZKOTTEN

Fußball Freestyle-Workshop ab 7 Jahren

Mike Niidas

14.60 €

Wolltest du schon immer mal einen Fußball mit Füßen, Knien, Hacke, Oberschenkel, Kopf oder Schultern jonglieren oder Tricks mit dem Ball lernen? Egal ob Fußball-Neuling oder erfahrene*r Kicker*in: beim Fußball-Freestyle kann jede*r etwas lernen! Fußball-Freestyle ist eine neue Trendsportart, bei der ein Ball möglichst kunstvoll im Stehen, Sitzen oder sogar im Liegen mit verschiedenen Körperteilen jongliert wird. Mike hat schon bei vielen Großveranstaltungen mit dem Fußball getrickst und zeigt dir, wie seine Be-

ELTERN UND FAMILIE 2

wegungsabläufe funktionieren. Klingt anstrengend? Beim gemeinsamen Üben kommt es vor allem auf den Spaß an, wenn du bis zu 20 unterschiedlich Tricks mit dem Ball lernst. Dabei verbesserst du ganz nebenbei deine Körperwahrnehmung, das Gleichgewichtsgefühl und die koordinativen Fähigkeiten. Auch deine Konzentrationsfähigkeit steigert sich, wenn du regelmäßig übst. Am Ende des Kurses bist du in der Lage, mit den erlernten Tricks eine eigene Show von ungefähr eineinhalb Minuten vorzuführen.

Bitte bringt Sportbekleidung und Hallenschuhe mit.

Sa, 11.09.2021, 10:00-13:00 Uhr So, 12.09.2021, 10:00-13:00 Uhr 2x, 8 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a 29.40 €

Einfach jederzeit: Online-Anmeldung!

ERNÄHRUNG

26000 | ONLINE

Kleinkindernährung - Tipps für eine vielfältige und bunte Lebensmittelauswahl

Stefanie Nolte, Dr. Annett Hilbig

In den ersten zwei bis drei Lebensjahren wird der Grundstein für das Essverhalten im späteren Leben gelegt. Viele Geschmacksvorlieben aus dem Kleinkindalter wird Ihr Kind bis ins Erwachsenenalter mitnehmen. Ein vielfältiges und buntes Lebensmittelangebot ist dabei ein erster Schritt zu einer langfristig gesundheitsfördernden Ernährung. In diesem Vortrag erfahren Sie wie eine gesunde Kleinkindernährung aussehen kann und wie Sie das Essverhalten ihres Kindes positiv beeinflussen können.

Das "Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort. Der Kurs wird im Rahmen des Projektes "Bad Wünnenberg - Gesunde Lebenswelten gemeinsam gestalten" angeboten.

Mo, 20.09.2021, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: So, 19.09.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Familie Pötting

Cerisy Platz 2 33154 Scharmede Tel.: 05258 - 2109693 info@vausshof.de

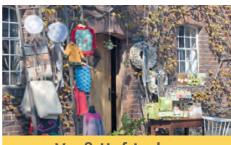
www.vausshof.de



Naturpädagogik



Solidarische Landwirtschaf



Vauß-Hof-Laden

2 ELTERN UND FAMILIE

Voll verzuckert - gesunde Ernährung für Kleinkinder Britta Bartoldus

Eine gesunde körperliche und seelische Entwicklung ist die Voraussetzung für eine gute Zukunft der Kinder. Wichtige Grundlage ist die richtige Ernährung. Qualitativ hochwertige Lebensmittel leisten einen entscheidenden Beitrag dazu. Neben Vorbildern zuhause prägen auch Tageseltern, Medien und Freunde das Essverhalten von Kindern, Gesunde Ernährung muss für Kindern vor allem eins: Lecker schmecken. Kinder unterscheiden Lebensmittel nicht in gesund und ungesund, sondern in schmeckt und schmeckt nicht. Dabei ist es wichtig, dass wir den Kindern vermitteln gesunde Lebensmittel können auch lecker schmecken. Wie ernähren sich unsere Kinder? Empfehlungen für die Ernährung von Kleinkindern: Welche Mengen brauchen Kinder? Checkliste zur Beurteilung & Erstellung eines Speiseplans : Gesund Naschen in der Kindertagespflege Referentin: Dipl. Sportwissenschaftlerin, Entspannungspädagogin, Fachkraft Psychomotorik, Präventionstrainerin

Der Vortrag wird in Kooperation mit dem Familienzentrum Kuhbusch Salzkotten angeboten.

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Ferner sind Kamera und Mikrofon sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN.

Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

26001 | ONLINE

Mi, 15.09.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Mo, 13.09.2021

8,00€

26002 | BÜREN

Di, 28.09.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Gruppenraum

8,00€

26003 | BAD WÜNNENBERG

Gemeinsam leckere Gerichte zubereiten -Kochen für Großeltern mit Enkelkindern (ab 6 Jahren) Stefanie Nolte

Den Kindern Freunde an der Nahrungszubereitung vermitteln und gemeinsam eine schöne Zeit verbringen stehen bei diesem Kurs im Mittelpunkt. Kinder ab sechs Jahren können mit ihren Großeltern aus frischen Zutaten leckere und einfache Gerichte zubereiten.

Mitzubringen sind: Kochschürze, ein Geschirrtuch und Behälter. Die Lebensmittelumlage beträgt maximal 7,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten. Das "Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort. Der Kurs wird im Rahmen des Projektes "Bad Wünnenberg - Gesunde Lebenswelten gemeinsam gestalten" angeboten.

Sa, 30.10.2021, 10:00-13:00 Uhr

1x. 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

Anmeldung erforderlich

26004 | BÜREN

Kinderküche - Mit Oma schmeckt's am besten!

Elisabeth Gappa

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

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

Sa, 06.11.2021, 10:30-12:45 Uhr

1x. 3 UStd.

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

11,00€

Digitalisierung schafft neue Bildungsformate: Über 100 Online-Kurse in diesem Programmheft!

ELTERN UND FAMILIE 2

26005 | HÖVELHOF

BBQ-Kids: Grillen für Kinder mit ihren Vätern

Michael Korsikowski

Du möchtest mal etwas gemeinsam mit deinem Vater grillen? Dann erhältst Du in diesem Kurs die Möglichkeit, ein besonderes Gericht am Holzkohlegrill zuzubereiten. Dabei lernen dein Vater und du wie einfach sich mit einfachen Zutaten aus der heimischen Region außergewöhnliche Speisen wie z. B. Spieße, Burger, Spiralkartoffeln sowie auch Dips und Soßen zubereiten lassen.

Bitte Schürzen, ein kleines und ein großes Messer sowie einen Sparschäler mitbringen. Für die Lebensmittel ist pro Vater mit Kind vor Ort ein Kostenbeitrag von 10,00 € an den Dozenten zu entrichten.

Sa, 18.09.2021, 10:30-12:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

10,20€

Wir backen Stutenkerle und Martinsgänse

Hiltrud Stöver

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

Bitte Schürze und Trockentuch sowie ein Behältnis mitbringen. Der Kostenbeitrag beträgt 5,50 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

26006 | DELBRÜCK

Do, 04.11.2021, 16:00-18:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche 11.00 €

26007 | SALZKOTTEN

Sa, 06.11.2021, 09:30-11:45 Uhr

1x, 3 USta

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

11,00€

FORTBILDUNGEN FÜR TAGESPFLEGEPERSONEN

Das Kreisjugendamt Paderborn und unsere VHS vor Ort haben in enger Zusammenarbeit ein Fortbildungsangebot zusammengestellt, das speziell auf die Kindertagespflege und die Bedürfnisse von Tagespflegepersonen zugeschnitten ist.

Sowohl dem Jugendamt des Kreises Paderborn als auch unserer VHS ist es ein großes Anliegen, Tagespflegepersonen durch die passgenauen Fortbildungsmaßnahmen zu unterstützen und so die Qualitätsentwicklung in der Kindertagespflege voranzutreiben. Bitte beachten Sie bei Ihrer Kursauswahl, dass Sie nach dem novellierten Kinderbildungsgesetz (KiBiz) als Kindertagespflegeperson jährlich mindestens fünf Fortbildungsstunden wahrnehmen müssen. Die angebotenen Fortbildungen sind für Tagespflegepersonen aus dem Bereich des Kreisjugendamtes Paderborn – mit Ausnahme der Fahrt- und Verpflegungskosten – kostenfrei.

Die aktuellen Fortbildungsangebote für Tagespflegepersonen sind auf unseren Internetseiten unter www.vhs-vor-ort.de zu finden.









Von Saitenvielfalt bis Taktgefühl...

Musikalische Angebote für alle!

"Musik ist ein Schritt in die Zukunft"





Infos unter: 05251-308-4120 www.kreis-paderborn.de/kreismusikschule

Groß und Klein, Jung und Alt, Schmökerer 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!**





Infos und Fahrplan unter: 05251-308-4130 www.kreis-paderborn.de/buecherbus



3 Sprachen der Welt

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



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

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

In den Programminformationen sind alle Sprachkurse mit den europäischen Niveaustufen (A1–C2) gekennzeichnet. Individuelle Beratungen durch unsere pädagogischen Mitarbeiter*innen und Einstufungstests 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 und beschreibt, was auf jeder Stufe durch den Lernenden ausgedrückt und verstanden werden soll:

Kompetente	C2
Sprachverwendung	C1
Selbstständige	B2
Sprachverwendung	B1
Elementare	A2
Sprachverwendung	A1

Ihre Ansprechpartnerin

Insa Burmann 05258 93796-102 insa.burmann@vhs-vor-ort.de



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 Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn Sprachverwendung 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

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; Sprachverwendung 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. Die Prüfungen bestehen immer aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die Länge und der Umfang der Prüfungen variiert je nach Sprachniveau.

Unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-102 oder der E-Mail-Adresse insa.burmann@vhs-vor-ort.de steht Ihnen Frau Burmann als direkte Ansprechpartnerin zu den telc-Prüfungen zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.telc.net.

DEUTSCH

30001 | BÜREN

Deutsch als Fremdsprache (A1)

Volha Schniedermeier

Die Teilnehmer*innen erlernen die deutsche Sprache so weit, dass sie sich im Alltagsleben zunehmend mündlich und schriftlich ausdrücken können. Dazu zählt zum Beispiel das Erlernen alltäglicher Ausdrücke oder die Bildung gebräuchlicher Sätze und Fragen. Ziel ist es, sich mit einfachen sprachlichen Mitteln im Deutschen zu verständigen. Im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit an der kostenpflichtigen Sprachzertifikatsprüfung "telc Deutsch A1" teilzunehmen. Für nähere Informationen zur Prüfung kontaktieren Sie bitte Frau Burmann unter der Telefonnummer 05258 93796-102.

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

Mi, 15.09.-01.12.2021, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

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

110,00 € / Ermäßigung möglich

30002 | BÜREN

Deutsch als Fremdsprache (A2)

Volha Schniedermeier

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen der deutschen Sprache. Auch Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen. Sie lernen die richtige Anwendung neuen Vokabulars und typischer Ausdrücke und erweitern so Ihren Wortschatz. Außerdem konzentrieren wir uns auf die Grammatik und erweitern die Sprechpraxis. Im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit an der kostenpflichtigen Sprachzertifikatsprüfung "telc Deutsch A2" teilzunehmen. Für nähere Informationen zur Prüfung kontaktieren Sie bitte Frau Burmann unter der Telefonnummer 05258 93796-102.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Pluspunkt Deutsch: Leben in Deutschland (A2)" (Cornelsen), ISBN 978-3-06-120556-0.

Mi, 15.09.-01.12.2021, 19:45-21:15 Uhr 10x, 20 UStd.

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

110,00 € / Ermäßigung möglich

30003 | ONLINE Deutsch für Fortgeschrittene (B1/B2) -Schnupperabend

Natascha Rusche

Wenn Sie schon eine Weile Deutsch lernen, aber die Sprache noch besser kennenlernen und Neues dazulernen möchten, laden wir Sie zum Schnupperabend ein. Hier lernen Sie Ihre Kursleiterin Natascha Rusche kennen und erfahren alles rund um den digitalen Deutschkurs. Sie erhalten einen Überblick über den Ablauf des Kurses und die vorgesehenen Themen und Übungen. Ziel des anschließenden Kurses ist es, dass Sie mehr Sicherheit im Umgang mit der deutschen Sprache erlangen, indem Sie intensiv und konzentriert an ausgewählten Themen arbeiten. So kommen Sie in Beruf und Alltag sicher schon bald besser zurecht!

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

Di, 07.09.2021, 18:00-19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

30004 | ONLINE Online-Intensivkurs: Deutsch für Fortgeschrittene (B1/B2), Teil 1

Natascha Rusche

In diesem Kurs geht es darum, unser Deutsch weiterzuentwickeln und zu festigen. Dafür befassen wir uns mit der Sprache in unterschiedlichsten Kontexten: wir schreiben Bewerbungen und Lebensläufe, berichten über Alltägliches und Berufliches und verfassen Anzeigen und Reiseberichte. Daneben trainieren wir auch das Sprechen und das Hörverstehen in kreativen und realitätsnahen Übungen. In diesem Rahmen kommen Videos, Audiodateien und mediale Unterrichtshilfen zum Einsatz. Der Kurs findet zweimal pro Woche online statt. Sie kommunizieren per Videokonferenz mit den anderen Teilnehmer*innen und Ihrer Dozentin Natascha Rusche, die bereits diverse digitale Sprachkurse geleitet hat.

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie

weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 30003). Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "Einfach gut! Deutsch für die Integration B1.2" (telc), ISBN 978-3-946447-11-5.

Di und Do, 14.09.-07.10.2021, 18:00-20:15 Uhr 8x. 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

105,60 € / Ermäßigung möglich

30005 | ONLINE Online-Intensivkurs: Deutsch für Fortgeschrittene (B1/B2), Teil 2 Natascha Rusche

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursn. 30003). Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "Einfach gut! Deutsch für die Integration B1.2" (telc), ISBN 978-3-946447-11-5.

Di und Do, 26.10.-18.11.2021, 18:00-20:15 Uhr 8x, 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

105,60 € / Ermäßigung möglich

ENGLISCH

Fun for Kids - Englisch für Kinder

Dolores Vargas Morales

Dieser Kurs führt Kinder spielerisch in die Welt der englischen Sprache an der Seite einer Muttersprachlerin ein. Im Vordergrund steht der Spaß! Wir singen, tanzen, spielen, bauen und basteln mit den Kindern auf Englisch! Durch unser aktives Spiel lernen die Kinder ganz nebenbei erste Wörter, Lieder und kleine Sprachbausteine auf Englisch kennen, die sie mit viel Spaß anwenden und gemeinsam ausprobieren.

Der Kurs richtet sich an alle Kinder, die bald eingeschult werden und Lust und Freude haben, die englische Sprache auf spielerische Art und Weise zu entdecken. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

22000 | SALZKOTTEN

Do, 09.09.-07.10.2021, 14:00-14:45 Uhr 5x. 5 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2, Gruppenraum

18,30 €

22000A | SALZKOTTEN

Do, 28.10.-25.11.2021, 14:00-14:45 Uhr

5x, 5 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2, Gruppenraum

18,30 €

31001 | GESEKE

English for everyone: Englisch für Einsteiger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen (A1) - Schnupperabend

Dolores Vargas Morales

Der kürzeste vollständige Satz im Englischen lautet: "I am" (Ich bin). Möchten Sie diesen und weitere Sätze schon bald eigenständig nutzen, um sich auf Englisch zu verständigen? Dann sind Sie im Kurs "English for everyone" (Englisch für alle) genau richtig. Wenn Sie sich vorgenommen haben, die Sprache neu zu erlernen oder Vergessenes wieder aufzufrischen, aber noch unsicher sind, laden wir Sie zum Schnupperabend ein. Sie haben die Möglichkeit, Ihre muttersprachliche Kursleiterin und weitere Teilnehmende kennenzulernen. Auch einen Einblick in das Lehrbuch erhalten Sie heute und natürlich können Sie Ihre Fragen rund um den Kurs stellen. Trauen Sie sich: Sie können schon viel mehr Englisch, als Sie denken!

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Mo, 06.09.2021, 19:30-20:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31002 | GESEKE

English for everyone: Englisch für Einsteiger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Dolores Vargas Morales

Englisch wird überall auf der Welt gesprochen. Kursleiterin Dolores Vargas Morales ist in Kalifornien, USA mit der englischen Sprache aufgewachsen. Gemeinsam lernen Sie die Grundlagen der Sprache kennen. Im Mittelpunkt steht neben der Grammatik und dem Wortschatz vor allem das Sprechen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, sich auf einfache Art im Englischen zu verständigen. Sie können alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und im Gespräch anwenden. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation im Alltag, für den Beruf und auf Reisen. Ein Kurs für alle, die auf Englisch mitreden wollen: English for everyone! Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnuppertermin zu besuchen (s. Kursnr. 31001). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Easy English (A1.1)" (Cornelsen), ISBN 978-3-06-520805-5. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Mo, 13.09.-06.12.2021, 19:30-21:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

78,40 € / Ermäßigung möglich

31003 | SALZKOTTEN

English for everyone: Englisch für Einsteiger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen (A1) - Schnupperabend

Dolores Vargas Morales

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

Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Di, 07.09.2021, 19:30-20:30 Uhr

1x. 1.33 UStd.

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

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31004 | SALZKOTTEN

English for everyone: Englisch für Einsteiger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Dolores Vargas Morales

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnuppertermin zu besuchen (s. Kursnr. 31003). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Easy English (A1.1)" (Cornelsen), ISBN 978-3-06-520805-5. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Di, 14.09.-30.11.2021, 19:30-21:00 Uhr

10x, 20 UStd.

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

78,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: airfocus auf Unsplash

31005 I DELBRÜCK

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

Dr. Julia Marina Kröger

Englisch ist gar nicht so schwer: gemeinsam mit einer erfahrenen Englischdozentin erkunden Sie die Weltsprache 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. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Do, 09.09.2021, 17:30-18:30 Uhr

1x. 1.33 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31006 | DELBRÜCK

Englisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Dr. Julia Marina Kröger

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer*innen, die gerne Englisch in einer lockeren und lebendigen Atmosphäre erlernen möchten. Er eignet sich für alle, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse des Englischen besitzen. Mit Ihrer Dozentin, Dr. Julia M. Kröger, lernen Sie sich im Alltag mit kurzen und einfachen Sätzen und ersten grammatischen Regeln auszudrücken. Nach dem Kurs können Sie sich vorstellen, Getränke und Essen bestellen, sich auf einer Reise verständigen, Uhrzeiten und Zahlen benennen oder danach fragen, über Freizeit, Hobbies, Familie oder Beruf sprechen und sich beim Einkaufen verständigen. Sie werden schnell merken, dass Englisch lernen Spaß macht. Wir arbeiten mit dem Buch "Easy English", welches durch seine übersichtliche und einfache Struktur eine gute Grundlage für unseren Kurs bietet. Frau Dr. Kröger hat im Bereich der Englischen Sprachwissenschaft promoviert und jahrelange Erfahrungen in der universitären Lehre. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 31005). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Easy

durchgeführt: **Do, 16.09.-02.12.2021, 17:30-19:00 Uhr** 10x, 20 UStd.

English A1.1" (Cornelsen), ISBN 978-3-06-520805-5.

Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104

78,40 € / Ermäßigung möglich

31007 | HÖVELHOF

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

Dr. Julia Marina Kröger

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Do, 09.09.2021, 19:30-20:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 129

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31008 | HÖVELHOF

Englisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Dr. Julia Marina Kröger

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 31007). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Easy English A1.1" (Cornelsen), ISBN 978-3-06-520805-5. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

SPRACHEN DER WELT 3

Do, 16.09.-02.12.2021, 19:30-21:00 Uhr

10x, 20 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 129

78,40 € / Ermäßigung möglich

31009 | BÜREN

Englisch für ältere Lernende ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnuppertermin

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

Alles auf Anfang: als ältere Lernende ohne oder mit nur wenig Englischkenntnissen können Sie die Sprache nun Schritt für Schritt (neu) erkunden. Bei Ihrem Schnuppertermin bekommen Sie einen ersten Einblick in die englische Sprache und lernen die Rahmenbedingungen und das Lehrbuch des Kurses kennen. Dieser Termin ist sowohl für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen im Englischen geeignet. Ihr Dozent Peter Abels ist Muttersprachler des Englischen und erfahrener Dozent in der Erwachsenenbildung.

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

Fr, 10.09.2021, 14:30-15:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Caritas-Gebäude, Besprechungsraum

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

A1, A2, B1 ...?

Mit einem Einstufungstest in den richtigen Sprachkurs - www.sprachtest.de

31010 | BÜREN Englisch für ältere Lernende ohne Vorkenntnisse (A1)

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

Dieser Kurs ist speziell auf ältere Lernende ausgerichtet, die bisher keine oder nur wenig Erfahrung mit der englischen Sprache gemacht haben. In besonders behutsamem Tempo erlernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen des Englischen und wiederholen das Gelernte immer wieder. So können Sie bald einfache Alltagssituationen in der Fremdsprache erfolgreich meistern. Die Freude am Sprechen und am gemeinsamen Lernen steht im Mittelpunkt des Kurses. Ihr Dozent Peter Abels ist Muttersprachler des Englischen und erfahrener Dozent in der Erwachsenenbildung. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnuppertermin zu besuchen (s. Kursn. 31009). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Easy English A1.1" (Cornelsen), ISBN 978-3-06-520805-5.

Fr, 17.09.-26.11.2021, 14:30-16:00 Uhr 9x. 18 UStd.

Caritas-Gebäude, Besprechungsraum 99,00 € / Ermäßigung möglich

31011 | DELBRÜCK

Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Sylva Zobel

Sie benötigen Englischkenntnisse, weil Sie ins Ausland reisen möchten, den (Enkel-)Kindern bei den Hausaufgaben helfen wollen oder einfach, um geistig fit zu bleiben. Dieser Kurs richtet sich an alle, die geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache haben. Hier werden Sie durch kurze Texte, Hörverständnis- und Grammatikübungen langsam an die englische Sprache herangeführt. Unter anderem lernen Sie, wie Sie sich in einem Restaurant von der Bestellung bis zum Trinkgeld auf Englisch verständigen können ("How to order food in a restaurant"). Als Fachdozentin für Englisch verfügt die Kursleiterin über mehrjährige Erfahrung in der Vermittlung der englischen Sprache. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "NEXT A1 - Aktualisier-

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "NEXT A1 - Aktualisier te Ausgabe" (Hueber); ISBN 978-3-19-002942-6.

Di, 07.09.-23.11.2021, 17:30-19:00 Uhr 10x, 20 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101 **78,40 € / Ermäßigung möglich**

31012 | BAD WÜNNENBERG

Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.1) - Schnuppertermin

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 Schnuppertermin 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.

Di, 07.09.2021, 10:00-11:00 Uhr 1x, 1,33 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31013 | BAD WÜNNENBERG

Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Peter Abels

Es ist schwer sich in einer Fremdsprache wie gewohnt auszudrücken. Zudem führen die mühsam formulierten Aussagen und die ungewohnte Aussprache zu Unsicherheiten und Hemmungen. Diese Schwierigkeiten gehören der Vergangenheit an, wenn man in einem Kurs sitzt und in alltäglichen Rollenspielen, beim Hören und Sprechen, beim Schreiben und Lesen eine Stimmung erlebt, die das freie Sprechen erwünscht, fördert und üben lässt. So lernt man seinen persönlichen Ausdruck zu stabilisieren, um dann später in ungewohnten Situationen leichter und flüssiger kommunizieren zu können. Als "native speaker" vermittelt der Kursleiter Alltagsbegriffe und Redewendungen ("idioms"), die man auf der Straße nutzt und die z.B. beim Ticketkauf nützlich sind. Unsere Themen werden sein: Begrüßung, Kontaktaufnahme, Herkunft, Beruf, Vorlieben, sich unterwegs orientieren, beim Restaurantbesuch, sowie kulturelle Besonderheiten von englischsprachigen Ländern. Ihre Kenntnisse werden am Ende des Kurses deutlich alltagstauglicher und flüssiger sein. Das verwendete Kurs- und Übungsbuch wird am ersten Kursabend vorgestellt. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnuppertermin zu besuchen (s. Kursnr. 31012). Das Lehrbuch wird beim Infoabend und am ersten Kursabend vorgestellt.

Di, 14.09.-23.11.2021, 10:00-11:30 Uhr

9x, 18 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10 99,00 € / Ermäßigung möglich

31014 | BÜREN

Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.1) - 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, 07.09.2021, 18:30-19:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31015 | BÜREN

Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

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, 14.09.-30.11.2021, 18:30-20:00 Uhr 10x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045 110,00 € / Ermäßigung möglich

Aktuelle Corona-Informationen unter: vhs-vor-ort.de

31016 | ONLINE Englisch für Anfänger*innen (A1.1) -Schnuppertermin

Saskia Mück

Do you speak English? Ob auf Reisen, im Internet oder in den Nachrichten: die englische Sprache ist in fast allen Lebensbereichen zu finden. Wenn Sie leichte Vorkenntnisse haben, können Sie die Sprache nun (neu) für sich entdecken. In angemessenem Tempo und mit vielen Wiederholungen werden Sie Schritt für Schritt an die Weltsprache herangeführt. Bei diesem Schnuppertermin bekommen Sie einen ersten Einblick in den virtuellen Klassenraum und erfahren, wie ein digitaler Sprachkurs abläuft. Heute lernen Sie auch Ihre Kursleiterin Saskia Mück kennen, die Englisch studiert hat und u.a. an einem Freiwilligenprojekt in Texas, USA mitgewirkt hat. Der anschließende digitale Kurs vermittelt Ihnen die sprachlichen Grundlagen, um sich in einfachen Sätzen auf Englisch zu verständigen.

SPRACHEN DER WELT 3

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Ein PC oder Laptop mit stabiler Internet-Verbindung ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Di, 28.09.2021, 18:30-19:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



31017 | ONLINE

Englisch für Anfänger*innen (A1.1) - Onlinekurs Saskia Mück

Englisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen

der Welt! Ob auf Reisen, im Internet oder in den Nachrichten: die englische Sprache ist in fast allen Lebensbereichen zu finden. Wenn Sie leichte Vorkenntnisse haben, können Sie die Sprache nun (neu) für sich entdecken. In angemessenem Tempo und mit vielen Wiederholungen werden Sie Schritt für Schritt an die Weltsprache herangeführt. Zeit zum Ausprobieren und Nachfragen sind dabei selbstverständlich. Kursleiterin Saskia Mück vermittelt Ihnen die sprachlichen Grundlagen, um sich in einfachen Sätzen auf Englisch zu verständigen. Sie lernen, sich vorzustellen, einfache Fragen zu stellen oder über Ihre Familie zu sprechen. Der Kurs findet in einem virtuellen Klassenzimmer statt. Hier steht zum Beispiel eine digitale Tafel zur Verfügung. Natürlich können Sie sich auch mit der Dozentin und den anderen Teilnehmer*innen unterhalten. Kursleiterin Saskia Mück hat Englisch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel studiert und u.a. an einem Freiwilligenprojekt im "Sea Turtle Hospital" in Texas, USA mitgewirkt.

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 31016). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Go For It! (A1)" (Hueber), ISBN 978-3-19-002938-9.

Di, 05.10.-21.12.2021, 18:30-20:00 Uhr 10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

88,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: geralt auf Pixabay

31018 | HÖVELHOF

Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Christiane Braun

In diesem Kurs können Sie in angenehmer Lernatmosphäre Ihr vor Jahren erworbenes Wissen praxisnah wiederauffrischen. Mit etwas Übung können Sie an einfachen Gesprächen teilnehmen, Fragen stellen und beantworten und leichte Texte verstehen. Die Kursleiterin ist ausgebildete Lehrerin für das Fach Englisch.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "First Choice · Englisch für Erwachsene (A1)" (Cornelsen), ISBN 978-3-464-01936-8.

Fr, 10.09.-26.11.2021, 11:00-12:30 Uhr 10x. 20 UStd.

Seminarraum HOT Hövelhof

73,40 € / Ermäßigung möglich

31019 | SALZKOTTEN Englisch für die Generation 50+ (A1)

Monika Striewe

Sie hatten bisher wenig Gelegenheit, Englisch zu lernen und zu sprechen? Dieser Kurs bietet Ihnen einen leichten (Wieder-)Einstieg. Sie lernen Grundvokabular in einfachen Sätzen anzuwenden. Mit vielen spielerischen Übungen wird Ihr Wortschatz gefestigt und kontinuierlich erweitert. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, sich mit einfachem Englisch in alltagsrelevanten Gesprächssituationen zu verständigen.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch: "Autumn Years 1" (bel-Verlag), ISBN 978-3-938267-32-5.

Mo, 06.09.-06.12.2021, 12:30-14:00 Uhr 11x. 22 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56,

80,80 € / Ermäßigung möglich

31020 | SALZKOTTEN Englisch für die Reise für die ältere Generation (A1)

Karin von Vulté

Wir sind die ältere Generation und warten gespannt auf die Möglichkeit recht bald unsere Englischkenntnisse, die wir bis jetzt schon erworben haben,

KOCHEN UND MEHR

SPRACHEN DER WELT 3

anzuwenden. Denn wir alle wollen gerne wieder reisen und auch die Menschen, deren Muttersprache Englisch ist, werden das tun. Wenn wir uns dann begegnen und austauschen wollen, wird es hilfreich sein, dass wir uns möglichst sicher in der Kommunikation bewegen können, um sprachliche Hürden gar nicht erst aufkommen zu lassen. Dieser Kurs wird sich unter anderem mit der Vermittlung der wichtigsten grammatikalischen Strukturen und der lockeren Selbstverständlichkeit eines so wichtigen Grundwortschatzes befassen. So werden Sie sich immer sicherer in der Anwendung dieser weltweit am meisten genutzten Sprache fühlen.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Great! A1 - Englisch für Erwachsene" (Cornelsen), ISBN 978-3-12-501480-0.

Do, 09.09.-25.11.2021, 11:00-12:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 53,90 € / Ermäßigung möglich

31301 | HÖVELHOF

Englisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A2)

Christiane Braun

In diesem Kurs können Sie in angenehmer Lernatmosphäre Ihr vor Jahren erworbenes Wissen praxisnah wieder auffrischen. Sie üben, einfache Gesprächssituationen sicher zu meistern und sich komplexere Texte selbstständig zu erschließen. Die Kursleiterin ist ausgebildete Lehrkraft für das Fach Englisch.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "First Choice · Englisch für Erwachsene (A2)" (Cornelsen), ISBN 978-3-464-01949-8.

Mi, 08.09.-24.11.2021, 09:00-10:30 Uhr 10x, 20 UStd. HOT, Sennestr. 36, Mensa 73,40 € / Ermäßigung möglich

31302 | 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 und vertiefen möchten. Durch kleine Konversationsübungen wird der Umgang mit der englischen Sprache lebendig gemacht. Unter anderem sprechen Sie über den Urlaub ("holiday") und Erfahrungen, die Sie in anderen Ländern gemacht haben. Auch Grammatik- und Vokabeltraining sowie Hörverständnisübungen unterstützen Ihren Lernprozess. Als Fachdozentin für Englisch verfügt die Kursleiterin über mehrjährige Erfahrung in der Vermittlung der englischen Sprache. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Next A2.1 - Aktualisierte Ausgabe" (Hueber), ISBN 978-3-19-202932-5.

Do, 09.09.-25.11.2021, 18:00-19:30 Uhr 10x, 20 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101 **78,40 € / Ermäßigung möglich**

31303 | SALZKOTTEN Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (A2)

Hans Georg Fredersdorf

Dieser Kurs wendet sich an diejenigen, die ihre lange zurückliegenden Schulkenntnisse auffrischen oder reaktivieren wollen. In Zeiten der Globalisierung ist und bleibt Englisch die Fremdsprache, die den Reiselustigen unter uns im Ausland weiterhilft. Wohin Sie auch kommen: beim Kontakt mit Einheimischen und anderen Reisenden oder mit englischsprachigem Personal im Hotel werden Sie sich auf Englisch verständigen können. In einem abwechslungsreich gestalteten Unterricht steht das freie Sprechen im Vordergrund. Neben aktuellen Ereignissen beschäftigen wir uns auch mit der alltäglichen Kommunikation und "small talk". Durch englischsprachige Texte aus verschiedenen Lebensbereichen erweitern Sie Ihren Wortschatz. Natürlich ist mit dem Sprechen auch der Blick auf die Grammatik verbunden, welche in speziellen Übungen in verständlicher Form wiederholt und vertieft wird. Die Arbeit in Kleingruppen intensiviert das Lernen und sorgt für schnelle Erfolgserlebnisse. Der Kursleiter hat jahrelang als Lehrer für das Fach Englisch gearbeitet. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "English network 3 new edition" (Klett), ISBN 978-3126051965.

Fr, 10.09.-26.11.2021, 11:00-12:30 Uhr 10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
110,00 € / Ermäßigung möglich

31304 | DELBRÜCK

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

Sylva Zobel

In diesem Kurs steht die Konversation im Mittelpunkt. Hier haben Sie die Möglichkeit verschiedene Themen zu diskutieren und somit das freie Sprechen im Englischen zu schulen und Ihren Wortschatz praxisorientiert zu erweitern. Es werden sowohl Themen besprochen, die im Lehrwerk angeboten werden (z.B. work-life balance), als auch ausgewählte zusätzliche Inhalte, wie Kurzgeschichten. Bei Bedarf betrachten wir die Grammatik genauer. Als Fachdozentin für Englisch verfügt die Kursleiterin über mehrjährige Erfahrung in der Vermittlung der englischen Sprache.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Network - Let's Talk Now A2: Basic Conversation in English" (Klett), ISBN 978-3126055550.

Mi, 15.09.-01.12.2021, 18:00-19:30 Uhr 10x, 20 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

78,40 € / Ermäßigung möglich

31305 | 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 erweitern und die Grammatik wiederholen möchten, ist dieser Kurs genau richtig! Durch das Lesen englischer Texte und die intensive Beschäftigung mit einem bestimmten Thema werden die Teilnehmer*innen in die Lage versetzt, neuen Wortschatz aktiv anzuwenden.

Der "Easy Reader", eine Sammlung von vier spannenden Geschichten, kann bei der Kursleitung zu einem Preis von 10,00 € erworben werden. Bei Interesse besteht die Möglichkeit, den Kurs zu verlängern.

Mo, 06.09.-27.09.2021, 14:15-15:45 Uhr 4x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 44,00 € / Ermäßigung möglich

31501 | 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. Durch das Trainieren des freien Sprechens erlernen Sie, sich in vielfältigen Kommunikationssituationen sprachlich frei und sicher zu bewegen. Bei der Auseinandersetzung mit landestypischen Sitten und Gebräuchen werden Grammatik und Wortschatz spielerisch eingeübt.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Autumn Years 3" (bel-Verlag), ISBN 978-3-938267-34-9.

Mo, 06.09.-06.12.2021, 09:00-10:30 Uhr 11x, 22 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 **80,80 € / Ermäßigung möglich**

31502 | 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, 08.09.-08.12.2021, 10:30-12:00 Uhr 12x. 24 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 **52,80 € / Ermäßigung möglich**

31504 | ONLINE

Let's talk: English conversation online (B1) -Schnupperabend

Dr. Julia Marina Kröger

Wenn es darum geht, spontan auf Englisch zu sprechen, fällt Ihnen auf Anhieb nichts ein, obwohl Sie bereits fortgeschrittene Grundkenntnisse der Sprache haben? Das liegt wahrscheinlich an Ihrer fehlenden Sprachpraxis und ist ein normales Phänomen, wenn Sie nicht regelmäßig Englisch sprechen. Um Ihnen das freie Sprechen zu erleichtern, gibt es unseren digitalen Konversationskurs unter dem Motto "Let's talk". Beim Schnupperabend lernen Sie Ihre Dozentin Dr. Julia M. Kröger kennen, die Ihnen den Ablauf des Kurses näherbringt und erste Einblicke in ihren Unterricht gibt.

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, 08.09.2021, 18:30-19:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31505 | ONLINE Let's talk: English conversation online (B1)

Dr. Julia Marina Kröger

Let's talk, unter diesem Motto steht unser Konversationskurs. Er eignet sich für alle Teilnehmer*innen, die gezielt ihre mündliche Sprachkompetenz wieder auffrischen möchten, um die Hemmschwelle abzulegen, auf Englisch einfach draufloszureden. Sie haben die Möglichkeit in einer lockeren Atmosphäre das Englisch-Sprechen zu üben und sich sprachlich auszuprobieren. Mit Ihrer Dozentin Dr. Julia M. Kröger und der Gruppe tauschen Sie sich über interessante und abwechslungsreiche Themengebiete wie Reisen, aktuelle Ereignisse, Freizeitaktivitäten oder Ihren Alltag aus. Die genannten Themen sollen nur erste Anregungen sein. Um auf die Wünsche aller Teilnehmer*innen eingehen zu können, sammeln wir zu Beginn des Kurses gemeinsam Themenbereiche, über die Sie gerne sprechen möchten. Regelmäßiges Englisch-Sprechen verbessert Ihre Sprachsicherheit und Sie erweitern Ihren Wortschatz durch neue Ausdrücke und einfache Floskeln. Schon nach den ersten Terminen werden Sie merken, wie viel Spaß es machen kann Englisch in der Gruppe zu sprechen. Dr. Julia M. Kröger hat im Bereich der englischsprachigen Sprachwissenschaft promoviert und jahrelange Erfahrung in der universitären Lehre.

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 31504). Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

Mi, 15.09.-17.11.2021, 18:30-20:00 Uhr

8x, 16 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

104,00 € / Ermäßigung möglich

31506 | GESEKE

Talking with TED: Englische Konversation (B1+) - Schnupperabend

Dolores Vargas Morales

Sprachen leben vom Sprechen. Dazu gehört auch, Sprecher*innen aus englischsprachigen Ländern zu verstehen. Bei diesem Schnuppertermin erfahren Sie, wie ein Konversationskurs mit authentischem, englischsprachigem Material aussieht. Kursleiterin Dolores Vargas Morales gibt Ihnen heute Einblicke in die Welt der TED talks, auf denen der Kurs basiert. Hierbei handelt es sich um kurze, inspirierende Vorträge auf Englisch. Wir laden Sie zum Schnuppern ein, wenn Sie sich auf einem leicht fortgeschrittenen Sprachniveau sicher fühlen und eine Möglichkeit suchen, sich mit lebendigem, gesprochenem Englisch auseinanderzusetzen. Im Vordergrund stehen das Hörverstehen, Ihre aktive Beteiligung und die gesprochene Sprache. Unser Ziel ist es, muttersprachliche Gespräche in Alltagssituationen zu verstehen, uns daran zu beteiligen und lebendige Dialoge zu führen. Das Hören und Sprechen steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Auch die Lernplattform, mit deren Hilfe der Kurs begleitet wird, wird heute von Dolores Vargas Morales vorgestellt.

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Do, 09.09.2021, 18:00-19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14 **gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

Einfach jederzeit: Online-Anmeldung!

31507 | GESEKE

Talking with TED: Englische Konversation (B1+) Dolores Vargas Morales

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen und festigen? Steigen Sie hier ein, wenn Sie sich auf einem leicht fortgeschrittenen Niveau schon sicher fühlen und eine Möglichkeit suchen, das bisher Gelernte in der Praxis zu erweitern. Im Vordergrund stehen das Hörverstehen, Ihre aktive Beteiligung und die gesprochene Sprache. Unser Ziel ist es, authentische Gespräche in Alltagssituationen zu verstehen, uns mündlich daran zu beteiligen und lebendige Gespräche zu führen. Als Diskussionspunkte dienen die weltbekannten TED-Talks*, wobei Ihre Interessen als Teilnehmende auch mitberücksichtigt werden. Darüber hinaus werden wichtige grammatische Strukturen in Sinnzusammenhängen geübt sowie gefestigt und Sie trainieren und erweitern Ihren Grundwortschatz. Der Kurs vereinbart Präsenz- und Online-Lernen: jede Woche bearbeiten Sie Aufgaben, die wir Ihnen auf einer Lernplattform bereitstellen, und als Vorentlastung für die Konversationen vor Ort dienen. Der Zeitaufwand für diese Aufgaben beträgt ca. 45 Minuten pro Woche. Kursleiterin Dolores Vargas Morales ist in Kalifornien aufgewachsen und hat einen Masterabschluss in Interkultureller Sprachund Literaturwissenschaft.

*Was sind TED Talks? TED (Abkürzung für Technology, Entertainment, Design) begann 1984 als Konferenz in Kalifornien, USA, aber heute werden fast alle Themen - von Wissenschaft über Wirtschaft bis hin zu globalen Themen - in mehr als 100 Sprachen behandelt. TED liefert kurze, inspirierende Vorträge. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 31506). Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Do, 16.09.-02.12.2021, 18:00-19:30 Uhr 10x, 30 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14 110,00 € / Ermäßigung möglich

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

31508 | DELBRÜCK

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

Heribert Kick

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Sprach- und Grammatikkenntnissen. Die Teilnehmer*innen sollen befähigt werden, sich anhand von Simulationen alltäglicher Situationen auf Reisen und im Urlaub korrekt in der Zielsprache zu äußern. Dabei werden kommunikative Fertigkeiten eingeübt und verfestigt. Literarische Texte thematisieren interkulturelle Informationen und Landeskunde (z.B. "finding the way" oder "at the doctor's"). Anhand kleiner Übungstexte werden grundlegende grammatische Kenntnisse vermittelt. Der Dozent hat jahrelang als Englischlehrer an einem Gymnasium gearbeitet.

Wir arbeiten mit ausgewählten Texten und aktuellen Artikeln.

Mi, 06.10.-08.12.2021, 10:00-11:30 Uhr 8x, 16 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6, Konferenzraum 46,50 € / Ermäßigung möglich

31509 | 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. Durch das Trainieren des freien Sprechens erlernen Sie, sich in vielfältigen Kommunikationssituationen sprachlich frei und sicher zu bewegen. Bei der Auseinandersetzung mit landestypischen Sitten und Gebräuchen werden Grammatik und Wortschatz spielerisch eingeübt.

Das Lehrbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Mo, 06.09.-06.12.2021, 10:45-12:15 Uhr 11x, 22 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 80,80 € / Ermäßigung möglich





Foto: Alysha Rosly auf Unsplash

31511 | SALZKOTTEN

Practise your English (B1/B2)

Heiko Döring

This course has been designed to (re-)activate, practise and develop your conversational skills at your level in a relaxed atmosphere. You are invited to participate actively and enjoy various kinds of speaking activities. The aim is to create a linguistic atmosphere, in which you feel comfortable and want to express your ideas. We will be discussing various topics of common interest that you, as participants, can choose. Mr Döring also teaches English at a local school and has lived in English-speaking countries for some time.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse der englischen Konversation vertiefen möchten. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 31510).

Do, 16.09.-02.12.2021, 18:00-19:30 Uhr 10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 73,40 € / Ermäßigung möglich

31510 | SALZKOTTEN

Practise your English (B1/B2) - Schnupperabend Heiko Döring

You enjoy speaking English but you don't have an opportunity to practise? In this trial session you learn more about the following course which focuses on improving your speaking skills. In a relaxed atmosphere, today you have the chance to get to know your teacher and the other participants. Whatever questions you have about the conversation classes to come, now is the chance to ask!

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

Do, 09.09.2021, 18:00-19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

SPANISCH

32001 | DELBRÜCK

Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnuppertermin

Olga Yanez De Bannenberg

Die spanische Sprache ist klangvoll und vielseitig. Darüber hinaus ist sie eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Wenn Sie die spanische Sprache kennenlernen und mehr über spanischsprachige Länder und Kultur erfahren möchten, können Sie beim Schnuppertermin herausfinden, ob sich der Anfängerkurs auch für Sie eignet! Sie lernen heute Ihre muttersprachliche Kursleiterin Olga Yanez de Bannenberg kennen und erhalten erste Einblicke in den Sprachunterricht, der bereits in der kommenden Woche beginnt.

Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Mi, 08.09.2021, 08:30-09:30 Uhr

1x. 1.33 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6, Konferenzraum **gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

32002 | DELBRÜCK

Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Olga Yanez De Bannenberg

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse der spanischen Sprache erlernt und angewendet.

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32001). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Caminos Hoy (A1)" (Klett), ISBN 978-3-12-515770-5. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Mi, 15.09.-01.12.2021, 08:30-09:45 Uhr 10x, 16,67 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6, Konferenzraum 66,20 € / Ermäßigung möglich

32003 | SALZKOTTEN Spanisch für Anfänger*innen (A1) -Schnuppertermin

Addy Elena Heß

Wussten Sie, dass es 21 Staaten gibt, in denen Spanisch eine offizielle Landessprache ist? Spanien ist also nur eines von vielen Ländern, in dem Sie die temperamentvolle Sprache hören und sprechen können. Am Schnuppertermin lernen Sie Ihre ersten Wörter auf Spanisch. Außerdem erfahren Sie, wie der Kurs aufgebaut ist und was Sie für den Unterricht benötigen. Natürlich lernen Sie heute auch Ihre Kursleiterin kennen, die mit dem Spanischen als Muttersprache aufgewachsen ist und jahrelange Erfahrung als staatlich anerkannte Übersetzerin hat.

Der Schnuppertermin dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 32004 "Spanisch für Anfänger*innen (A1)". Auch Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Do, 09.09.2021, 09:00-10:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32004 | SALZKOTTEN Spanisch für Anfänger*innen (A1)

Addy Elena Heß

¡Bienvenido! In diesem Kurs erwerben wir in entspannter Atmosphäre erste sprachliche Grundlagen des Spanischen. Unter anderem lernen Sie sich vorzustellen und Gesprächspartnern einfache Fragen zu stellen. Als Muttersprachlerin und erfahrene staatlich anerkannte Übersetzerin gibt die Kursleiterin außerdem authentische Einblicke in die kulturelle Vielfalt der spanischsprachigen Länder. Sie arbeiten in einer Kleingruppe, sodass viel Raum zum Üben und Ausprobieren bleibt.

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32003). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Perspectivas contigo A1" (Cornelsen), ISBN 978-3-06-120933-09

Do, 16.09.-18.11.2021, 09:00-10:30 Uhr 8x, 16 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 90,50 € / Ermäßigung möglich

32005 | GESEKE

Spanisch für ältere Lernende ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnuppertermin

Carlos Nevado

Wussten Sie, dass es im Spanischen viele Ähnlichkeiten mit der französischen, italienischen und portugiesischen Sprache gibt? Wenn Sie Vorkenntnisse in einer dieser Sprachen haben, dürfte es Ihnen
noch leichter fallen, auch Spanisch zu lernen. Wenn
Sie mehr über Kultur, Land und Leute wissen und
natürlich auch die Sprache kennenlernen möchten,
können Sie in dieser Schnupperstunde herausfinden, ob der Kurs für Sie richtig ist! Sie lernen heute
Ihren muttersprachlichen Kursleiter Carlos Nevado
Cortés kennen und erhalten erste Einblicke in den
Sprachunterricht, der bereits in der kommenden
Woche beginnt.

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

Mo, 20.09.2021, 10:00-11:00 Uhr 1x, 1,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32006 | GESEKE

Spanisch für ältere Lernende ohne Vorkenntnisse (A1)

Carlos Nevado

Ob Madrid, Málaga, Montevideo oder Mexiko-Stadt: mit Spanischkenntnissen kommen Sie dort immer zum Ziel! In einer Kleingruppe machen Sie einmal wöchentlich Ihre ersten Schritte im Spanischen. Das Konzept ist speziell auf ältere Lernende zugeschnitten, denn Sie erlernen die Grundlagen der Sprache in gemäßigtem Tempo und mit vielen Wiederholungen. So können Sie bald einfache Alltagssituationen erfolgreich meistern. Sie lernen zum Beispiel, sich vorzustellen oder einfache Fragen zu stellen und zu beantworten. Mit Ihrem muttersprachlichen Kursleiter Carlos Nevado Cortés kommen auch landeskundliche Eindrücke nicht zu kurz. Durch seine jahrzehntelange Erfahrung als Spanisch-Dozent führt er Sie sicher durch die ersten Lektionen.

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32005). Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "Con gusto nuevo A1" (Kurs- und Übungsbuch), ISBN 978-3-12-514671-6.

Mo, 27.09.-13.12.2021, 10:00-11:30 Uhr

9x, 18 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS

99,00 € / Ermäßigung möglich

32007 | SALZKOTTEN

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

Carlos Nevado

¡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: hier können Sie unverbindlich testen, ob der Spanischkurs für Anfänger*innen für Sie geeignet ist!

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

Di, 21.09.2021, 18:00-19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

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

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32008 | SALZKOTTEN Spanisch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Carlos Nevado

Wenn Sie keine Vorkenntnisse in Spanisch und dennoch ein Interesse an der spanischen oder lateinamerikanischen Kultur haben und im Alltag Kontakt mit der Sprache und Kultur dieser Länder wünschen, oder vielleicht auch einmal nach Spanien oder Lateinamerika verreisen möchten, ist dieser Kurs ideal für Sie geeignet. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation im Alltag, im Beruf und auf Reisen.

SPRACHEN DER WELT 3

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32007). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Perspectivas contigo - Spanisch für Erwachsene A1" (Cornelsen). ISBN 978-3-06-120933-9.

Di, 28.09.-14.12.2021, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

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

110,00 € / Ermäßigung möglich

32009 | BÜREN

Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnuppertermin

Carlos Nevado

Mit etwa 500 Millionen Muttersprachler*innen ist Spanisch eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Wenn Sie mehr über Kultur, Land und Leute wissen und natürlich auch die Sprache kennenlernen möchten, können Sie beim Schnupperabend herausfinden, ob der Kurs für Sie richtig ist! Sie lernen heute Ihren muttersprachlichen Kursleiter Carlos Nevado Cortés kennen und erhalten erste Einblicke in den Sprachunterricht, der bereits in der kommenden Woche beginnt.

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

Do. 23.09.2021, 18:00-19:00 Uhr

1x. 1.33 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32010 | BÜREN Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Carlos Nevado

Wer Spanisch lernt, kommt nicht nur in Spanien wunderbar zurecht: als Landessprache ist Spanisch auch in 20 weiteren Ländern Süd- und Mittelamerikas sowie der Karibik offiziell anerkannt. In diesem Kurs machen Sie die ersten Schritte im Spanischen. Sie lernen zum Beispiel, sich vorzustellen oder einfache Fragen zu stellen und zu beantworten. Mit Ihrem muttersprachlichen Kursleiter Carlos Nevado Cortés kommen auch landeskundliche Eindrücke nicht zu kurz. Durch seine jahrzehntelange Erfahrung als Spanisch-Dozent führt er Sie auf dem Weg zu Ihren ersten eigenen Sätzen auf Spanisch sicher durch die Anfangslektionen!

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 32009). Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "Con gusto nuevo A1" (Kurs- und Übungsbuch), ISBN 978-3-12-514671-6.

Do, 30.09.-16.12.2021, 18:00-19:30 Uhr 10x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

78,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: Timo Wielink auf Unsplash

Buen viaje: Spanisch für den Urlaub (A1)

Iasmin Deppe

In diesem Kurs Iernen die Teilnehmer*innen einfach strukturierte Grundkenntnisse der spanischen Sprache, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können. Mit diesem Wissen sind Sie in der Lage, Auskunft über Ihre Identität und Nationalität zu geben, Hotels zu reservieren, Einkäufe zu erledigen und nach dem Ort zu fragen. Kurzum: wer in typischen Urlaubsund Reisesituationen auf Spanisch zurechtkommen möchte, ist hier genau richtig und verlebt sicherlich eine gute Reise (Span.: "buen viaje")! Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin der spanischen Sprache.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen ohne bzw. mit sehr geringen oder in Vergessenheit geratenen Sprachkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Con gusto A1" (Klett). ISBN 978-3-12-514980-9.

Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

32011 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 15.09.-03.11.2021, 18:30-20:00 Uhr 6x. 12 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, Raum AE 08

68,50 € / Ermäßigung möglich

32012 | GESEKE

Do, 16.09.-04.11.2021, 18:30-20:00 Uhr 6x, 12 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05 68,50 € / Ermäßigung möglich

32013 | ONLINE Spanisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Iana Mersch

In diesem Online-Kurs geht es darum, auf dem einfachsten Niveau in der spanischen Sprache zu kommunizieren. Für Personen, die anfangen, die Sprache zu lernen und leichte Vorkenntnisse haben, ist der Kurs daher bestens geeignet. Der Unterricht basiert auf drei Säulen: dem Vokabular, der Grammatik und der mündlichen Interaktion. Um eine Kommunikation innerhalb der Gruppe zu garantieren, spielen sowohl der Aufbau des Wortschatzes als auch des grammatikalischen Wissens eine wichtige Rolle. Das Hauptaugenmerk liegt dabei trotzdem auf der Kommunikation und auf dem Ausdrücken in der spanischen Sprache. Damit der Unterricht abwechslungsreich gestaltet werden kann, werden immer wieder verschiedene Rollenspiele durchgeführt, welche alltagsrelevante Themengebiete umfassen. Ziel ist es, sich im simplen Spanisch verständigen zu können, um mögliche Hemmungen im Umgang mit der neuen Sprache zu verlieren und einen Zugang zu der spanischen und der südamerikanischen Kultur zu ermöglichen. Die Kursleiterin studiert Spanisch und hat bereits sowohl für ein Halbjahr an einer Schule in Deutschland als auch für mehrere Wochen an einer Schule in Spanien unterrichtet.

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Con gusto (A1)" (Klett), ISBN 978-3-12-514980-9. Am 02.09.21 findet kein Unterricht statt.

Do, 19.08.-30.09.2021, 19:00-20:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

78,00 € / Ermäßigung möglich

32014 | ONLINE Spanisch für Teilnehmer*innen mit leicht fortgeschrittenen Vorkenntnissen (A1.2)

Iana Mersch

Dieser Kurs basiert auf einem weiterführenden Niveau der spanischen Sprache und richtet sich an Lernende, welche bereits grundlegende Erfahrungen mit der Fremdsprache gemacht haben. 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 und Fertigkeiten werden verbessert und ausgearbeitet. Hierbei soll die Kommunikation in der Fremdsprache im Fokus stehen. Ziel ist es, sich im grundlegenden Spanisch verständigen zu können und weiterhin mögliche Hemmungen im Umgang mit der Fremdsprache zu verlieren. Auch weitere kulturelle Aspekte kommen hinzu, um die Interkulturalität hervorzuheben. Die Kursleiterin studiert Spanisch und hat bereits sowohl für ein Halbjahr an einer Schule in Deutschland als auch für mehrere Wochen an einer Schule in Spanien unterrichtet.

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen der spanischen Sprache und ist eine Fortsetzung aus

dem letzten Semester. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Con gusto (A1)" (Klett), ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 8. Am 01.09.21 findet kein Unterricht statt.

Mi, 18.08.-15.09.2021, 19:00-20:30 Uhr

4x. 8 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

52,00 € / Ermäßigung möglich

32015 | SALZKOTTEN Spanisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Olga Yanez De Bannenberg

Die Teilnehmer*innen erlernen in diesem Kurs grundlegende Grammatik und Vokabeln, um sich im Alltag ohne Probleme zu verständigen und auch tiefgründigere Gespräche führen zu können. Durch die Arbeit mit Texten, Hörverständnisübungen und interaktiven Gesprächen werden Sie schnell und sicher Ihre Lese, Hör- und Sprechfähigkeiten ausbauen. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin des Spanischen und unterrichtet die Sprache seit mehr als zehn Jahren.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "El curso en vivo A2" (Klett), ISBN 978-3-12-606675-4 ab Lektion 10.

Di, 07.09.-07.12.2021, 10:30-12:00 Uhr 12x, 24 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
132,00 € / Ermäßigung möglich

32016 | GESEKE

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

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Spanischkenntnisse. Nach und nach erweitert sich Ihr Wortschatz und Sie sind in der Lage, längere und vollständige Sätze zu formulieren und komplexere Texte zu schreiben. In Alltagssituationen können Sie angemessen auf Spanisch kommunizieren. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin der spanischen Sprache.

Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Das Lehrbuch wird in der ersten Veranstaltung bekanntgegeben. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Di, 14.09.-23.11.2021, 18:30-20:00 Uhr 9x, 18 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05 99,00 € / Ermäßigung möglich



Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

Olga Yanez De Bannenberg

Die Teilnehmer*innen erlernen in diesem Kurs verschiedenste sprachliche Mittel, um sich in unterschiedlichen Situationen verständlich und angemessen ausdrücken zu können. Dafür beschäftigen wir uns auch mit der spanischen Grammatik und dem Wortschatz. Durch die Arbeit mit Texten, Hörverständnisübungen und interaktiven Gesprächen werden Sie schnell und sicher Ihre Lese-, Hör- und Sprechfähigkeiten auf einem fortgeschrittenen Niveau ausbauen. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin des Spanischen und unterrichtet die Sprache seit mehr als zehn Jahren.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Con gusto B1" (Klett), ISBN 978-3-12-515010-2 ab Lektion 12. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

32017 | BÜREN

Di, 07.09.-05.10.2021, 08:30-10:00 Uhr 5x, 10 UStd. Jugendtreff, Bahnhofstr. 34 **55,00 € / Ermäßigung möglich**

32018 | BÜREN

Di, 26.10.-07.12.2021, 08:30-10:00 Uhr 7x, 14 UStd. Jugendtreff, Bahnhofstr. 34 **77,00 € / Ermäßigung möglich**

ITALIENISCH

33001 | GESEKE

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

Walter Christoph Franz

Für alle, die den Klang der italienischen Sprache lieben, sie kennenlernen und ohne Hemmungen sprechen möchten, bietet dieser Schnupperabend einen Einblick in den sich anschließenden Kurs. Wir lernen erste einfache Sätze auf Italienisch und beginnen dadurch ein Gefühl für die Sprache zu entwickeln. Ziel des Kurses ist es, Sprachkenntnisse für Alltag und Urlaub zu erwerben und zu 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, 07.09.2021, 19:30-20:30 Uhr 1x, 1,33 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

Seminarraum der VHS gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

33002 | GESEKE

Italienisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Walter Christoph Franz

In einer Gruppe zu lernen, das ist italienisches Lebensgefühl pur! Miteinander und voneinander lernt es sich leichter und schneller. In diesem Kurs werden erste einfache Sätze auf Italienisch gesprochen, geschrieben und gehört, wodurch sich nach und nach ein Gefühl für die Sprache entwickelt. Sie lernen die Grundstrukturen der italienischen Sprache, vor allem in Bezug auf Grammatik, Wortschatz, Aussprache und Melodik. Der Kurs wird mit einer Kleingruppe durchgeführt.

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, 14.09.-30.11.2021, 19:45-21:15 Uhr 10x, 20 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS

110,00 € / Ermäßigung möglich

33003 | SALZKOTTEN

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

Michela Milone

Sie möchten neu anfangen Italienisch zu Iernen? Oder Sie haben bereits erste Vorkenntnisse in der italienischen Sprache und möchten an Ihr Wissen anknüpfen? In beiden Fällen ist dieser Schnuppertermin eine gute Wahl: heute Abend Iernen Sie Kursleiterin Michela Milone und ihren Unterricht kennen. Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Vorwissen ausreicht, um in den leicht fortgeschrittenen Kurs einzusteigen, können Sie Ihren Sprachstand heute herausfinden.

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Mi, 08.09.2021, 18:00-19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 gebührenfrei. Anmeldung erforderlich

33004 | SALZKOTTEN Italienisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Michela Milone

Benvenuto! Wenn Sie das italienische "dolce vita" schon immer fasziniert hat, ist es jetzt an der Zeit auch in die Sprache Italiens einzutauchen. Dieser Sprachkurs vermittelt einfache Grundlagen des Italienischen, damit Sie beim nächsten Besuch in "bela Italia" bereits erste Sätze mit den Einheimischen wechseln können. Am Ende des Kurses können Sie sich zum Beispiel vorstellen und einfache Fragen stellen. Auch ein Blick auf die italienische Kultur und landestypische Besonderheiten dürfen nicht fehlen. Kursleiterin Michela Milone ist Muttersprachlerin des Italienischen und hat bereits diverse Italienischkurse an Erwachsenenbildungseinrichtungen geleitet.

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 33003). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Con piacere nuovo A1" (Klett), ISBN 978-3-12-525201-1. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Mi, 15.09.-01.12.2021, 18:00-19:30 Uhr 10x. 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
78,40 € / Ermäßigung möglich

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

33005 | SALZKOTTEN Italienisch für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen (A1.1)

Michela Milone

Benvenuti a tutti! Dieser Kurs richtet sich alle, die schon leichte Vorkenntnisse der italienischen Sprache im Umfang von etwa einem Semester haben. Ziel des Kurses ist es, anhand des Lehrbuches und kurzer Texte grammatikalische Strukturen anzuwenden und den Wortschatz zu erweitern. Wir werden das Hörverstehen regelmäßig üben. Auch das freie Sprechen in Alltagssituationen wird immer wieder trainiert, um zum Beispiel Verabredungen treffen zu können. Kursleiterin Michela Milone ist Muttersprachlerin des Italienischen und hat bereits diverse Italienischkurse an Erwachsenenbildungseinrichtungen geleitet.

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 33003). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Con piacere nuovo A1" (Klett), ISBN 978-3-12-525201-1 ab Lektion 4 ("Ti va di uscire?"). Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Mi, 15.09.-01.12.2021, 19:45-21:15 Uhr 10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
78,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: thisisengineering auf Unsplash

33006 | SALZKOTTEN Italienisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Valentina Marchiani

Sie haben geringe Kenntnisse der italienischen Sprache und wollen diese nun wieder auffrischen und aktiv nutzen? Mit der muttersprachlichen Dozentin lernen Sie nicht nur viel Neues, sie werden auch viel Spaß beim Ausprobieren in einer motivierten Lerngruppe haben. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Wiederholung und Festigung bekannter Inhalte. Sie erhalten zudem Einblicke in die italienische Gesellschaft und Kultur, die für private sowie berufliche Kontakte und für Aufenthalte in Italien unerlässlich sind. Am Ende des Kurses können Sie sich mit einfachen Sätzen auf Italienisch verständigen.

Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem vorletzten Semester und eignet sich für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch: "Chiaro! Der Italienischkurs (A1)" (Hueber), ISBN 978-3190054275 ab Kapitel 4.

Fr, 10.09.-26.11.2021, 09:20-10:50 Uhr 10x. 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

78,40 € / Ermäßigung möglich

33007 | GESEKE

Italienisch für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Walter Christoph Franz

Basierend auf einem Grundwortschatz und der Kenntnis erster grammatikalischer Strukturen (z.B. Präsens, Perfekt, Konditional) lernen Sie zunehmend anspruchsvollere Texte zu lesen und zu verstehen. Auch freies Sprechen, wie das Ausdrücken von Meinungen, üben wir in einfachen italienischen Sätzen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Allegro A2" (Klett), ISBN 978-3-12-525582-1 ab Lektion 8.

Di, 14.09.-30.11.2021, 18:00-19:30 Uhr 10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS

110,00 € / Ermäßigung möglich

33008 | GESEKE

"Parliamo italiano" -Italienisch mit guten Vorkenntnissen (B1)

Walter Christoph Franz

Anhand ausgewählter Texte sprechen wir über italienische (Alltags-)Kultur, Geschichte und Landeskunde. Dabei werden grammatikalische Phänomene wiederholt bzw. vertieft und der Wortschatz themenbezogen ausgebaut. Hauptziel ist das freie Sprechen in der italienischen Sprache.

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

Mi, 08.09.2021, 18:00-19:30 Uhr Mi, 06.10.2021, 18:00-19:30 Uhr Mi, 03.11.2021, 18:00-19:30 Uhr Mi, 01.12.2021, 18:00-19:30 Uhr 4x, 8 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Seminarraum der VHS 49.00 € / Ermäßigung möglich

FRANZÖSISCH

34001 | HÖVELHOF

Französisch für die Reise (A1) - Schnuppertermin

Catherine Tigges

Egal ob Sie die Provence, die Hauptstadt Paris oder das Elsass als Urlaubsziel reizt: ein paar grundlegende Französischkenntnisse werden Ihren Urlaub sicherlich vereinfachen und bereichern. Der Schnuppertermin gibt Einblicke, was Sie im anschließenden Kurs erwarten dürfen. Sie lernen Ihre muttersprachliche Kursleiterin kennen und erhalten einen Überblick über die reiseorientierten Themen Ihres Sprachkurses. Auch die ersten Worte auf Französisch lernen Sie heute sicherlich, damit Ihre persönliche Reise beginnen kann!

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

Mo, 06.09.2021, 19:00-20:00 Uhr

1x. 1.33 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

34002 | HÖVELHOF

Französisch für die Reise (A1)

Catherine Tigges

Unser Nachbarland Frankreich ist facettenreich: malerische Landschaften sind hier ebenso zu finden wie pulsierende Städte. Egal welche Region Frankreichs Sie persönlich anzieht, einige grundlegende Sprachkenntnisse sollten Sie immer im Reisegepäck haben. Sie werden schnell merken, dass das Reisen in Frankreich so wesentlich angenehmer ist: Sie können Ihr Hotel leichter finden, nach Busfahrplänen fragen oder einen "café au lait" (Kaffee mit Milch) bestellen. Insbesondere wenn Sie es vorziehen, über den Tellerrand zu schauen und dem Massentourismus zu entkommen, sollten Sie diese Gelegenheit ergreifen. Dafür arbeiten wir in einer Kleingruppe. Das Ziel des Kurses ist es, auf einfache Weise zu kommunizieren. um sich mit den Einheimischen austauschen zu können. Ihre muttersprachliche Kursleiterin Catherine Tigges ist sich sicher, dass dieses Vorhaben für jede*n erreichbar ist!

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 34001). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Rencontres en français A1" (Klett), ISBN 978-3-12-529642-8.

Mo, 13.09.-29.11.2021, 19:00-20:30 Uhr 10x, 20 UStd. Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01 110,00 € / Ermäßigung möglich

34003 | SALZKOTTEN Französisch für Wiedereinsteiger*innen (A1) Ingrid Kuhl

"Voyages" - "Reisen" ist der Titel des Lehrbuches, das die Teilnehmer*innen in diesem Kurs nach Frankreich mitnimmt. Die Kursleiterin führt durch das Land, aber auch durch die Grammatik und den Wortschatz. Mit Hilfe des erarbeiteten Vokabulars lernen Sie einfache Sätze zu formulieren und Fragen zu stellen. Steigen Sie ein, accompagnez-nous! Die Dozentin war jahrelang als Diplomübersetzerin für Französisch tätig. Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen geeignet, die bereits über geringe Vorkentnisse des Französischen verfügen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Voyages neu A1" (Klett), ISBN 978-3-12-529412-7.

Mo, 06.09.-29.11.2021, 17:45-18:45 Uhr 10x, 13,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 73,30 € / Ermäßigung möglich

34004 | GESEKE

Französisch für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Ingrid Kuhl

"Voyages" – "Reisen" heißt das Lehrbuch, mit dem wir uns nach Frankreich begeben. Sie sind schon unterwegs und können einfache Sätze und Fragen formulieren. Auch wichtige Verben haben Sie bereits kennengelernt. Die Reise geht weiter, führt in die nahe Zukunft (le futur simple) und die Vergangenheit (le passé composé), denn Sie blicken auch zurück auf bereits Erlerntes. Durch Wortschatzübungen werden Ihre Ausdrucksmöglichkeiten erweitert. Die Dozentin war jahrelang als Diplomübersetzerin für Französisch tätig.

SPRACHEN DER WELT 3

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Voyage neu A1" (Klett), ISBN 978-3-12-529412-7.

Di, 07.09.-09.11.2021, 19:00-20:30 Uhr 8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15 **66,20 € / Ermäßigung möglich**

34005 | SALZKOTTEN

Französisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A2.2)

Ingrid Kuhl

"Allez-y", bedeutet übersetzt "auf geht's"! Der Aufforderung unseres Lehrbuches sind Sie bereits gefolgt. Es gilt nun Ihre Kenntnisse des Französischen zu fundieren, grammatikalische Regeln zu erweitern und anzuwenden. Ergänzend zum Lehrbuch lesen Sie aktuelle Texte. Die Dozentin war jahrelang als Diplomübersetzerin für Französisch tätig.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Perspectives: Allez-y! (A2)" (Cornelsen), ISBN 978-3-06-520184-1 und fahren mit dem Lehrbuch "Perspectives: Allez-y! (B1)" (Cornelsen), ISBN 978-3-06-520187-2 fort.

Mi, 08.09.-10.11.2021, 10:30-12:00 Uhr 8x, 16 UStd.

JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23, Seminarraum 2. OG

58,80 € / Ermäßigung möglich

34006 | SALZKOTTEN

Französisch für Fortgeschrittene (B1)

Ingrid Kuhl

Durch das Lesen einer leichten literarischen Lektüre erfahren Sie einen umfangreichen neuen Wortschatz, den wir beim Erörtern des Textes anwenden. Die Lektüre wird gemeinsam ausgesucht. Aktuelle Berichte und Grammatikübungen werden diese ergänzen. Die Dozentin war jahrelang als Diplomübersetzerin für Französisch tätig.

Das Lehrmaterial wird im Unterricht besprochen.

Mo, 06.09.-15.11.2021, 19:00-20:30 Uhr

8x. 16 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 **58,80 € / Ermäßigung möglich**

34007 | SALZKOTTEN Französisch für Fortgeschrittene (B2)

Ingrid Kuhl

Der Kurs beginnt mit aktuellen Texten zum Zeitgeschehen. So erweitern Sie Ihren Wortschatz und können auch bei aktuellen Themen auf Französisch mitreden. Weiterhin wird eine Lektüre gemeinsam ausgesucht, gelesen und besprochen. Die Dozentin war jahrelang als Diplomübersetzerin für Französisch tätig.

Mi, 08.09.-10.11.2021, 08:45-10:15 Uhr 8x, 16 UStd.

JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23, Seminarraum 2. OG

58,80 € / Ermäßigung möglich

DÄNISCH



Foto: Mark König auf Unsplash

35001 | ONLINE

Dänisch für Anfänger*innen (A1) - Schnuppertermin

Katharina Asmussen

Dänemark ist nicht umsonst ein beliebtes Urlaubsziel: neben schier unendlich langen Stränden, mächtigen Dünen und rauen Fjorden ist auch "Hygge", das dänische Lebensgefühl, in aller Munde. Um Softeis, Lakritz oder "røde pølser" bestellen zu können, muss man zwar nicht unbedingt Dänisch sprechen, aber mit einigen Sprachkenntnissen lernen Sie die dänische Kultur noch besser kennen. Bei diesem Schnupperternin bekommen Sie einen Einblick in den virtuellen Klassenraum und erfahren, wie ein digitaler Sprachkurs abläuft. Erste Wörter auf Dänisch dürfen heute natürlich auch nicht fehlen. Dabei lernen Sie Ihre Kursleiterin Katharina Asmussen kennen. Der anschließende virtuelle Kurs vermittelt Ihnen die sprachlichen Grundlagen, um sich in einfachen Sätzen auf Dänisch zu verständigen.

In Kooperation mit der VHS Detmold-Lemgo. Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

Mo, 06.09.2021, 20:00-21:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35002 | ONLINE Dänisch für Anfänger*innen (A1) - Onlinekurs

Katharina Asmussen

Als Nachbarland Deutschlands ist Dänemark nicht nur ein beliebtes Urlaubsziel, sondern auch aus beruflicher Sicht für viele von Interesse. Dieser Online-Sprachkurs vermittelt Ihnen die ersten sprachlichen Grundlagen, um sich in einfachen Sätzen auf Dänisch zu verständigen. Sie lernen sich und andere vorzustellen, über Ihre Tagesstimmung und Hobbies zu sprechen, eine Bestellung im Café oder Restaurant aufzugeben und zu bezahlen sowie Ihren Tagesablauf zu schildern. Außerdem werden wir uns mit Aspekten der dänischen Kultur sowie der Geografie Dänemarks beschäftigen. Der Kurs findet einmal pro Woche per Videokonferenz statt. Zusätzlich erhalten Sie jede Woche Aufgaben zum Selbststudium, um das Gelernte zu vertiefen. Kursleiterin Katharina Asmussen hat Dänisch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel sowie der Universität Kopenhagen

studiert und ist aktuell als Dänisch-Lehrkraft für verschiedene Einrichtungen tätig.

In Kooperation mit der VHS Detmold-Lemgo. Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 35001). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Vi snakkes ved! aktuell A1+" (Hueber), ISBN 978-3-19-105379-6.

Mo, 13.09.-06.12.2021, 20:00-21:30 Uhr 10x, 20 UStd. Online-Kurs (ZOOM)

88,00 € / Ermäßigung möglich

35003 | ONLINE Dänisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen (A1.1) - Onlinekurs Maia Viereck

Dänemark ist ein beliebtes Urlaubsziel: neben schier endlos langen Stränden, mächtigen Dünen und rauen Fjorden ist auch "Hygge", das dänische Lebensgefühl, in aller Munde. Um Softeis, Lakritz oder "rød grød med fløde" zu bestellen, muss man zwar nicht unbedingt Dänisch können, aber mit einigen Sprachkenntnissen lernen Sie die dänische Kultur besser kennen und erwärmen die Herzen der Einheimischen. Am Ende dieses Online-Kurses können Sie andere begrüßen und sich vorstellen, einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen) und einfache Wegbeschreibungen geben. Der Kurs findet einmal pro Woche per Videokonferenz statt. Kursleiterin Maja Viereck ist mit zwei Muttersprachen (Dänisch/Deutsch) aufgewachsen, hat in Dänemark studiert und ist als Dänisch-Lehrkraft für verschiedene Einrichtungen tätig. Sie sagt: "Wer zu mir in den Kurs kommt, bekommt nicht nur die Sprache, sondern auch ein wenig die Kultur, Tradition und das Lebensgefühl der Dänen vermittelt. Außerdem kann er sich auf eigene Lernmaterialien und auf Spaß freuen, da lernen mit Spaß und Humor viel leichter fällt." Es handelt sich um einen Fortgeschrittenen-Kurs. Sollten Sie nicht sicher sein, ob Sie im dem Kurs richtig aufgehoben sind, sprechen Sie uns gerne an.

In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.
Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem
Tablet oder Notebook möglich. Ferner sind Kamera
sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir
empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens
6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie
weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig
vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS. Wir arbeiten
mit dem Lehrbuch "På vej til dansk: trin for trin".

Mo, 06.09.-29.11.2021, 18:00-19:30 Uhr 10x, 20 UStd. Online-Kurs (ZOOM)

130,00 € / Ermäßigung möglich

35004 | ONLINE Dänisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen (A1.1) - Onlinekurs

Katharina Asmussen

Als Nachbarland Deutschlands ist Dänemark nicht nur ein beliebtes Urlaubsziel, sondern auch aus beruflicher Sicht für viele von Interesse. In diesem Online-Sprachkurs vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse in einer Kleingruppe. Sie lernen über Essensgewohnheiten zu sprechen, Zukunftspläne zu formulieren und über das Erlebte zu berichten, einen Urlaub in Dänemark zu buchen und sich am Urlaubsort zurechtzufinden. Im Bereich Grammatik stehen die Pluralformen der Substantive sowie die Zukunfts- und Vergangenheitsformen der Verben im Fokus. Der Kurs findet einmal pro Woche per Videokonferenz statt. Zusätzlich erhalten Sie jede Woche Aufgaben zum Selbststudium, um das Gelernte zu vertiefen. Kursleiterin Katharina Asmussen hat Dänisch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel sowie der Universität Kopenhagen studiert und ist aktuell als Dänisch-Lehrkraft für verschiedene Einrichtungen tätig.

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg. Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Vi snakkes ved! aktuell A1+" (Hueber), ISBN 978-3-19-105379-6 ab Lektion 5/6.

Fr, 10.09.-26.11.2021, 10:00-11:30 Uhr 10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

130,00 € / Ermäßigung möglich

35005 | ONLINE Dänisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen (A1.1) - Onlinekurs

Maia Viereck

Dänemark ist ein beliebtes Urlaubsziel: neben schier endlos langen Stränden, mächtigen Dünen und rauen Fjorden ist auch "Hygge", das dänische Lebensgefühl, in aller Munde. Um Softeis, Lakritz oder "rød grød med fløde" zu bestellen, muss man zwar nicht unbedingt Dänisch können, aber mit einigen Sprachkenntnissen lernen Sie die dänische Kultur besser kennen und erwärmen die Herzen der Einheimischen. Am Ende dieses Online-Kurses können Sie andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen) und einfache Wegbeschreibungen geben. Der Kurs findet einmal pro Woche per Videokonferenz statt. Kursleiterin Maja Viereck ist zweisprachig (Dänisch/ Deutsch) aufgewachsen, hat in Dänemark studiert und ist als Dänisch-Lehrkraft für verschiedene Einrichtungen tätig. Sie sagt: "Wer zu mir in den Kurs kommt, bekommt nicht nur die Sprache, sondern auch ein wenig die Kultur, Tradition und das Lebensgefühl der Dänen vermittelt. Außerdem kann er sich auf eigene Lernmaterialien und auf Spaß freuen, da lernen mit Spaß und Humor viel leichter fällt." Es handelt sich um einen Fortgeschrittenen-Kurs. Sollten Sie nicht sicher sein, ob Sie im dem Kurs richtig aufgehoben sind, sprechen Sie uns gerne an.

In Kooperation mit der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg. Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "På vej til dansk: trin for trin".

Fr, 10.09.-26.11.2021, 18:00-19:30 Uhr 10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

88,00 € / Ermäßigung möglich

35006 | ONLINE Dänisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen (A1.2) - Onlinekurs Katharina Asmussen

Als Nachbarland Deutschlands ist Dänemark nicht nur ein beliebtes Urlaubsziel, sondern auch aus beruflicher Sicht für viele von Interesse. In diesem Online-Sprachkurs vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse. Sie Iernen über Erlebnisse zu berichten, einen Urlaub in Dänemark zu buchen und sich am Urlaubsort zurechtzufinden sowie über ihren Beruf zu sprechen. Im Bereich der Grammatik stehen die Vergangenheitsformen der Verben sowie die Beugung der Adjektive im Fokus. Der Kurs findet einmal pro Woche per Videokonferenz statt. Zusätzlich erhalten Sie jede Woche Aufgaben zum Selbststudium, um das Gelernte zu vertiefen. Kursleiterin Katharina Asmussen hat Dänisch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel sowie der Universität Kopenhagen studiert und ist aktuell als Dänisch-Lehrkraft für verschiedene Einrichtungen tätig.

In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis und der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg. Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Vi snakkes ved! aktuell A1+" (Hueber), ISBN 978-3-19-105379-6 ab ca. Lektion 7.

Mo, 06.09.-13.12.2021, 18:00-19:30 Uhr 12x, 24 UStd. Online-Kurs (ZOOM) 105,60 € / Ermäßigung möglich

PORTUGIESISCH

35007 | SALZKOTTEN

Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger*innen - Schnuppertermin

Roseli Danckwerts

Sie haben sich vorgenommen, die portugiesische Sprache neu zu erlernen oder in Vergessenheit geratene Kenntnisse aufzufrischen? Am Schnuppertermin haben Sie die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs "Portugiesisch für Anfänger*innen (A1)" zu informieren. Heute erfahren Sie bereits, wie Sie sich auf Portugiesisch vorstellen. Lernen Sie dabei die muttersprachliche Kursleiterin und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs.

Der Schnuppertermin dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 35008 "Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger*innen (A1)". Auch Teilneh-

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

Di, 07.09.2021, 09:00-10:00 Uhr 1x, 1,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35008 | SALZKOTTEN

Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger*innen (A1)

Roseli Danckwerts

Portugiesisch wird von über 200 Millionen Menschen in neun Ländern verteilt über vier Kontinente gesprochen. Diese Vielfältigkeit spiegelt sich auch in unserem Kurs wieder, wo Aspekte aus Geschichte, Gesellschaft, Politik und sogar aus der Gastronomie berücksichtigt werden. Ob für den Urlaub oder den Beruf: in unserem Kurs kommen alle auf ihre Kosten. Sie lernen einfache Sätze aus Alltagssituationen zu verstehen, anzuwenden und sich so zu verständigen (z.B. sich vorstellen). Die Kursleiterin, eine Brasilianerin mit deutschen Wurzeln, hat langjährige Erfahrung im Unterrichten von (brasilianischem) Portugiesisch und verkehrt sowohl in Brasilien als auch in Portugal.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnuppertermin zu besuchen (s. Kursnr. 35007). Das Lehrbuch wird am ersten Veranstaltungstermin mit den Teilnehmer*innen besprochen.

Di, 14.09.-07.12.2021, 09:00-10:30 Uhr 11x, 22 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 90,90 € / Ermäßigung möglich

35009 | GESEKE

Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger*innen - Schnupperabend

Roseli Danckwerts

Der Schnupperabend dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 35010 "Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger*innen (A1)". Auch Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen.

Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Mi, 08.09.2021, 19:00-20:00 Uhr

1x. 1.33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35010 | GESEKE

Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger*innen (A1)

Roseli Danckwerts

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 35009). Das Lehrbuch wird am ersten Veranstaltungsabend mit den Teilnehmer*innen besprochen.

Mi, 15.09.-08.12.2021, 19:00-20:30 Uhr

11x, 22 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15 90,90 € / Ermäßigung möglich

35011 | GESEKE

Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Roseli Danckwerts

Portugiesisch wird von über 200 Millionen Menschen in neun Ländern verteilt über vier Kontinente gesprochen. Diese Vielfältigkeit spiegelt sich auch in unserem Kurs wieder, wo Aspekte aus Geschichte, Gesellschaft, Politik und sogar aus der Gastronomie berücksichtigt werden. Ob für den Urlaub oder den Beruf: in unserem Kurs kommen alle auf ihre Kosten. Sie erweitern Ihre grammatikalischen Kenntnisse und Ihre Ausdrucksfähigkeit. So lernen Sie nach und nach, sich in routinemäßigen Situationen zu verständigen und auszutauschen. Der sprachliche Umgang mit vertrauten Themen, wie Familie, Arbeit und Einkäufen, wird gezielt trainiert. Die Kursleiterin, eine Brasilianerin mit deutschen Wurzeln, hat langjährige Erfahrung im Unterrichten von (brasilianischem) Portugiesisch und verkehrt sowohl in Brasilien als auch in Portugal.

Mo, 06.09.-06.12.2021, 19:00-20:30 Uhr

11x, 22 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15

90,90 € / Ermäßigung möglich

GRIECHISCH



Foto: Arthur Yeti auf Unsplash

35012 | SALZKOTTEN Griechisch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend Konstantina Kardara

Wer Neugriechisch lernt, wird sich in Griechenland und auf Zypern bestens zurechtfinden. Als älteste Sprache Europas ist Neugriechisch nicht nur etwas für Sprachenliebhaber, sondern auch für alle, die vom Touristen zum Gast werden möchten. Am heutigen Schnupperabend lernen Sie die muttersprachliche Kursleiterin kennen und erfahren, wie der Kurs aufgebaut ist.

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

Mo, 06.09.2021, 19:30-20:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

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

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35013 | SALZKOTTEN Griechisch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Konstantina Kardara

Möchten Sie in Griechenland bequem Moussaka, Souvlaki oder Ouzo bestellen? Sind Sie an Gesprächen mit den freundlichen Griechen interessiert? Wenn Griechenland und Zypern Sie begeistern, ist dies genau der richtige Kurs für Sie! Mit Ihrer griechischen Kursleiterin Konstantina Kardara lernen Sie die griechische Sprache sowie die reiche Kultur und die Gewohnheiten der Griechen kennen. Dabei konzen-

trieren Sie sich auf die Sprachkenntnisse für Alltag und Urlaub. Unser Ziel ist es, kurze Dialoge zu führen, wenn wir nach Griechenland reisen und Spaß in einer freundlichen Atmosphäre zu haben. Die Kursleiterin verfügt über einen Universitätsabschluss in griechischer Sprach- und Literaturwissenschaft.

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 35012). Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "Griechisch Sprachkurs: Schnell & intensiv" (Hueber), ISBN 9783192152726.

Mo, 13.09.-22.11.2021, 19:30-21:00 Uhr 8x, 16 UStd.

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

88,00 € / Ermäßigung möglich

TÜRKISCH

35014 | GESEKE

Türkisch für Anfänger*innen - Schnupperabend Nurcan Aydin

Sie haben sich vorgenommen, die türkische Sprache neu zu erlernen oder in Vergessenheit geratene Kenntnisse wieder aufzufrischen? Dann ist dieser Infoabend genau richtig für Sie! Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über den Kurs "Türkisch für Anfänger*innen (A1)" zu informieren. Lernen Sie die Kursleiterin und weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie bei Bedarf Fragen rund um den Kurs. Der Schnupperabend dient zur unverbindlichen Orien-

Der Schnupperabend dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 35015 "Türkisch für Anfänger*innen (A1)". Auch Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Mo, 06.09.2021, 18:00-19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14 **gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

35015 | GESEKE

Türkisch für Anfänger*innen (A1)

Nurcan Aydin

Die Türkei ist eines der beliebtesten Reiseländer der Deutschen. Über zwei Kontinente dehnt sich das traditionsreiche Land mit seinen traumhaften

Stränden und imposanten Gebirgen. Mit der muttersprachlichen Kursleiterin Nurcan Aydin lernen Sie die Grundlagen der türkischen Sprache und bekommen Einblicke in die türkische Kultur. Nach diesem Kurs können Sie sich vorstellen, jemanden begrüßen, sich verabschieden und erste Sätze bilden. Um sich besser verständigen zu können, erarbeiten Sie sich auch einen grundlegenden Wortschatz (u.a. Familie, Farben, Körperteile). So können Sie im nächsten Urlaub erste Unterhaltungen auf Türkisch führen und Land und Leute noch besser kennenlernen!

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Kolay gelsin! neu A1-A2: Türkisch für Anfänger" (Klett), ISBN 978-3-12-528661-O. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 35014). Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mo, 13.09.-06.12.2021, 18:00-19:30 Uhr 10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14
73,40 € / Ermäßigung möglich

RUSSISCH

35016 | BÜREN

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

Volha Schniedermeier

Egal, ob Sie eine Reise nach Russland planen, Ihre Vorfahren aus Russland kommen oder Sie neugierig auf Land und Leute sind - an diesem Abend können Sie in die russische Sprache hineinschnuppern. Der anschließende Kurs ermöglicht Ihnen einen umfassenden Einblick in die russische Kultur und Sprache, wofür es zunächst gilt das kyrillische Alphabet zu erkunden.

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

Di, 14.09.2021, 19:00-20:00 Uhr 1x. 1.33 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35017 | BÜREN

Russisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Volha Schniedermeier

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine Annäherung an die Kultur und Sprache Russlands. Zunächst erhalten Sie einen Einblick in das kyrillische Alphabet und Iernen, wie man es liest und schreibt. Nach und nach erarbeiten Sie sich einfache sprachliche Situationen in der russischen Sprache und können zum Beispiel jemanden begrüßen oder sich auf Russisch vorstellen. Oft gebrauchte Wörter und grundlegende grammatikalische Regeln helfen Ihnen dabei. Die Kursleiterin ist russische Muttersprachlerin.

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, 21.09.-07.12.2021, 19:00-20:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043 **78,40 € / Ermäßigung möglich**

35018 | GESEKE

Entspannt Russisch lernen (A1) - Schnupperabend Olena Kalinina

Die russische Sprache und Kultur hat Sie schon immer fasziniert? Sie haben russische Vorfahren und möchten Ihre Wurzeln kennenlernen? Beim Schnuppertermin erhalten Sie einen Einblick in den anschließenden Sprachkurs. Lernen Sie die Kursleiterin, das Lehrbuch und weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie Ihre Fragen rund um den Kurs. Erste Wörter auf Russisch dürfen heute natürlich auch nicht fehlen. Der anschließende Kurs vermittelt Ihnen die sprachlichen Grundlagen, um sich in einfachen Sätzen auf Russisch zu verständigen.

Der Schnupperabend dient zur unverbindlichen Orientierung über den Kurs 35019 "Entspannt Russisch lernen (A1)". Auch Teilnehmende, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen. Der Schnupperabend ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Di, 07.09.2021, 19:30-20:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35019 | GESEKE

Entspannt Russisch lernen (A1)

Olena Kalinina

Beim Russischen handelt es sich um eine der wenigen verbleibenden slawischen Sprachen. Im Sprachkurs erhalten Sie zunächst eine behutsame Einführung in das kyrillische Alphabet. Darüber hinaus erlernen Sie erste Wörter und Sätze. Mithilfe dieses Grundwortschatzes und den Grundlagen der russischen Grammatik nähern Sie sich mit Ihrer muttersprachlichen Kursleiterin Olena Kalinina an die Kommunikation im Alltag an. Sie beschäftigen sich mit Dialogen, unterschiedlichen Textsorten, verschieden Sprechaktivitäten, Liedern und Zeichentrickfilmen. Abwechslungsreiche Aktivitäten, die Einblicke in die russische Kultur ermöglichen, tragen nach und nach zur sicheren Kommunikation bei.

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 35018). 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). Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Di, 14.09.-30.11.2021, 19:30-21:00 Uhr 10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14 80,90 € / Ermäßigung möglich

35020 | ONLINE

Entspannt Russisch lernen für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Schnupperabend

Olena Kalinina

Die russische Sprache und Kultur hat Sie schon immer fasziniert? Sie haben russische Vorfahren und möchten Ihre Wurzeln kennenlernen? Beim Schnuppertermin erhalten Sie einen Einblick in den anschließenden digitalen Sprachkurs. Lernen Sie die Kursleiterin, das Lehrbuch und weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie Ihre Fragen rund um den Kurs. Erste Wörter auf Russisch dürfen heute natürlich auch nicht fehlen. Der anschließende digitale Kurs vermittelt Ihnen die sprachlichen Grundlagen, um sich in einfachen Sätzen auf Russisch zu verständigen.

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, 09.09.2021, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35021 | ONLINE

Entspannt Russisch lernen für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - Onlinekurs

Olena Kalinina

Beim Russischen handelt es sich um eine der wenigen verbleibenden slawischen Sprachen. Im Online-Sprachkurs erhalten Sie zunächst eine behutsame Einführung in das kyrillische Alphabet. Darüber hinaus erlernen Sie erste Wörter und Sätze. Mithilfe dieses Grundwortschatzes und den Grundlagen der russischen Grammatik nähern Sie sich mit Ihrer muttersprachlichen Kursleiterin Olena Kalinina an die Kommunikation im Alltag an. Sie beschäftigen sich mit Dialogen, unterschiedlichen Textsorten, verschiedenen Sprechaktivitäten, Liedern und Zeichentrickfilmen. Abwechslungsreiche Aktivitäten, die Einblicke in die russische Kultur ermöglichen, tragen nach und nach zur sicheren Kommunikation bei. Der Kurs findet einmal pro Woche als Videokonferenz statt.

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursn. 35020). Wir arbeiten mit dem Kursbuch "Jasno! Russisch für Anfänger (A1-A2)" (Klett), ISBN 978-3-12-527590-4 und dem dazugehörigen Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-527591-1.

Do, 16.09.-02.12.2021, 19:00-20:30 Uhr 10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

88,00 € / Ermäßigung möglich

35022 | ONLINE

Entspannt Russisch lernen für Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen (A1.1) - Onlinekurs

Olena Kalinina

Dieser Online-Sprachkurs ist geeignet für Lernende mit leichten Vorkenntnissen, die die russische Sprache und Kultur mit Herz und Seele erleben wollen. Ziel des Kurses ist eine Vertiefung des Wortschatzes und der Grammatik. Zum Beispiel führen wir die Fälle ein und üben das Konjugieren von Verben. Um uns an die Kommunikation im Alltag anzunähern, beschäftigen wir uns mit Dialogen, unterschiedlichen Textsorten, verschiedenen Sprechaktivitäten, Liedern und Zeichentrickfilmen. Abwechslungsreiche Aktivitäten, die Einblicke in die russische Kultur ermöglichen. tragen zur sicheren Kommunikation bei und helfen einige Vorurteile abzubauen. Der Kurs findet einmal pro Woche über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Drei Termine (04.10./15.11./06.12.) werden in Präsenz in Geseke durchgeführt. Die Kursleiterin ist russische Muttersprachlerin.

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS. Wir arbeiten mit dem Kursbuch "Jasno! Russisch für Anfänger (A1-A2)" (Klett), ISBN 978-3-12-527590-4 und dem dazugehörigen Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-527591-1.

Mo, 13.09.-06.12.2021, 19:30-21:00 Uhr 10x. 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

88,00 € / Ermäßigung möglich

ARABISCH

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, 07.09.2021, 19:30-20:30 Uhr

1x, 1,33 UStd.

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

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 Weltsprachen 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 näherkommen 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, dann folgen Wort und Satzbau. Der erfahrene Dozent vermittelt die Kursinhalte anhand eines speziell auf die Bedürfnisse der 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 Material wird vom Dozenten bereitgestellt.

Di, 14.09.-30.11.2021, 19:30-21:00 Uhr

10x, 20 UStd.

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

80,90 € / Ermäßigung möglich

JAPANISCH

36003 | ONLINE Japanisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen (A1.1) - Onlinekurs

Kanako Watanabe-Bussmann

Sie haben bereits 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. Nach und nach bauen Sie so Ihre kommunikativen Fähigkeiten im Japanischen aus und werden immer selbstständiger in der Sprachverwendung. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und hat eine Qualifikation als

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "minna no nihongo", ISBN-13: 978-4883196340 ab Lektion 4. Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

Mi, 08.09.-08.12.2021, 18:00-19:15 Uhr 12x, 20 UStd. Online-Kurs (ZOOM) 124,00 € / Ermäßigung möglich

Sprachkursleiterin erfolgreich absolviert.



Foto: Freddie Marriage auf Unsplash

36004 | ONLINE Japanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (B1) - Onlinekurs

Kanako Watanabe-Bussmann

Konnichiwa! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen der japanischen

Sprache. Wir konzentrieren uns auf die richtige Anwendung des Vokabulars, der Ausdrücke, der Grammatik und der Sprechpraxis. Darüber hinaus lernen wir auch Kanji. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und hat eine Qualifikation als Sprachkursleiterin erfolgreich absolviert.

Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "minna no nihongo", ISBN-13: 978-4883196340 ab Lektion 10. Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

Mi, 08.09.-08.12.2021, 19:30-20:45 Uhr 12x, 20 UStd. Online-Kurs (ZOOM)

84,00 € / Ermäßigung möglich

CHINESISCH

36005 | ONLINE Chinesisch für Anfänger*innen (A1.2)

Su-Chiu Hou

Lernen Sie die chinesische Sprache weiter bequem von zu Hause aus mit wöchentlichem Videounterricht und viel Arbeitsmaterial. In diesem Kurs für Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen (ca. ein VHS-Semester) werden die Aussprache sowie weitere Grundlagen der chinesischen Grammatik erarbeitet. Sie erweitern außerdem Ihren Wortschatz um neue Ausdrücke und Begriffe.

In Kooperation mit der VHS Düsseldorf. Benötigt wird eine schnelle Internetverbindung (mind. 32 MB/sec), ein Headset und eine Kamera. Die Anmeldeinformationen erhalten Sie drei Werktage vor Kursbeginn. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Ni Xing" (Klett), ISBN 978-3-12-606642-6 ab Lektion 7.

Do, 02.09.-16.12.2021, 20:10-21:40 Uhr 14x, 28 UStd.

Die Veranstaltung findet als Online-Kurs/Webinar statt

Anmeldeschluss: Do, 26.08.2021 **112,00 € / Ermäßigung möglich**

Corona-Information

Präsenzkurse und -veranstaltungen sind endlich wieder möglich!

Es gelten die Corona-Schutzmaßnahmen nach den Vorgaben des Landes Nordrhein-Westfalen.
Bitte informieren Sie sich vor dem Besuch Ihrer Kurse über aktuelle Regelungen:

www.vhs-vor-ort.de 0 52 58 | 9 37 96-0













In Hövelhof hat man die besten Karten ...

NEUES CITYCARD-SYSTEM FÜR HÖVELHOF

Einkaufen in Hövelhof ist jetzt noch attraktiver

Neben der neuen BonusCard, mit der jeder Inhaber für seine Einkäufe Punkte sammeln kann, gibt es auch die neuen Hövelhofer GutscheinCards als Hövelhofer Einkaufsgutschein zum Verschenken.

Alle Infos sowie die teilnehmenden Geschäfte und Gastronomiebetriebe unter:

www.hoevelhof.meinbonus.cash





Viel Spaß beim Punkte Sammeln und Schenken!

Lokal Einkaufen & Genießen



HÖVELHOF



4 Beruf und EDV

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

BERUF UND EDV - UNSERE LEISTUNGS-ANGEBOTE DER BERUFLICHEN BILDUNG

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

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

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

FIRMENSCHULUNGEN

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

STAATLICH GEFÖRDERTE WEITERBILDUNG

Die Förderprogramme Bildungsprämie und Bildungsscheck.NRW richten sich an Erwerbstätige, die eine berufliche Weiterbildung absolvieren möchten und bieten unter bestimmten 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-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.

BERUF UND EDV 4

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 Do-

zenten 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 Unterrichtstunden 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.

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanz- buchführung	Internes Rechnungs- wesen	Externes Rechnungs- wesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuch- halter/in	Personal- und Lohnbuch- halter/in	Finanz- und Lohnbuch- halter/in	Rechnungs- wesen und Controlling	Rechnungs- wesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	•	•							
Finanzbuchführung (2)	•				•		•		•
Finanzbuchführung (3) EDV							•		•
Bilanzierung					6 1€		alternativ	•	•
Finanzwirtschaft		•			alter		alter-	•	•
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								

* Webirum-Kurs in Vorbereitung

4 BERUF UND EDV

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

UNVERBINDLICH TESTEN

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

ANFRKANNTE ARSCHLÜSSE

Mit Xpert Business erreichen Sie bundesweit anerkannte Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüsse auf IHK-Niveau. Die hochwertigen Zertifikate und Abschlüsse qualifizieren Sie für ein erfolgreiches Weiterkommen. Das wissen Arbeitgeber und Personalentscheider besonders zu schätzen.

XPERT BUSINESS - UND WEITER

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

FINANZIELLE FÖRDERMÖGLICHKEITEN

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

PERSÖNLICHER ANSPRECHPARTNER

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

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT

40001 | SALZKOTTEN

Zertifikatsprüfung Xpert Business (für alle angebotenen Module)

Markus Krick

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

Bitte beachten Sie die fristgerechte Anmeldung bis zum angegebenen Anmeldeschluss. Der Prüfungstermin gilt für alle Module des Xpert Business-Zertifikatssystems. Die VHS behält sich das Recht vor, ausschließlich Prüfungsteilnehmende zuzulassen, die auch einen Xpert Business-Kurs an unserer VHS besucht haben. Als persönlicher 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-vorort.de zur Verfügung.

Sa, 05.03.2022, 09:00-12:00 Uhr

1x. 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8 Anmeldeschluss: Do, 03.02.2022

95.00€

40003 | ONLINE

Finanzbuchführung 1 (Xpert Business-Zertifikat)

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

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.

B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge. Das Modul richtet sich an Einsteiger*innen, es werden daher keinerlei Kenntnisse der Finanzbuchführung vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 09.11.-27.01.2022, 18:30-20:30 Uhr 20x. 53.33 UStd.

Live-Webinar mit Durchführungsgarantie.

262,50€



40004 | ONLINE

Finanzbuchführung 2 (Xpert Business-Zertifikat) Xpert Business Online-Dozent, Xpert Business LernNetz (XBL)

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des 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, 09.11.-27.01.2022, 18:30-20:30 Uhr 20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit Durchführungsgarantie.

262,50€

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

Xpert Business Online-Dozent, Xpert Business LernNetz (XBL) In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen. Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge. Fachliche Kenntnisse, wie in den Kursen "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Ubungsbuch 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, 23.11.-27.01.2022, 18:30-20:30 Uhr 16x, 42,67 UStd.

Live-Webinar mit Durchführungsgarantie. **232,50 €**

232,30

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

Xpert Business Online-Dozent, Xpert Business LemNetz (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

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.

Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Di und Do, 09.11.-27.01.2022, 18:30-20:30 Uhr 20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit Durchführungsgarantie. **262,50 €**

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

Xpert Business Online-Dozent, Xpert Business LemNetz (XBL)
Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Er-

mittlung 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 Edu-Media-Verlages (Lehrbuch, Ubungsbuch 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, 09.11.-27.01.2022, 18:30-20:30 Uhr

20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit Durchführungsgarantie.

262,50€



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

Xpert Business Online-Dozent, Xpert Business LemNetz (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, 23.11.-27.01.2022, 18:30-20:30 Uhr 16x, 42,67 UStd.

Live-Webinar mit Durchführungsgarantie.

232,50€

40009 | ONLINE

Einnahmen-Überschussrechnung (Xpert Business-Zertifikat)

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

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt

für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 09.11.-14.12.2021, 18:30-20:30 Uhr 11x, 29,33 UStd.

Live-Webinar mit Durchführungsgarantie.

172,50€

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

Xpert Business Online-Dozent, Xpert Business LernNetz (XBL)
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des Edu-Media-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 09.11.-27.01.2022, 18:30-20:30 Uhr 20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit Durchführungsgarantie.

262,50€

40011 | ONLINE Finanzwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)

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

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge. Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des 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, 09.11.-27.01.2022, 18:30-20:30 Uhr 20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit Durchführungsgarantie.

262,50€

40012 | ONLINE Bilanzierung (Xpert Business-Zertifikat)

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

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie Iernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 2" vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des Edu-Media-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 09.11.-27.01.2022, 18:30-20:30 Uhr 20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit Durchführungsgarantie.

262,50€



40013 | ONLINE

Controlling (Xpert Business-Zertifikat)

Xpert Business Online-Dozent, Xpert Business LemNetz (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 Maßnahmen entwickelt werden. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge. Fachliche Kenntnisse, wie in den Kursen "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 09.11.-27.01.2022, 18:30-20:30 Uhr 20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit Durchführungsgarantie.

262,50€

40014 | ONLINE Betriebliche Steuerpraxis (Xpert Business-Zertifikat)

Xpert Business Online-Dozent, Xpert Business LemNetz (XBL)

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www. xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder

Berufserfahrungen vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des Edu-Media-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses 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, 09.11.-27.01.2022, 18:30-20:30 Uhr 20x. 53.33 UStd.

Live-Webinar mit Durchführungsgarantie. **232,50** €

40015 | ONLINE

Personalwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)

Xpert Business Online-Dozent, Xpert Business LemNetz (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, 09.11.-27.01.2022, 18:30-20:30 Uhr 20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit Durchführungsgarantie.

262,50€

Aktuelle Corona-Informationen unter: vhs-vor-ort.de

BERUFLICHE PRAXIS UND SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN

40101 | ONLINE

Einnahmenüberschussrechnung nach Corona -Gewinnermittlung nach §4 Abs. 3 EStG

Maria-Elisabeth Mertensmeier, Bilanzbuchhalterin und Controllerin

Diese vereinfachte Gewinnermittlungsart kann ausschließlich von natürlichen Personen gewählt werden, die eine freiberufliche Tätigkeit ausüben oder von kleinen Gewerbetreibenden wie beispielweise Betreiber*innen von Photovoltaikanlagen angewendet werden. Der Kurs ist auch vor der Entscheidung für eine Existenzgründung oder Selbstständigkeit empfehlenswert. Aus gegebenem Anlass werden besonders die Auswirkungen der Corona-Hilfen bzw. des Progressionsvorbehalts behandelt. Somit ist es auch für Personen, die im Angestelltenverhältnis tätig sind und evtl. Lohnersatzleistungen (z. B. Kurzarbeitergeld) erhalten haben, interessant.

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet, Notebook oder auch Smartphone möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN.

Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

Di, 09.11.2021, 18:00-20:00 Uhr Do, 11.11.2021, 18:00-20:00 Uhr Di, 16.11.2021, 18:00-20:00 Uhr 3x, 8 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Mo, 08.11.2021 49,60 € / Ermäßigung möglich

Grundlagen der Buchführung I -Grundkurs am Wochenende

Maria-Elisabeth Mertensmeier, Bilanzbuchhalterin und Controllerin

Dieser Kurs ist insbesondere für Mitarbeiter*innen kleiner und mittelständischer Unternehmen geeignet. Kursinhalte sind Aufgaben der Buchführung, Buchführungspflicht, Inventar, Form, Inhalt und Gliederung der Bilanz, Geschäftsvorfälle, Bestandsund Erfolgskonten, Bilanz. Alle Themenbereiche werden durch entsprechende Übungsaufgaben vertieft und eingeübt.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs befähigt zum Besuch des Aufbaukurses "Grundlagen der Buchführung II" und eignet sich ferner ideal zur Prüfungsvorbereitung von Auszubildenden.

40102 | GESEKE

Fr, 17.09.2021, 18:00-21:15 Uhr Sa, 18.09.2021, 09:00-16:30 Uhr 2x, 12 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Rau

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14 **66,00 € / Ermäßigung möglich**

40103 | SALZKOTTEN

Fr, 24.09.2021, 18:00-21:15 Uhr Sa, 25.09.2021, 09:00-16:30 Uhr 2x, 12 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 66,00 € / Ermäßigung möglich



40104 | SALZKOTTEN

Grundlagen der Buchführung II -Aufbaukurs am Wochenende

Maria-Elisabeth Mertensmeier, Bilanzbuchhalterin und Controllerin

Aufbauend auf den Kurs "Grundlagen der Buchführung I" werden Geschäftsvorfälle aus den Bereichen Beschaffung, Absatz, Zahlungs- und Finanz- sowie dem Personalbereich erklärt und durch Bilden von Buchungssätzen eingeübt. Die Verbuchung der Umsatzsteuer wird anhand von Praxisbeispielen erläutert. Somit sind Sie im Anschluss an den Kurs in der Lage, tägliche und gewöhnliche Geschäftsvorfälle selbstständig zu bearbeiten.

Der Besuch des Kurses "Grundlagen der Buchführung I" oder vergleichbare Kenntnisse werden vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich ideal zur Prüfungsvorbereitung von Auszuhildenden.

Fr, 29.10.2021, 18:00-21:15 Uhr Sa, 30.10.2021, 09:00-16:30 Uhr 2x, 12 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 **66,00 € / Ermäßigung möglich**

FORTBILDUNGEN FÜR TAGESPFLEGEPERSONEN

Das Kreisjugendamt Paderborn und unsere VHS vor Ort haben in enger Zusammenarbeit ein Fortbildungsangebot zusammengestellt, das speziell auf die Kindertagespflege und die Bedürfnisse von Tagespflegepersonen zugeschnitten ist.

Sowohl dem Jugendamt des Kreises Paderborn als auch unserer VHS ist es ein großes Anliegen, Tagespflegepersonen durch die passgenauen Fortbildungsmaßnahmen zu unterstützen und so die Qualitätsentwicklung in der Kindertagespflege voranzutreiben. Bitte beachten Sie bei Ihrer Kursauswahl, dass Sie nach dem novellierten Kinderbildungsgesetz (KiBiz) als Kindertagespflegeperson jährlich mindestens fünf Fortbildungsstunden wahrnehmen müssen. Die angebotenen Fortbildungen sind für Tagespflegepersonen aus dem Bereich des Kreisjugendamtes Paderborn – mit Ausnahme der Fahrt- und Verpflegungskosten – kostenfrei.

Die aktuellen Fortbildungsangebote für Tagespflegepersonen sind auf unseren Internetseiten unter www.vhs-vor-ort.de zu finden.

Praxisseminar:

Erfolgreich Bewerbungen schreiben

Karin Nachtigall, Zertifizierter Life & Business Coach

Durchschnittlich nimmt sich ein*e Personaler*in zwanzig Sekunden Zeit, um zu entscheiden, ob eine Bewerbung gelesen oder abgelehnt wird. Ziel ist es, dass Ihre Bewerbung gelesen wird. In diesem Kurs wird an zwei Abenden die Basis von Anschreiben und Lebenslauf vermittelt.

Das Seminar richtet sich sowohl an Schulabsolvent*innen als auch an Personen, die über eine berufliche Veränderung nachdenken oder diese anstreben. Bitte bringen Sie Ihren Laptop (inkl. Stromkabel) und einen aktuellen Lebenslauf mit. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

40201 | DELBRÜCK

Fr, 10.09.-17.09.2021, 18:00-20:30 Uhr 2x, 6,67 UStd.

Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15 **27,00 € / Ermäßigung möglich**

40202 | BÜREN

Do, 28.10.-04.11.2021, 18:00-20:30 Uhr

2x, 6,67 UStd.

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

27,00 € / Ermäßigung möglich



ELTERN UND FAMILIE



40203 | BÜREN

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.

Fr, 12.11.2021, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045 20,90 € / Ermäßigung möglich

40204 | DELBRÜCK

Business Small Talk

Sören Döhlinger

Gerade im Beruf kommt den sogenannten kleinen Gesprächen des Small Talks eine große Bedeutung zu. Wie kann ich potenzielle Kunden sprachlich für mich gewinnen? Wie höre ich richtig zu und erkenne schnell die Kernaussagen des anderen? Wie kann ich meine Selbstsicherheit steigern und zugleich wichtige geschäftliche Kontakte im Rahmen eines Small Talks knüpfen? Zum Erlernen dieser Techniken bietet Ihnen das Seminar mittels Einzel- und Gruppentrainings vielfältige und praxisnahe Möglichkeiten.

Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Sa, 13.11.2021, 10:00-15:00 Uhr

1x. 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

30.00€



BERUF UND EDV 4

WIR ARBEITEN FÜR NTERNEHMEN, AGENTUREN UND DESIGNER.

Sie haben eine Anfrage oder benötigen Hilfe für eine Produktion oder Werbemittel?

Rufen Sie gerne an! Wir machen Ihre Ideen sichtbar.

T +49 521 16391830

WWW.TH3.DE



40205 | DELBRÜCK

Rhetorik und Präsentationstraining

Sören Döhlinger

Dieses Seminar richtet sich an alle, die die Grundkenntnisse in den Bereichen Kommunikation und Rhetorik kennen lernen möchten und ihr Knowhow auch auf dem Gebiet der Präsentation in einer entspannten Atmosphäre erweitern möchten. Praxisnahe Übungen, u. a. auch zur Argumentationsund Verhandlungsmethodik bzw. zum Stressmanagement vervollständigen dieses Seminar.

Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Sa, 02.10.2021, 10:00-15:00 Uhr 1x, 6 UStd. Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101 30,00 €

40206 | DELBRÜCK

Rhetorik mit Durchsetzungskraft

Sören Döhlinger

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

Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Sa, 30.10.2021, 10:00-15:00 Uhr 1x, 6 UStd. Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101 30,00 €

Profiling: Mitarbeiter*innen und Kolleg*innen besser verstehen

Karin Nachtigall, Zertifizierter Life & Business Coach

Dieser Workshop richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die sich selbst besser kennen lernen und weiterentwickeln möchten sowie eine nachhaltige Verbesserung der Beziehung zu Mitarbeiter*innen, Kolleg*innen, Kunden und Partnern anstreben. Sie erhalten eine grundlegende Einführung in Me-

thoden 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, Ziele visualisieren, formulieren und klären, Entscheidungen sicher treffen. Dozentin Karin Nachtigall ist u. a. zertifizierter Business-, Team- und System-Coach sowie psychologische Beraterin.

Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

40207 | DELBRÜCK

Fr, 12.11.2021, 16:30-20:30 Uhr
Sa, 13.11.2021, 09:00-13:00 Uhr
2x, 10 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103
55,00 € / Ermäßigung möglich

40208 | SALZKOTTEN

Fr, 26.11.2021, 16:30-20:30 Uhr Sa, 27.11.2021, 09:00-13:00 Uhr 2x. 10 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 55,00 € / Ermäßigung möglich

Dozent*in werden! Online-Bewerbung unter: vhs-vor-ort.de

Resilienz - Was uns stark macht!

Karin Nachtigall, Zertifizierter Life & Business Coach

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal, sondern wachsen sogar daran. Was unterscheidet diese Menschen von denjenigen, die mit Schicksalsschlägen hadern und manchmal sogar daran zerbrechen? Das Zauberwort lautet Resilienz (innere Stärke): Am ersten Abend wird Hintergrundwissen vermittelt und Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz aufgezeigt. Jede*r Teilnehmer*in hat die Möglichkeit, seine Resilienz zu trainieren. Am zweiten Abend werden ziel- und lösungsorientierte Coaching-Tools praktisch erarbeitet. Das Seminar zeigt den Teilnehmer*innen Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz in Beruf und Alltag auf und versetzt diese in die Lage, eigene Ziele zu formulieren und zu erreichen. Dozentin Karin Nachtigall ist u. a. zertifizierter Business-, Team- und System-Coach sowie psychologische Beraterin.

Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.



Foto: René Schindler auf Pixabay

40209 | SALZKOTTEN

Mo, 08.11.-15.11.2021, 18:30-20:00 Uhr 2x, 4 UStd.

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

22,00 € / Ermäßigung möglich

40210 | DELBRÜCK

Di, 09.11.-16.11.2021, 18:30-20:00 Uhr 2x, 4 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104 22,00 € / Ermäßigung möglich



SPRACHEN DER WELT

4 BERUF UND EDV

40211 | DELBRÜCK

Führungskräfte-Training für Start Ups

Sören Döhlinger

Sie wollen die "Höhle der Löwen" so richtig aufmischen? Sie brauchen dazu ein Team, das mit Ihnen durch "Dick und Dünn" geht? Dann lernen Sie schnell das "1x1" der Kompetenz-Power einer starken und zugleich emphatischen Führungskraft, die ihre Ziele konsequent, aber auch menschlich mit einem effektiven Team verwirklicht. Machen Sie sich in diesem Seminar praxisnah mit den verschiedenen möglichen Führungsstilen, den überzeugenden Formen der Körpersprache, der schnellen psychologischen Analyse menschlicher Verhaltensweisen (z. B. in Auswahl-/Bewerbungsgesprächen), dem umfassenden Basiswissen für Kalt-Akquisen u.v.m. vertraut. Verschiedene praxisorientierte Übungsformen (Einzel-/Gruppentraining) komplementieren dieses besondere Seminarpaket.

Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Sa, 27.11.2021, 10:00-15:00 Uhr

1x. 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101 **30,00 €**



Abbildung: Alexandra Koch auf Pixabay

Führung auf Distanz -Homeoffice als neue Herausforderung

Karin Nachtigall, Zertifizierter Life & Business Coach

Die aktuell sehr dynamische Entwicklung in Richtung Homeoffice und die daraus resultierende Führung von Mitarbeiter*innen auf Distanz verlangen Fachkräften in ihrem Arbeitsalltag einiges ab. Die Rolle als klassische*r Teamleiter*in ändert sich grundlegend und fordert neue Kommunikation – auch im digitalen Raum. Wer hier bestehen will,

muss ganzheitlich denken. Um dieses zu fördern wirft Business Coach Karin Nachtigall im Seminar zunächst den Blick zurück auf die Zeit der Industrialisierung, um gemeinsam mit den Teilnehmer*innen ein grundsätzliches Verständnis von Arbeit im Wandel zu entwickeln. Denn so, wie vor über 100 Jahren die Industrialisierung etwas Neues, noch nie Dagewesenes war, kommt derzeit Digitalisierung mit einem enormen Tempo auf uns zu. Was können wir bezüglich Mitarbeiterführung daraus lernen? Ferner werden Teamtypen und ihre individuellen Reaktionsmuster, Motivationen und Bedürfnisse thematisiert. Wer findet sich im digitalen Wandel leichter zurecht? Wer tut sich schwer? Was sind die neuen Ziele der Zusammenarbeit und welchen Herausforderungen müssen sich Führungskräfte stellen? Schwerpunktthemen des Seminars sind u. a.:

- Wege und Gedanken, um Vertrauen und Fairness auf Distanz umzusetzen
- Teamgefühl, um die Identifikation des Einzelnen als Teil des Ganzen zu stärken
- Umgang mit Kontrolle und Selbstverantwortung
- Teamspirit (Werte, Ziele, klare Regeln des Unternehmens)
- Entwicklung des eigenen Führungsstils
 Praxisorientierte Handlungsempfehlungen, Tipps und Tricks runden das Seminar ab.

Bitte Schreibmaterial und (sofern verfügbar) ein eigenes Notebook inkl. Netzteil und Verlängerungskabel mitbringen. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

40212 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 09.10.2021, 09:00-16:30 Uhr

1x. 8 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10 44,00 € / Ermäßigung möglich

40213 | SALZKOTTEN

Fr, 19.11.2021, 16:00-20:00 Uhr Sa, 20.11.2021, 09:00-13:00 Uhr

2x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 **44,00 € / Ermäßigung möglich**

Einfach jederzeit: Online-Anmeldung!

GRUNDLAGEN DER EDV UND 10-FINGER-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 Hilfetermins 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.

BERUF UND EDV 4

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

Di, 14.09.2021, 12:30-18:30 Uhr

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 23,50 € je gebuchter UStd.

41002 | SALZKOTTEN

Mi, 06.10.2021, 12:30-17:45 Uhr

1x, 7 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 23,50 € je gebuchter UStd.

41003 | SALZKOTTEN

Mi, 27.10.2021, 12:30-17:45 Uhr

1x, 7 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 23,50 € je gebuchter UStd.

41004 | SALZKOTTEN

Di, 09.11.2021, 12:30-18:30 Uhr

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 23,50 € je gebuchter UStd.

41005 | SALZKOTTEN

Mi, 24.11.2021, 12:30-17:30 Uhr

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 23,50 € je gebuchter UStd.

41006 | SALZKOTTEN

Di, 07.12.2021, 12:30-18:30 Uhr

1x. 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 23,50 € je gebuchter UStd.



Foto: fancygrave1 auf Pixabay

41007 | ONLINE 10-Finger-Tastschreiben in 3x3 Stunden (Online-Kurs in den Herbstferien für Schüler*innen von 10-15 Jahren)

Gerhild Schnittker, Lizenz-Trainerin für 10-Finger-Tastschreiben; zertifizierter Kinder- und Jugendcoach; Erziehungs- und Konfliktberaterin

Die Fertigkeit des 10-Finger-Tastschreibens bietet neben der Zeitersparnis viele weitere Vorteile. Einmal erlernt und im Unterbewusstsein verankert, geht das Schreiben ganz intuitiv von der Hand - ohne auf die Tasten zu schauen und mit voller Konzentration auf den Inhalt. Ähnlich wie beim Fahrradfahren: Sie haben es einmal gelernt und brauchen nicht mehr überlegen, wie Sie den Lenker halten müssen, in die Pedale treten oder die Balance halten. All das geschieht unbewusst und zielsicher. Mit dem multisensorischen Lernsystem von "ritter magic typing" werden in diesem Online-Kurs verschiedene Sinnesorgane angesprochen und jeder Buchstabe mit einem Symbol verknüpft. So ist es möglich, bereits an einem Tag alle Buchstaben, Zahlen und wichtigsten Sonderzeichen zuordnen zu können. Das Erlernte wird selbstständig ins Unterbewusstsein transportiert und die Schnelligkeit trainiert. Kursleiterin Gerhild Schnittker ist Lizenz-Trainerin für das im Kurs eingesetzte und zertifizierte Konzept "ritter magic typing".

Die Teilnahme findet über die Plattform "Microsoft Teams" statt und kann mit einem Notebook oder stationären PC erfolgen. Ferner sind Lautsprecher oder Kopfhörer sowie Kamera und Mikrofon notwendig, idealerweise ist ein Headset vorhanden. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail von der VHS. In der Kursgebühr sind 25,00 € für das

im Kurs verwendete Arbeitsheft inkl. Schreibtrainingsprogramm enthalten. Das Lehrmaterial erhalten Sie vor Kursbeginn auf dem Postweg.

Mo, 11.10. - Mi, 13.10.2021, täglich 15:00-18:15 Uhr 3x. 12 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online über die Plattform "Microsoft Teams" durchgeführt.

Anmeldeschluss: Di, 05.10.2021

119,00 € / Ermäßigung für Schüler*innen möglich

41008 | ONLINE 10-Finger-Tastschreiben für Jugendliche und Erwachsene (Online-Kurs)

Gerhild Schnittker, Lizenz-Trainerin für 10-Finger-Tastschreiben; zertifizierter Kinder- und Jugendcoach; Erziehungs- und Konfliktberaterin

Die Fertigkeit des 10-Finger-Tastschreibens bietet neben der Zeitersparnis viele weitere Vorteile. Einmal erlernt und im Unterbewusstsein verankert, geht das Schreiben ganz intuitiv von der Hand - ohne auf die Tasten zu schauen und mit voller Konzentration auf den Inhalt. Ähnlich wie beim Fahrradfahren: Sie haben es einmal gelernt und brauchen nicht mehr überlegen, wie Sie den Lenker halten müssen, in die Pedale treten oder die Balance halten. All das geschieht unbewusst und zielsicher. Mit dem multisensorischen Lernsystem von "ritter magic typing" werden in diesem Online-Kurs verschiedene Sinnesorgane angesprochen und jeder Buchstabe mit einem Symbol verknüpft. So ist es möglich, bereits an einem Tag alle Buchstaben, Zahlen und wichtigsten Sonderzeichen zuordnen zu können. Das Erlernte wird selbstständig ins Unterbewusstsein transportiert und die Schnelligkeit trainiert. Kursleiterin Gerhild Schnittker ist Lizenz-Trainerin für das im Kurs eingesetzte und zertifizierte Konzept "ritter magic typing".

Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene. Die Teilnahme findet über die Plattform "Microsoft Teams" statt und kann mit einem Laptop oder stationären PC erfolgen. Ferner sind Lautsprecher oder Kopfhörer sowie Kamera und Mikrofon notwendig, idealerweise ist ein Headset vorhanden. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail von der VHS. In der Kursgebühr sind 25,00 € für das im Kurs verwendete Arbeitsheft inkl. Schreibtrainingsprogramm enthalten. Das Lehrmaterial erhalten Sie vor Kursbeginn auf dem Postweg.

Di und Do, 09.11.-25.11.2021, 18:00-19:30 Uhr 6x. 12 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online über die Plattform "Microsoft Teams" durchgeführt.

Anmeldeschluss: Di, 02.11.2021

119,00 € / Ermäßigung für Schüler*innen möglich

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

Doris Baumann

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

EDV-Kenntnisse sind hilfreich, jedoch nicht zwingend erforderlich.

41009 | SALZKOTTEN

Mi, 08.09.-24.11.2021, 18:00-19:30 Uhr 10x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum

41,20 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

41010 | HÖVELHOF

Do, 09.09.-25.11.2021, 17:30-19:00 Uhr 10x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.18 41,20 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

41011 | GESEKE

10-Finger-Tastschreiben für Kinder und Jugendliche (10-15 Jahre) Petra Bergen

In diesem Kurs erlernst du das 10-Finger-System des Tastschreibens. Dabei erschließt du dir über Lerngeschichten, die die Tasten mit Vorstellungsbildern verknüpfen, systematisch die Tastatur und findest mithilfe entsprechender Übungen in kürzester Zeit blind jede gewünschte Taste. Bereits nach der ersten Unterrichtseinheit bist du in der Lage, sinnvolle Wörter zu schreiben.

In der Kursgebühr sind 15,00 € für das im Kurs verwendete Arbeitsheft inkl. Tastschreibtrainer (Herdt-Verlag) enthalten. Es sind keine EDV-Kenntnisse erforderlich. Zur Erreichung der angestrebten Lernziele sollten unbedingt alle Termine wahrgenommen werden.

Mo, 27.09.-29.11.2021, 14:00-15:30 Uhr 8x. 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1) 41,40 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)



Foto: Bram Van Oost auf Unsplash

41012 | HÖVELHOF

EDV kompakt I - Grundkurs am Wochenende *Wilhelm Bürger*

Dieser Kurs richtet sich speziell an Einsteiger*innen. In angenehmer Atmosphäre werden den Teilnehmer*innen ohne Zeit- und Leistungsdruck folgende Lerninhalte vermittelt: praktische Einführung in die Bestandteile eines Computers (Monitor, Speicher, Drucker etc.); Standard-Software im Überblick (Betriebssystem WINDOWS, 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.). Der Kursleiter verfügt über langjährige und umfassende Erfahrung als Dozent für den EDV-Bereich an verschiedenen Volkshochschulen.

Es werden keine Kenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt.

Sa, 13.11.2021, 09:00-16:00 Uhr So, 14.11.2021, 09:00-16:00 Uhr 2x, 16 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.18

58,70 € / Ermäßigung möglich



Computernutzung leicht gemacht 1: 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. Vermittelt werden ein verantwortungsvoller Umgang mit den Geräten (Hardware), den wichtigsten Programmen und Werkzeugen (Software) sowie die ersten Schritte der Organisation von Daten. Nach einer Einführung in die Handhabung und Bedienung des Computers werden auch erste Schritte im Internet unternommen. Die Teilnehmer*innen erlernen ferner den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10 sowie das sichere Speichern und Wiederfinden von Dateien und Ordnern. Die individuelle Einrichtung des Computers nach eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen ist ebenfalls Bestandteil des Kurses. Erste Schritte im Internet umfassen die Suche und Recherche mittels Google, Möglichkeiten des Onlineshoppings sowie die Aufklärung über Gefahren der Internetnutzung. Die Leitung des Kurses erfolgt durch einen ausgebildeten Lehrer mit langjähriger (Berufs-)Erfahrung in Schule und Erwachsenenbildung.

Es werden keine oder nur geringe Kenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der "Generation 55+".

41013 | BÜREN

Fr, 08.10.2021, 18:00-21:00 Uhr Sa, 09.10.2021, 09:00-15:00 Uhr 2x, 12 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C, Raum 0.20 47,00 € / Ermäßigung möglich

41014 | SALZKOTTEN

Fr, 29.10.2021, 18:00-21:00 Uhr Sa, 30.10.2021, 09:00-15:00 Uhr 2x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum

44,00 € / Ermäßigung möglich

41015 | GESEKE

Fr, 19.11.2021, 18:00-21:00 Uhr Sa, 20.11.2021, 09:00-15:00 Uhr 2x, 12 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)

44,00 € / Ermäßigung möglich

Computernutzung leicht gemacht 2: EDV-Aufbaukurs (Windows 10)

Herbert Lehmann

Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer und dem Internet gesammelt haben. Der Umgang mit Windows, die Nutzung des Internets und E-Mails sowie das Organisieren von Dateien und Ordnern werden in diesem Kurs weiter eingeübt und vertieft. Die vorhandenen oder im EDV-Grundkurs erworbenen Kompetenzen werden ausgebaut und die Teilnehmer*innen erlangen mehr Sicherheit und Routine in der Anwendung und Bedienung des Computers sowie in der Nutzung des Internet. Ferner wird im Kurs gezielt auf die Fragen und Wünsche der Teilnehmer*innen eingegangen. Die Leitung des Kurses erfolgt durch einen ausgebildeten Lehrer mit langjähriger (Berufs-)Erfahrung in Schule und Erwachsenenbildung.

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Grundkurses. Neue Teilnehmer*innen mit vergleichbaren Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der "Generation 55+".

41016 | SALZKOTTEN

Fr, 12.11.2021, 18:00-21:00 Uhr Sa, 13.11.2021, 09:00-15:00 Uhr

2x, 12 UStd

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum

44,00 € / Ermäßigung möglich

41017 | GESEKE

4x, 12 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)
44,00 € / Ermäßigung möglich

Mi, 24.11.-15.12.2021, 18:00-20:15 Uhr

Digitalisierung schafft neue Bildungsformate: Über 100 Online-Kurse in diesem Programmheft!





Foto: Alex Cheung

41018 | ONLINE Datensicherung. Strategien, Tool, Praxis

Peter Hoffmann

Immer mehr Arbeiten werden am Computer erledigt. Immer kritischer wird es daher, Daten vor einem Verlust zu schützen. Wie das geht, welche Strategien und Tools sinnvoll genutzt werden können, erläutert Ihnen Peter Hoffmann in diesem Kurs.

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Ferner sind Kamera und Mikrofon sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS. Der Kurs wird in Kooperation mit der VHS Bad Salzuflen angeboten.

Fr, 19.11.2021, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online über ZOOM durchgeführt.

Anmeldeschluss: Do, 18.11.2021

7,50€

Innerhalb von fünf Vormittagen erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Office-Kenntnisse und Fertigkeiten praxistauglich auf den neuesten Stand zu bringen und sind in der Lage, effektiv mit WORD, EXCEL, POWERPOINT und OUTLOOK zu arbeiten. Sie lernen, in WORD Texte zu schreiben und zu gestalten sowie mit Listen, Aufzählungen, Tabellen, Grafiken, Schnellbausteinen, Formatvorlagen, Schrift- und Absatzformatierungen zu arbeiten. 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. Kursleiter Friedel Mollemeyer ist u. a. Dipl. Ing. Informatik und verfügt über langjährige Erfahrung als EDV-Dozent insbesondere im Bereich MS Office.

Erfahrungen im Umgang mit dem Computer sowie minimale Office-Kenntnisse werden vorausgesetzt. Sie arbeiten im Kurs an Ihrem eigenen Notebook mit einer installierten und lizenzierten Microsoft Office-Version (Versionen 2010-2019/Office 365). Bitte einen USB-Speicherstick (optimal 64 GB min. jedoch 32 GB) mitbringen. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Mo, 11.10. - Fr, 15.10.2021, täglich 08:00-12:30 Uhr 5x, 30 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
165,00 € / Ermäßigung möglich

OFFICE-ANWENDUNGEN

42001 | SALZKOTTEN Zurück in den Büroalltag: Office für Berufsrückkehrer*innen

Friedel Mollemeyer

Sie möchten zurück in den Beruf oder stehen am Anfang einer neuen Tätigkeit? Sie befürchten, dass Sie zu viel verlernt haben oder nicht genügend EDV-Kenntnisse für den Büroalltag besitzen? Aktuelle Corona-Informationen unter: vhs-vor-ort.de



Abbildung: Pixaline auf Pixabay

42002 | GESEKE

Microsoft 365 effizient (gemeinsam) nutzen Klaus Reiher

Digitale Formen der Zusammenarbeit werden immer wichtiger. Microsoft 365 (früher Microsoft Office) bietet hierzu ideale Voraussetzungen. Viele Unternehmen, Schulen und auch Privatpersonen verwenden daher diese Programmfamilie. Doch welche Möglichkeiten bietet Microsoft 365? Und wer kann sie wie nutzen? Was sollte man bedenken? Im Kurs werden mit WORD, EXCEL, POWERPOINT, OUTLOOK und OneNote die wichtigsten Anwendungen jeweils in der Browser- und Desktop-App ausführlich behandelt. Nützliche und ergänzende Apps wie Microsoft To-Do, Yammer oder Forms werden ebenfalls kurz vorgestellt. Ein Schwerpunkt des Kurses ist die Einbindung in die Cloud-Dienste OneDrive und TEAMS. Letzteres ist insbesondere als Videokonferenz-Software bekannt, bietet aber weitaus mehr Möglichkeiten. Im Kurs werden alle Inhalte an den Rechnern des Schulungsraums erarbeitet. Die Teilnehmer*innen können auf Wunsch auch mit eigenen Geräten (Notebooks oder Tablets) arbeiten und so unmittelbar in der gewohnten Umgebung agieren. Eine eigene Lizenz für Microsoft 365 ist für den Kurs nicht zwingend erforderlich.

Es sind keine Microsoft 365-Kenntnisse notwendig. Grundlegendes Wissen im Umgang mit PC oder Notebook sowie dem Betriebssystem Windows werden jedoch vorausgesetzt. Bei Verwendung eigener Endgeräte bitte Netzteil, Ladekabel und idealerweise auch Verlängerungskabel mitbringen. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Mo und Do, 29.11.-09.12.2021, 18:00-21:00 Uhr 4x. 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1) **88,00 € / Ermäßigung möglich**

42003 | SALZKOTTEN

Textverarbeitung mit WORD 2016 - Grundkurs

Herbert Lehmann

Textverarbeitung ist eine der vermeintlich meistgenutzten Funktionen auf dem PC. Ein (Geschäfts-) Brief, ein strukturierter Text oder gar ein ganzes Buch. WORD ist durch seinen hohen Verbreitungsgrad der Standard unter den Textverarbeitungsprogrammen und bietet seinen Nutzer*innen viel Komfort. In diesem Kurs werden die Teilnehmer*innen zunächst in die Programm-Oberfläche von WORD eingeführt und lernen im Anschluss die grundlegenden Funktionen kennen. Die Leitung des Kurses erfolgt durch einen ausgebildeten Lehrer mit langjähriger (Berufs-) Erfahrung in Schule und Erwachsenenbildung.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Computer und Windows werden vorausgesetzt. Diese können bei Bedarf in den EDV-Grund- und Aufbaukursen der VHS erworben werden. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der "Generation 55+".

Do, 28.10.-11.11.2021, 18:00-20:15 Uhr

3x. 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

33,00 € / Ermäßigung möglich

42004 | SALZKOTTEN

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 - Grundkurs

Herbert Lehmann

Wer mit dem Computer rechnen, kalkulieren oder anschaulich auswerten möchte, kommt an EXCEL praktisch nicht vorbei. Die Tabellenkalkulation bietet unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten für Beruf und Alltag. Im Kurs lernen die Teilnehmer*innen die Arbeitsoberfläche und die grundlegende Bedienung von EXCEL kennen. Die Besonderheiten bei der Eingabe von Daten sowie die Erstellung einfacher Listen und erster Berechnungen anhand von Formeln gehören ebenso zu den Lerninhalten wie die ansprechende und druckfertige Gestaltung von Tabellen und einfachen Diagrammen. Die Leitung des Kurses erfolgt durch einen ausgebildeten Lehrer mit langjähriger (Berufs-) Erfahrung in Schule und Erwachsenenbildung.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Computer und Windows werden vorausgesetzt. Diese können bei Bedarf in den EDV-Grund- und Aufbaukursen der VHS erworben werden. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende der "Generation 55+".

3x, 9 UStd. Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Mi, 27.10.-10.11.2021, 18:00-20:15 Uhr

Raum A2 129, Computerraum

33,00 € / Ermäßigung möglich

42005 I DELBRÜCK

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016 - Grundkurs Reinhard Gertzen

Der Kurs bietet Ihnen unter Anleitung des staatl. gepr. Informatikers Reinhard Gertzen eine allgemeine Einführung in die Tabellenkalkulation EXCEL. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse zur Bedienung des Programms und lernen die wesentlichen Funktionen von EXCEL kennen, um mit der Anwendung effektiv arbeiten zu können. Zahlreiche praktische Übungen gewährleisten, dass Sie die erworbenen Kenntnisse am Computer einüben und vertiefen.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Windows sowie Maus und Tastatur werden vorausgesetzt.

Mi, 27.10.-17.11.2021, 19:00-21:15 Uhr 4x. 12 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV) **44,00 € / Ermäßigung möglich**

42006 | GESEKE

EXCEL in Microsoft 365 - Grundkurs

Klaus Reiher

Das Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL ist ein Hauptbestandteil von Microsoft 365 (früher Microsoft Office) und das ideale Werkzeug, um Daten in Tabellen übersichtlich zu erfassen, mit ihnen zu rechnen und die Ergebnisse in gut lesbaren Diagrammen darzustellen. Das Programm ist sowohl beruflich als auch privat sehr hilfreich. Im Kurs werden grundlegende Techniken der Nutzung vorgestellt und an vielen Beispielen von den Teilnehmer*innen individuell bearbeitet. Sie erstellen zielgerichtet Tabellen, formatieren sie geeignet, führen ausgehend von einfachen Formeln und grundlegenden Funktionen Berechnungen durch und präsentieren die Ergebnisse in individuellen Diagrammen bzw. drucken sie adressatengerecht aus. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von EXCEL und das angemessene Gestalten von Tabellen und Diagrammen. Je nach Vorkenntnissen und Wünschen der Teilnehmer*innen können weitergehende Themen und Techniken (z. B. bedingte Formatierung, mit Arbeitsmappen arbeiten, Daten sortieren und filtern etc.) angesprochen werden. Es sind keine EXCEL-Vorkenntnisse notwendig. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC oder Notebook sowie dem Betriebssystem Windows werden jedoch vorausgesetzt. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

BERUF UND EDV 4

Mo und Mi, 13.09.-22.09.2021, 18:00-21:00 Uhr 4x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1) 88,00 € / Ermäßigung möglich

42007 | GESEKE

EXCEL in Microsoft 365 - Aufbaukurs

Klaus Reiher

Dieser Aufbaukurs bietet Anwender*innen, die schon gute Grundkenntnisse in der Anwendung von EXCEL in Microsoft 365 besitzen oder im Grundkurs erworben haben die Möglichkeit, das vorhandene Wissen zu erweitern und zu vertiefen. Ziel ist es, EXCEL auch für komplexere Aufgaben sicher einzusetzen. Anhand aufeinander aufbauender Übungen lernen die Teilnehmenden anspruchsvollere Berechnungen mit Hilfe von Spezialfunktionen durchzuführen, benutzerdefinierte Formate und bedingte Formatierungen zielgerichtet einzusetzen, Arbeitsblätter und Arbeitsmappen miteinander zu verknüpfen, Daten aus anderen Quellen zu importieren, große Datenmengen effektiv aufzubereiten, auszuwerten und zu visualisieren (Pivot-Analyse) sowie eigene Vorlagen zu erstellen. Bei Bedarf und auf Wunsch der Teilnehmer*innen kann z. B. auch auf Solver und Power Query eingegangen werden.

Die Teilnahme am EXCEL-Grundkurs oder vergleichbare Vorkenntnisse werden für den Besuch des Kurses vorausgesetzt. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Mo und Mi, 25.10.-08.11.2021, 18:00-21:00 Uhr 4x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1) **88,00 € / Ermäßigung möglich**

Einfach jederzeit: Online-Anmeldung!

4 BERUF UND EDV

EXCEL-Workshop: Pivot-Tabellen

Karl-Heinz Kaiser

Pivot-Tabellen stellen bei der Datenanalyse mit EXCEL ein äußerst leistungsfähiges Werkzeug dar, um umfangreiche Datenbestände zusammenzufassen und zu analysieren. Ganz ohne Programmierkenntnisse können Sie Zahlen, Werte und Begriffe filtern und in kürzester Zeit überschaubare Auswertungen, inkl. Pivot-Charts, erzeugen. Anwendungsgebiete können z. B. Lagerbestandsanalysen, Personal- und Verkaufsstatistiken sein. Mit praxisnahen und leicht verständlichen Beispielen erlernen Sie umfangreiche Techniken und Vorgehensweisen für flexible Auswertungen und Bearbeitung.

Der Workshop richtet sich an fortgeschrittene Anwender*innen, die bereits gute Kenntnisse in EXCEL besitzen.

42008 | GESEKE

Di, 07.09.-14.09.2021, 18:00-20:15 Uhr 2x. 6 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1) 22,00 €

42009 | SALZKOTTEN

Di, 21.09.-28.09.2021, 18:00-20:15 Uhr

2x, 6 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum 22,00 €

EXCEL-Workshop: Tabellen formatieren

Karl-Heinz Kaiser

Für die Erstellung einer EXCEL-Tabelle ist die Formatierung der Zellen von großer Bedeutung. Zahlen, Datum, Uhrzeit, Prozent, Text, Zellschutz oder die Ausrichtung von Zellen oder Zellbereiche sind Themen dieses Workshops. Hauptaugenmerk des Workshops wird die bedingte Formatierung sein. Mit diesem Werkzeug lassen sich aus langweiligen Tabellen relevante Informationen dynamisch hervorheben und Zusammenhänge erkennen. Zum Beispiel Regeln zum Hervorheben von Zellen oder Formeln zur Ermittlung der zu formatierenden Zellen. Gerne können Beispiele aus der täglichen Praxis der Teilnehmer*innen besprochen werden.

Der Workshop richtet sich an fortgeschrittene Anwender*innen, die bereits gute Kenntnisse in EXCEL besitzen.

42010 | DELBRÜCK

Di, 26.10.-02.11.2021, 18:00-20:15 Uhr 2x, 6 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV) **22,00 €**

42011 | BÜREN

Di, 09.11.-16.11.2021, 18:00-20:15 Uhr

2x, 6 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C, Raum 0.20

22,00€

WORD, EXCEL und OneDrive effizient nutzen

Philipp Helle

Der Kurs ermöglicht es Ihnen, die Programme WORD und EXCEL (ab Version 2016 bzw. Office 365) 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. Am Ende des Kurses, der von einem Gymnasiallehrer für Informatik geleitet wird, haben Sie grundlegende Kompetenzen in der Textverarbeitung sowie Tabellenkalkulation erworben und sind im Anschluss in der Lage, Texte und Tabellen strukturiert zu erstellen sowie das neu erworbene Wissen in Beruf und Alltag sinnvoll anzuwenden.

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 0365) 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. Sollte es die Situation erfordern, kann der Kurs online durchgeführt werden.

42012 | GESEKE

Mi und Do, 03.11.-11.11.2021, 18:00-21:00 Uhr 4x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A13 (Info 3) 58,80 € / Ermäßigung möglich

42013 | BÜREN

Mi und Do, 17.11.-25.11.2021, 18:00-21:00 Uhr 4x, 16 UStd. Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C,

Raum 0.20

58,80 € / Ermäßigung möglich

Fit fürs Büro: Intensivkurs WORD, EXCEL, PowerPoint (Versionen 2010-2019/Office 365)

Friedel Mollemever

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. Nach Beendigung des Workshops sind Sie in der Lage, noch effektiver als bisher mit den Office-Anwendungen umzugehen, sodass Sie auch fortgeschrittenen Problemstellungen gewachsen sind. 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. Kursleiter Friedel Mollemeyer ist u. a. Dipl. Ing. Informatik und verfügt über langjährige Erfahrung als EDV-Dozent insbesondere im Bereich MS Office.

Der Kurs zeichnet sich durch ein zügiges Arbeitstempo aus. Solide Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sowie dem Betriebssystem Windows werden daher vorausgesetzt. Falls auf Ihrem Laptop eine lizenzierte Office Version installiert ist, dürfen Sie Ihren Laptop zum Kurs mitbringen. (Bitte Maus u. Stromversorgung nicht vergessen). Falls Sie keinen Laptop mitbringen, sollten Sie einen USB-Speicherstick (optimal 64 GB min. jedoch 32 GB) dabeihaben. Sollte es die Situation erfordern, kann der Kurs online durchgeführt werden.

42014 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 29.10.2021, 18:00-21:00 Uhr Sa, 30.10.2021, 09:00-16:00 Uhr So, 31.10.2021, 09:00-16:00 Uhr

3x, 20 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, FE 04,

73,40 € / Ermäßigung möglich

42015 | HÖVELHOF

Fr, 05.11.2021, 18:00-21:00 Uhr Sa, 06.11.2021, 09:00-16:00 Uhr So, 07.11.2021, 09:00-16:00 Uhr 3x, 20 UStd. Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.18 73,40 € / Ermäßigung möglich

42016 | DELBRÜCK

Office-Workshop für fortgeschrittene Anwender*innen (WORD, EXCEL, PowerPoint und OUTLOOK 2010-2019/Office 365)

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! Nach Beendigung des Workshops sind Sie in der Lage, noch effektiver als bisher mit den Office-Anwendungen umzugehen, sodass Sie auch fortgeschrittenen Büro-Szenarien gewachsen sind. Kursleiter Friedel Mollemeyer ist u. a. Dipl. Ing. Informatik und verfügt über langjährige Erfahrung als EDV-Dozent insbesondere im Bereich MS Office).

Der Workshop setzt Kenntnisse in den genannten MS Office-Programmen voraus. Gerne können Sie Ihr eigenes Notebook verwenden. In diesem Falle bitte Maus und Stromversorgung nicht vergessen. Sollte es die Situation erfordern, kann der Kurs online durchgeführt werden.

Fr, 12.11.2021, 18:00-21:00 Uhr Sa, 13.11.2021, 09:00-16:00 Uhr So, 14.11.2021, 09:00-16:00 Uhr 3x, 20 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV)

110,00 € / Ermäßigung möglich



42017 | ONLINE

OneNote kompakt. Notizbuch, Recherchetool und Dokumentenmappe

Peter Hoffmann

Einkaufszettel. Semesterarbeit, Reisetagebuch oder Dokumentenmappe. Mit OneNote notieren Sie alles und halten in jedem Augenblick Ihre Gedanken und Erinnerungen fest. Wenn gewünscht sogar als Videoclip oder als Sprachnotiz. Benutzen können Sie das universelle Notizbuch mit Windows und MacOS, mit iOS oder Android und dank Cloud haben Sie Ihre Notizen an jedem Ort jederzeit zur Verfügung, können Sie gar mit Freunden und der Familie teilen und kostenlos nutzbar ist das Tool auch noch. Online werden Ihnen die wichtigsten Funktionen von OneNote vorgestellt. Sie erlernen, wie Sie Notizbücher anlegen und sichern, wie Sie Ihre Notizbücher für den Alltag, für Schule und Studium oder als Datenbank im Büroalltag strukturieren und auf verschiedenen Endgeräten nutzen.

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Ferner sind Kamera und Mikrofon sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS. Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit der VHS Bad Salzuflen angeboten.

Fr, 05.11.2021, 18:00-20:00 Uhr 1x, 2,67 UStd. Online-Kurs (ZOOM) Anmeldeschluss: Do, 04.11.2021 16,60 €

Einführung in Microsoft OneNote

Philipp Helle

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie im beruflichen als auch im privaten Alltag Notizen und Wissen mit Microsoft OneNote sinnvoll strukturieren und 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. Am Ende des Kurses, der von einem Gymnasialehrer für Informatik geleitet wird, haben Sie grundlegende Bedienungskompetenzen im Umgang mit Microsoft OneNote erworben und sind in der Lage, Notizbücher, Abschnitte und Seiten strukturiert anzulegen, um diese anschließend mit persönlichen Aufzeichnungen und Medien zu befüllen.

Grundlegende EDV- und WORD-Kenntnisse werden für den Kurs vorausgesetzt. Ein eigener Laptop mit einer installierten OneNote Version kann im Kurs verwendet werden. Sollte es die Situation erfordern, kann der Kurs online durchgeführt werden.

42018 I BÜREN

Mi, 27.10.2021, 18:00-20:00 Uhr Do, 28.10.2021, 18:00-20:00 Uhr 2x, 4 UStd. Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C, Raum 0.20 14,70 €

42019 | GESEKE

Mi, 01.12.2021, 18:00-20:00 Uhr Do, 02.12.2021, 18:00-20:00 Uhr 2x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A13 (Info 3) **14,70 €**

PowerPoint 2007-2019/Office 365 kompakt: Grundwissen als Wochenendkurs

Friedel Mollemeyer

Ein Vortrag oder eine Präsentation ohne visuelle Unterstützung im Hintergrund ist heute nahezu undenkbar. Ihre Zuhörer erwarten in der Regel mehr von Ihnen, als das gesprochene Wort. Insbesondere bei der Durchführung von Online-Kursen kommt man nicht ohne eine Präsentation aus. In diesem Kurs erlernen Sie, die am weitesten verbreitete Präsentationssoftware PowerPoint zu nutzen. Die Aufbereitung von Texten, Grafiken, Bildern, Animationen und multimedialen Inhalten wie Musik oder Videos werden aufgezeigt und praktisch eingeübt. Sie erfahren ferner, welche Wirkungen falsch gestaltete Vorträge oder Shows auf Ihre Zuschauer haben und wie Sie diese Fehler vermeiden können. Anhand zahlreicher Übungen vertiefen Sie bereits im Kurs Ihre Kenntnisse der

wichtigsten PowerPoint-Funktionen. Hilfreiche Tipps und Tricks sowie Tastenkombinationen runden den Kurs ebenso ab wie ein Einblick in lernpsychologische Grundlagen der Präsentationsgestaltung.

Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit zum Kurs (min. 32 GB Speicherkapazität). Falls Sie einen Laptop mit einer lizenzierten Version von PowerPoint besitzen, können Sie auch diesen gerne zum Kurs mitbringen und an Ihrem eigenen Gerät arbeiten (bitte Maus und Stromversorgung nicht vergessen). Sollte es die Situation erfordern, kann der Kurs online durchgeführt werden.

42020 | SALZKOTTEN

Fr, 19.11.2021, 18:00-21:00 Uhr Sa. 20.11.2021. 09:00-16:00 Uhr So. 21,11,2021, 09:00-16:00 Uhr 3x. 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum

110,00 € / Ermäßigung möglich

42021 | DELBRÜCK

Fr, 26.11.2021, 18:00-21:00 Uhr Sa, 27.11.2021, 09:00-16:00 Uhr So. 28.11.2021. 09:00-16:00 Uhr 3x, 20 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV)

110,00 € / Ermäßigung möglich

einen externen Server. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Privatpersonen, Vereine, Freelancer, Blogger sowie auch kleinere Unternehmen, die einen eigenen Webauftritt erstellen möchten.

Der Kurs startet mit einem Präsenztermin und findet im Anschluss online über ZOOM statt. Die Teilnahme ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Ferner sind Kamera und Mikrofon sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

Sa, 11.09.2021, 09:00-16:00 Uhr Di, 14.09.2021, 18:30-20:30 Uhr Do, 16.09.2021, 18:30-20:30 Uhr Di, 21.09.2021, 18:30-20:30 Uhr Do, 23.09.2021, 18:30-20:30 Uhr Di. 28.09.2021. 18:30-20:30 Uhr Do. 30.09.2021, 18:30-20:30 Uhr 7x. 24 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum Anmeldeschluss: Mi, 08.09.2021 100,80 € / Ermäßigung möglich

Corona-Information

WEB-DESIGN UND SOCIAL MEDIA

43001 | ONLINE Webseiten erstellen mit WordPress

Stefan Schuster

In diesem Kurs erhalten Sie eine umfassende Einführung in das freie Content-Management-System (CMS) WordPress und werden in die Lage versetzt, eine eigene Webseite aufzubauen. Dabei werden die Arbeit mit Themes als Layoutgrundlage, die Individualisierung durch eigene Bilder, Texte, Grafikelemente, Farbeinstellungen sowie weitere Einstellungen erläutert. Auch die Verwendung von Plug-Ins, mit denen sich unterschiedlichste Funktionen realisieren lassen, um den Besuch der Webseite attraktiver und sicherer zu machen, sind Bestandteil des Kurses. Weitere Inhalte werden in Abstimmung mit den Teilnehmenden festgelegt. Den Abschluss bildet der Upload der Webseite auf

Präsenzkurse und -veranstaltungen sind endlich wieder möglich!

Es gelten die Corona-Schutzmaßnahmen nach den Vorgaben des Landes Nordrhein-Westfalen. Bitte informieren Sie sich vor dem Besuch Ihrer Kurse über aktuelle Regelungen:

> www.vhs-vor-ort.de 0 52 58 | 9 37 96-0





Abbildung: Gerd Altmann auf Pixabay

43002 | ONLINE Social Media verstehen und erfolgreich in Marketing, Vertrieb und HR integrieren (Online-Kurs)

Thomas Hendele, Berater u. Dozent für Online Kommunikation

Ob Facebook, Instagram oder LinkedIn - Social Media sind aus dem Online-Marketing nicht mehr wegzudenken. Doch um erfolgreich zu sein, gilt es, nicht irgendwelchen Trends und Hypes zu folgen, sondern Social Media strategisch und zielführend in Marketing, Vertrieb, PR, HR und weitere Bereiche zu implementieren. Lernen Sie in diesem kombinierten Kurs aus Präsenz- und Online-Phase, welche Social Media Tools sich für Ihre konkreten Bedürfnisse eignen und wie Sie sie strategisch in Ihre Bereiche implementieren können. Erhalten Sie einen Überblick über den Status Quo und lernen Social Media als wichtiges Werkzeug innerhalb einer Online-Strategie kennen. Von den ersten Schritten in den wichtigen Netzwerken über das Kennenlernen von Social Advertising bis hin zu einem strategischen Konzept - am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, die Chancen und Risiken von Social Media für das eigene Unternehmen einzuschätzen. Sie werden bewerten können, welche Möglichkeiten sich für Marketing, Vertrieb und/oder HR ergeben und sie zielführend in die eigenen Prozesse integrieren können. Kursinhalte im Detail:

- Status Quo Social Media: Einführung, Überblick, Zahlen & Fakten
- Rechtliche Rahmenbedingungen
- B2C-Netzwerke: Facebook, Instagram, Pinterest & Co.
- B2B-Netzwerke: LinkedIn, Xing
- Social Advertising:

So nutzen Sie die Anzeigen-Manager der einzelnen Plattformen

- E-Recruiting mit XING
- Social Selling mit LinkedIn
- Social Media Strategie: Themen finden, Content erstellen, Inhalte verbreiten

Der Kurs richtet sich an Angestellte, Freiberufler und Selbstständige aller Branchen sowie Interessierte, die mit dem Online Marketing betraut sind oder zukünftig eine solche Aufgabe übernehmen möchten. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Sie sollten sich jedoch im Internet sicher bewegen und keine Scheu davor haben, neue Profile in den diversen Netzwerken anzulegen. Die Teilnahme erfolgt über "ZOOM" und ist mit einem Tablet, Notebook oder stationären PC möglich. Ferner sind Lautsprecher oder Kopfhörer sowie Kamera und Mikrofon notwendig, idealerweise ist ein Headset vorhanden. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail von der VHS. Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit der VHS Bad Salzuflen angeboten.

Sa, 06.11.2021, 09:00-16:00 Uhr Fr, 12.11.2021, 19:00-20:30 Uhr Sa, 20.11.2021, 09:00-16:00 Uhr

3x, 18 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Do, 04.11.2021

91,80€

SMARTPHONE, TABLET & CO.

44001 | SALZKOTTEN

Hilfe im Umgang mit dem Smartphone für Senior*innen

Friedel Mollemeyer

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 Crash richtet sich an Smartphone-Einsteiger*innen, um die wichtigsten Funktionen und Programme kennen zu Iernen 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).

Do, 23.09.-11.11.2021, 14:00-16:15 Uhr

6x, 18 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 66,10 € / Ermäßigung möglich





Abbildung: Gerd Altmann auf Pixabay

Umgang mit Smartphone und Tablet erlernen (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 Android-Systems ein und werden wichtige Grundeinstellungen wie Telefonie, 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. Am Ende des Kurses, der von einem Gymnasiallehrer für Informatik geleitet wird, haben die Teilnehmer*innen Medienkompetenzen im Umgang mit einem Android-Smartphone erworben und sind in der Lage, ihr Smartphone als digitales Hilfsmittel sinnvoll in den Alltag einzubinden und zu nutzen.

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.

44002 | BÜREN

Mi, 29.09.2021, 18:00-20:00 Uhr Do, 30.09.2021, 18:00-20:00 Uhr 2x, 5,33 UStd. Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C,

Raum 0.20 19,60 € / Ermäßigung möglich

44003 | GESEKE

Mi, 06.10.2021, 18:00-20:00 Uhr
Do, 07.10.2021, 18:00-20:00 Uhr
2x, 5,33 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A13 (Info 3)
19,60 € / Ermäßigung möglich

44005 | SALZKOTTEN

Optimal Arbeiten mit Apple-Geräten: iPad, iMac, MacBook und Co.

Friedel Mollemeyer

Sie haben sich ein MacBook, einen iMac oder ein iPad gekauft bzw. möchten auf einem entsprechenden Gerät arbeiten 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 der Betriebssysteme MacOS und iOS 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 von MacOS und iOS, (individuelle) Einstellungen und Programmanwendungen, Verwendung der iCloud, empfehlenswerte Apps, Sicherheit und Backups, Datenaustausch etc. Kursleiter Friedel Mollemeyer ist u. a. Dipl. Ing. Informatik und verfügt über langjährige Erfahrung als EDV-Dozent für alle gängigen Gerätetypen (PC, Tablets, Smartphones), Betriebssysteme (Windows, Android, MacOS, iOS) und Anwendungen (insbesondere MS Office).

Zum Workshop bringen Sie Ihr eigenes MacBook oder iPad mit; im Klassenraum sind keine Apple-Geräte vorhanden. Bitte Stromversorgung (Netzteil) nicht vergessen!

Fr, 03.12.2021, 18:00-21:00 Uhr Sa. 04.12.2021, 09:00-14:00 Uhr

2x, 10 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

55,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Nick H auf Pixabay



DIGITALE FOTOGRAFIE UND BILDBEARBEITUNG

FOTOGRAFIE KOMPAKT

Diese exklusive Kursreihe der VHS vor Ort ermöglicht es, in kurzen, kompakten Seminaren fotografisches Grundwissen zu erwerben. Sie erlernen außerdem, wie die Aussage von Bildern und Medien durch die Gestaltung beeinflusst wird und entwickeln ganz nebenbei ein Gespür dafür, die Wirkung von Bildern im Alltag, in den Medien und der Werbung oder auch in der Politik kritisch zu bewerten. Exkursionen dienen dazu, das erworbene Wissen in der Praxis zu erproben und zu vertiefen.

Dozent Peter Hoffmann verfügt u. a. als langjähriger EDV-Dozent für verschiedene VHSen, als Workshopleiter der fotoforum Akademie in Münster sowie als Fachbuchautor für Fotografie, Bildbearbeitung und Mediendesign des fotoforum-Verlags über umfangreiches Fachwissen, das er in seinen Kursen und Workshops mit Leidenschaft teilt.



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*innen in die digitale Fotografie geeignet. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Fr, 29.10.2021, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A12 (Info 2) **11,00 €**



Foto: Markus Krick

45002 | DELBRÜCK

FOTOGRAFIE. KOMPAKT:

Fotografieren. Klassisch und mit dem Smartphone (mit Exkursion ins Freilichtmuseum Detmold)

Peter Hoffmann

Ihre Fotos zeigen nicht, was Sie bei der Aufnahme gesehen und empfunden haben? Mit ein wenig Wissen über die Gestaltung von Fotos, über Farbe und Perspektive, um nur zwei Themen des Kurses zu nennen, bringen Sie ihre Bilder auf ein neues Level.

Bringen Sie zur Exkursion am Samstag Ihre Kamera und Joder Ihr Smartphone mit und stellen Sie sieher.

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.

Fr, 24.09.2021, 18:30-20:45 Uhr Sa, 25.09.2021, 09:00-16:00 Uhr Mo, 27.09.2021, 18:30-20:45 Uhr

3x. 14 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV) **51,40 € / Ermäßigung möglich**

45003 I DELBRÜCK

FOTOGRAFIE. KOMPAKT: Das richtige Objektiv 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.

Do, 16.09.2021, 18:30-20:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV) **14,70 €**



45004 | HÖVELHOF

FOTOGRAFIE. KOMPAKT: Objektive in der Praxis (mit Fotoexkursion zu den Emsquellen)

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.

Di, 28.09.2021, 18:30-20:30 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Treffpunkt Parkplatz "Am Krollbach",

Moosheider Straße 56

14,70€

45005 | 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

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.

Do, 30.09.2021, 18:30-20:30 Uhr

Sa, 02.10.2021, 09:00-16:00 Uhr Fr, 08.10.2021, 18:30-20:30 Uhr

3x. 14 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

77,00 € / Ermäßigung möglich

45006 | ONLINE FOTOGRAFIE. KOMPAKT:

Fotobücher, Kalender, Poster und Postkarten

Peter Hoffmann

Fotobücher, Kalender, Poster und Postkarten halten Erinnerungen fest und gehören sicherlich zu den beliebtesten Geschenken. Im Workshop zeige ich Ihnen, wie Sie mit der kostenlosen CEWE-Software Ihr Printprodukt erstellen. Sie Iernen, mit der Software zu arbeiten und erfahren, worauf Sie beim Layout, bei der Schriftauswahl oder bei der Verwendung von Farben achten sollten.

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Ferner sind Kamera und Mikrofon sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

Di, 07.12.2021, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: So, 05.12.2021

8,20€

45007 I SALZKOTTEN

FOTOGRAFIE. KOMPAKT: Zeigt her eure Fotos!

Peter Hoffmann

Die Bilder vom letzten Familienfest. Urlaubsfotos. Die Erinnerung an den Geburtstag. Gern möchte man diese Fotos mit Freunden und der Familie teilen. Wie Sie ausgewählte Fotos weitergeben, vor allem aber, wie Sie Ihre (interaktive) Fotostory erzählen können, zeigt Ihnen Peter Hoffmann Ihnen in diesem Seminar.

Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Mi, 08.12.2021, 18:30-20:45 Uhr

1x, 3 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1 16,50 €

> Dozent*in werden! Online-Bewerbung unter: vhs-vor-ort.de

45009 | GESEKE

Fotobuch? Einfach einfach!

Herbert Lehmann

Sie haben zu Hause noch Fotos vom letzten Urlaub oder von den Enkeln herumliegen, aber Sie schaffen es zeitlich einfach nicht, diese Fotos sauber ins Album zu kleben? Sie haben schon von Bekannten gehört, die neuerdings statt Alben schicke Fotobücher aus ihren Urlaubsbildern machen? Wenn Sie bereits erste Computererfahrung besitzen und neugierig darauf sind, wie man ein Fotobuch für sich selbst oder als Geschenk für Verwandte oder Freunde am Computer erstellen kann, dann schnappen Sie sich Ihre Urlaubsbilder (auf USB-Stick, CD, DVD etc.) und kommen Sie zu uns! Sie können im Kurs sogar am eigenen Notebook arbeiten. Gemeinsam werden wir in das Thema einsteigen und in angenehmer Atmosphäre und ohne Druck eigene Fotobücher erstellen. Wir haben die Programme der gängigsten Anbieter zur Fotobuch-Erstellung vor Ort. Im Kurs werden die Funktionen dieser Programme erforscht und angewendet, darüber hinaus werden allgemeine Fragen der Bildbearbeitung (Helligkeit/Kontrast/Farbe/Bildschnitte etc.) anwendungsbezogen besprochen und realisiert.

Der Kurs ist auf den Personenkreis 55+ zugeschnitten und für Einsteiger gut geeignet. Grundkenntnisse in der Bedienung eines Computers sollten vorhanden sein.

Fr, 05.11.2021, 18:00-20:15 Uhr Sa, 06.11.2021, 10:00-14:30 Uhr 2x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A12 (Info 2) **33,00 € / Ermäßigung möglich**

45010 | ONLINE Videos aufzeichnen und streamen mit OBS (Open Broadcaster Software)

Peter Hoffmann

OBS ist das Werkzeug, um Präsentationen, Meetings und Konferenzen, Messen und Sportereignisse, Theateraufführungen, Produktvorstellungen und Tutorials aufzuzeichnen oder live zum Beispiel zu YouTube zu streamen. Die Anwendung ist kostenlos und eignet sich für Schüler*innen, Lehrer*innen und Dozent*innen als Werkzeug für das Blended Learning. Kirchen, Kommunen und Vereine finden mit OBS ein Werkzeug, Messen und Veranstaltungen live zu übertragen oder als Videomitschnitt ins Netz zu stellen. Unternehmen haben mit OBS die Möglichkeit, ihr Produkt vorzustellen,

Arbeitsprozesse zu erklären und neue Mitarbeiter*innen mit dem Unternehmen vertraut zu machen. Im Online-Kurs erfahren Sie, wie Sie OBS für Ihre Videoaufnahme und Ihr Livestreaming nutzen. Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Ferner sind Kamera und Mikrofon sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS. Der Kurs wird in Kooperation mit der VHS Bad Salzuflen angeboten.

Fr, 12.11.2021, 18:30-21:30 Uhr

1x. 4 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online über ZOOM durchge-

Anmeldeschluss: Do, 11.11.2021

22.00€



Die Online-Kurse unter dem Label "fotoforum live" vereinen das Know-how von Fotografen, Experten und Fototrainern. In den Themenabenden und Seminaren möchten wir Sie, je nachdem wo Sie mit Ihren fotografischen Kenntnissen stehen, beim erfolgreichen Einstieg in die Fotografie, bei der Entdeckung neuer Sichtweisen und auch der gezielten Erweiterung Ihrer vorhandenen Kenntnisse begleiten und unterstützen.

45020 | ONLINE

Video für Fotografen I.

Filmen mit Kamera und Smartphone (fotoforum live)

Peter Hoffmann

Kameras und Smartphones zeichnen Videos auf. Doch Fotografen ist die Videowelt oftmals fremd. Im Online-Kurs zeigt Ihnen Peter Hoffmann, wie Sie Ihre Videoaufnahme vorbereiten, wie Sie Ihre Kamera oder Ihr Smartphone für die Videoaufnahme nutzen und welche Ausrüstung Ihre Aufnahmemöglichkeiten erweitert. Zusätzlich erfahren Sie, worauf Sie bei

der Gestaltung eines Videos achten sollten und wie sich Foto und Video ergänzen können.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem fotoforum-Verlag statt. Die Teilnahme kann mit einem PC, Laptop oder Tablet erfolgen, auf dem eine aktuelle Version von Microsoft Edge, Google Chrome, Firefox oder Safari installiert ist. Empfohlen wird mindestens eine 6.000 DSL Leitung, möglichst über LAN. Damit Sie dem Online-Kurs folgen können, ist ein Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Über eine Chatfunktion besteht für Sie die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen. Ein Mikrofon ist daher nicht erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.

Do, 26.08.2021, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt. Anmeldeschluss: Mi, 25.08.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

45021 | ONLINE Video für Fotografen II. Bearbeiten. Mobil und am Rechner (fotoforum live) Peter Hoffmann

Die Videos sind aufgezeichnet, doch erst mit der Nachbearbeitung wird aus der Sammlung von Clips ein Film. In diesem Online-Kurs stellt Ihnen Peter Hoffmann einige Videoschnittprogramme für Computer und Tablet vor und zeigt Ihnen, wie Sie Fotos und Videos schon mit wenigen Schritten zum Film werden lassen, den Sie zum Beispiel über YouTube Ihrer Familie oder Ihren Freunden zeigen können.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem fotoforum-Verlag statt. Die Teilnahme kann mit einem PC, Laptop oder Tablet erfolgen, auf dem eine aktuelle Version von Microsoft Edge, Google Chrome, Firefox oder Safari installiert ist. Empfohlen wird mindestens eine 6.000 DSL Leitung, möglichst über LAN. Damit Sie dem Online-Kurs folgen können, ist ein Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Über eine Chatfunktion besteht für Sie die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen. Ein Mikrofon ist daher nicht erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.

Do, 02.09.2021, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt. Anmeldeschluss: Mi, 01.09.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

45022 | ONLINE

Lightroom CC Classic I.

Fotos sichten, ordnen und archivieren (fotoforum live) Peter Hoffmann

Lightroom Classic CC ist das ideale Werkzeug zur Organisation großer digitaler Bildarchive. Peter Hoffmann macht Sie im Online-Kurs mit dem Funktionsumfang und mit der Handhabung von Lightroom vertraut. Erfahren Sie, wie Sie effektiv und effizient Ihr Archiv so gestalten, dass Fotos mühelos mit den Bibliotheksfiltern gefunden werden können.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem fotoforum-Verlag statt. Die Teilnahme kann mit einem PC, Laptop oder Tablet erfolgen, auf dem eine aktuelle Version von Microsoft Edge, Google Chrome, Firefox oder Safari installiert ist. Empfohlen wird middestens eine 6.000 DSL Leitung möglichst über LAN. Damit Sie dem Online-Kurs folgen können, ist ein Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Über eine Chatfunktion besteht für Sie die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen. Ein Mikrofon ist daher nicht erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.

Mo, 06.09.2021, 19:00-20:00 Uhr Di, 07.09.2021, 19:00-20:00 Uhr Mi, 08.09.2021, 19:00-20:00 Uhr 3x, 4 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt. Anmeldeschluss: Sonntag, 05.09.2021

79.00€



Foto: Peter Hoffmann



45023 | ONLINE Lightroom CC Classic II. Von der Datei zum Bild (fotoforum live)

Peter Hoffmann

Bildfehler korrigieren, Fotos optimieren und kreativ gestalten: Mit Lightroom Classic ist alles möglich. Wenn Sie möchten, sind Ihre Fotos mit wenigen Klicks angepasst. So bleibt dann viel Zeit, um die gelungensten Fotos bis ins Detail zu gestalten und die Bildidee herauszuarbeiten. Erfahren Sie im Online-Kurs, wie Sie mit Lightroom ihre Bilder verlustfrei so anpassen, dass Sie ihrer Bildidee entsprechen. Der Kurs findet in Kooperation mit dem fotoforum-Verlag statt. Die Teilnahme kann mit einem PC, Laptop oder Tablet erfolgen, auf dem eine aktuelle Version von Microsoft Edge, Google Chrome, Firefox oder Safari installiert ist. Empfohlen wird mindestens eine 6.000 DSL Leitung, möglichst über LAN. Damit Sie dem Online-Kurs folgen können, ist ein Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Über eine Chatfunktion besteht für Sie die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen. Ein Mikrofon ist daher nicht erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.

Mo, 13.09. - **Mi, 15.09.2021, täglich 19:00-20:00 Uhr** 3x, 4 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt. Anmeldeschluss: So, 12.09.2021

79,00€

45024 | ONLINE Lightroom CC Classic III. Präsentieren und teilen (fotoforum live)

Peter Hoffmann

Fotos sind Erinnerungen, die geteilt werden sollten. Mit Lightroom CC Classic lassen sich Fotos drucken, Fotobücher erstellen, Diaschauen und Webseiten gestalten. Im Fokus des Online-Kurses mit Peter Hoffmann stehen das Drucken und die Fotobuchgestaltung mit Lightroom. Sie bekommen Tipps zur Typografie und zum Layout von Fotobüchern, erfahren aber auch, wie Sie durch Farbmanagement schon vor dem Druck das Ausgabeergebnis prüfen. Ein kurzer Blick auf die Möglichkeiten, um Diaschauen und Webgalerien mit Lightroom zu gestalten, rundet den Kurs ab.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem fotoforum-Verlag statt. Die Teilnahme kann mit einem PC, Laptop oder Tablet erfolgen, auf dem eine aktuelle Version von Microsoft Edge, Google Chrome, Firefox oder Safari installiert ist. Empfohlen wird mindestens eine 6.000 DSL Leitung,

möglichst über LAN. Damit Sie dem Online-Kurs folgen können, ist ein Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Über eine Chatfunktion besteht für Sie die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen. Ein Mikrofon ist daher nicht erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.

Mo, 20.09. - Di, 21.09.2021, täglich 19:00-20:00 Uhr 2x. 2.67 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt. Anmeldeschluss: So, 19.09.2021

59.00€



Foto: Peter Hoffmann

45025 | ONLINE Vom Bild zum Buch mit InDesign (fotoforum live) Peter Hoffmann

Kommunikation heute: schnell, kurz, manchmal verkürzend. Wie schön, wenn man da in aller Ruhe einmal ein oder besser noch: sein eigenes Buch zur Hand nehmen und die Haptik des Papiers erleben kann. Mit InDesign muss das eigene (Foto-)Buch kein Traum bleiben. In diesem Online-Kurs mit Peter Hoffmann Iernen Sie mit dem Programm umzugehen und eigene Bücher, Plakate oder andere Druckwerke zu entwerfen. Tipps zur Schriftgestaltung und -auswahl, zu Entwurfsrastern, zur Layoutgestaltung, zur Papierauswahl und zum Farbmanagement vermitteln Ihnen das Know-how für das eigene Fotobuch, den nächsten Werbeflyer, die nächste Schülerzeitung oder das Info-Plakat für die Öffentlichkeitsarbeit.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem fotoforum-Verlag statt. Die Teilnahme kann mit einem PC, Laptop oder Tablet erfolgen, auf dem eine aktuelle Version von Microsoft Edge, Google Chrome, Firefox oder Safari installiert ist. Empfohlen wird mindestens eine 6.000 DSL Leitung, möglichst über LAN. Damit Sie dem Online-Kurs folgen können, ist ein Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Über eine Chatfunktion besteht für Sie die Möglichkeit,

z. B. Fragen zu stellen. Ein Mikrofon ist daher nicht erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.

Mo, 04.10. - Do, 07.10.2021, täglich19:00-20:00 Uhr 4x. 5.33 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt. Anmeldeschluss: So, 03.10.2021

89,00€

45026 | ONLINE Vom Bild zum Buch mit Affinity Publisher (fotoforum live)

Peter Hoffmann

Kommunikation heute: schnell, kurz, manchmal verkürzend. Wie schön, wenn man da in aller Ruhe einmal ein oder besser noch: sein eigenes Buch zur Hand nehmen und die Haptik des Papiers erleben kann. Mit InDesign muss das eigene (Foto-)Buch kein Traum bleiben. In diesem Online-Kurs mit Peter Hoffmann lernen Sie mit dem Programm umzugehen und eigene Bücher, Plakate oder andere Druckwerke zu entwerfen. Tipps zur Schriftgestaltung und -auswahl, zu Entwurfsrastern, zur Layoutgestaltung, zur Papierauswahl und zum Farbmanagement vermitteln Ihnen das Know-how für das eigene Fotobuch, den nächsten Werbeflyer, die nächste Schülerzeitung oder das Info-Plakat für die Öffentlichkeitsarbeit.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem fotoforum-Verlag statt. Die Teilnahme kann mit einem PC, Laptop oder Tablet erfolgen, auf dem eine aktuelle Version von Microsoft Edge, Google Chrome, Firefox oder Safari installiert ist. Empfohlen wird mindestens eine 6.000 DSL Leitung, möglichst über LAN. Damit Sie dem Online-Kurs folgen können, ist ein Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Über eine Chatfunktion besteht für Sie die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen. Ein Mikrofon ist daher nicht erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.

Mo, 25.10. - Do, 28.10.2021, täglich19:00-20:00 Uhr 4x, 5,33 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt. Anmeldeschluss: So, 24.10.2021

89,00€



BERUF UND EDV 4

Foto: Peter Hoffmann

45027 | ONLINE Fotos in Schwarz-Weiß. Fotografieren, bearbeiten, präsentieren (fotoforum live)

Peter Hoffmann

Fotos in Schwarz-Weiß faszinieren und heben sich von der Flut der täglich neuen Bilder ab. Schwarzweißfotos laden den Betrachter ein, Bilder genauer zu in Augenschein zu nehmen. In diesem Online-Kurs lernen Sie, welche Möglichkeiten Sie haben, ein Digitalfoto in ein Schwarzweißbild umzuwandeln. Außerdem erfahren Sie, wie Sie alte analoge Schätze zu neuem Leben erwecken und wie Sie Ihre Bilder drucken oder online präsentieren. Wer möchte, der kann nach dem Themenabend mit den im Kurs bereitgestellten Begleitmaterialien noch tiefer in die Welt der analogen und digitalen Schwarz-Weiß-Fotografie eintauchen.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem fotoforum-Verlag statt. Die Teilnahme kann mit einem PC, Laptop oder Tablet erfolgen, auf dem eine aktuelle Version von Microsoft Edge, Google Chrome, Firefox oder Safari installiert ist. Empfohlen wird mindestens eine 6.000 DSL Leitung, möglichst über LAN. Damit Sie dem Online-Kurs folgen können, ist ein Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Über eine Chatfunktion besteht für Sie die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen. Ein Mikrofon ist daher nicht erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.

Do, 11.11.2021, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt. Anmeldeschluss: Mi, 10.11.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



45028 | ONLINE Datensicherung für Fotografen. Strategien, Tools, Praxis (fotoforum live)

Peter Hoffmann

Seit es die digitale Fotografie gibt, sprechen wir auch von der "Generation ohne Bilder", denn wer hat nicht schon mal den Verlust digitaler Fotos durch einen technischen Defekt oder ein verlorenes Speichermedium zu beklagen gehabt? Wie man die eigenen Fotos und andere Daten vor einem Verlust schützt, zeigt Peter Hoffmann in diesem Online-Themenabend. Der Referent stellt Strategien für unterschiedliche Anwendungszwecke vor und gibt Tipps für geeignete Technik und Software.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem fotoforum-Verlag statt. Die Teilnahme kann mit einem PC, Laptop oder Tablet erfolgen, auf dem eine aktuelle Version von Microsoft Edge, Google Chrome, Firefox oder Safari installiert ist. Empfohlen wird mindestens eine 6.000 DSL Leitung, möglichst über LAN. Damit Sie dem Online-Kurs folgen können, ist ein Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Über eine Chatfunktion besteht für Sie die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen. Ein Mikrofon ist daher nicht erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.

Do, 18.11.2021, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt. Anmeldeschluss: Mi, 17.11.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

45029 | ONLINE Fotobücher erstellen und gestalten (fotoforum live)

Peter Hoffmann

Die dunkle Jahreszeit lädt ein, die Fotos des letzten Jahres zu sichten und mit den besten Bildern ein Fotobuch oder einen Kalender zu gestalten. Wie Sie dabei sinnvoll vorgehen, welche Programme zu empfehlen sind und worauf Sie bei der Gestaltung achten sollten, zeigt Ihnen Peter Hoffmann in diesem Online-Kurs.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem fotoforum-Verlag statt. Die Teilnahme kann mit einem PC, Laptop oder Tablet erfolgen, auf dem eine aktuelle Version von Microsoft Edge, Google Chrome, Firefox oder Safari installiert ist. Empfohlen wird mindestens eine 6.000 DSL Leitung, möglichst über LAN. Damit Sie dem Online-Kurs folgen können, ist ein Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig.

Über eine Chatfunktion besteht für Sie die Möglichkeit, z.B. Fragen zu stellen. Ein Mikrofon ist daher nicht erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.

Do, 25.11.2021, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt. Anmeldeschluss: Mi. 24.11.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

45030 | ONLINE

Bildbearbeitung - aber womit? (fotoforum live)

Peter Hoffmann

Es gibt viele Bildbearbeitungsprogramme auf dem Markt. Doch welches ist für Sie richtig? Im Online-Kurs gibt Ihnen Peter Hoffmann Tipps, was mit Bildbearbeitungsprogrammen möglich ist und welches Programm sich für Ihre Zwecke am besten eignet.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem fotoforum-Verlag statt. Die Teilnahme kann mit einem PC, Laptop oder Tablet erfolgen, auf dem eine aktuelle Version von Microsoft Edge, Google Chrome, Firefox oder Safari installiert ist. Empfohlen wird mindestens eine 6.000 DSL Leitung, möglichst über LAN. Damit Sie dem Online-Kurs folgen können, ist ein Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Über eine Chatfunktion besteht für Sie die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen. Ein Mikrofon ist daher nicht erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.

Do, 02.12.2021, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt.

Anmeldeschluss: Mi, 01.12.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

45031 | ONLINE Fotos. Die App für Mac, iPad und iPhone (fotoforum live)

Peter Hoffmann

"Fotos" ist die App, die auf dem Mac, auf dem iPad und dem iPhone kostenlos alle wesentlichen Aufgaben erledigt, die nach der Aufnahme notwendig sind. Mit "Fotos" organisieren Sie Ihren Bildbestand, verbessern mühelos die Bildqualität und lassen Freunde und Verwandte an Ihren Erlebnissen teilnehmen. Wie Sie "Fotos" auf Mac, iPad und iPhone nutzen, welche Möglichkeiten zur Bearbeitung und

BERUF UND EDV 4

zur Präsentation Sie haben, zeigt Ihnen Peter Hoffmann in diesem Online-Kurs.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem fotoforum-Verlag statt. Die Teilnahme kann mit einem PC, Laptop oder Tablet erfolgen, auf dem eine aktuelle Version von Microsoft Edge, Google Chrome, Firefox oder Safari installiert ist. Empfohlen wird mindestens eine 6.000 DSL Leitung, möglichst über LAN. Damit Sie dem Online-Kurs folgen können, ist ein Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Über eine Chatfunktion besteht für Sie die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen. Ein Mikrofon ist daher nicht erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.

Do, 16.12.2021, 19:00-20:00 Uhr

1x. 1.33 UStd.

Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt. Anmeldeschluss: Mi, 15.12.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Daan Lenaerts auf Pixabay

Robotik. Grundlagen der Microcontroller-Programmierung in C/C++ (Ferienworkshop)

Siegmar Vogel

Mikroprozessoren finden sich heute in allen elektronischen Geräten. Sensoren erfassen Temperaturen, Geräusche, Bewegungen, Geschwindigkeiten oder Beschleunigungen. Am Beispiel der bekannten ARDUINO Microcontroller-Plattform Iernen Sie die Entwicklungsumgebung und die Programmiersprache C/C++ kennen. Es lassen sich eine Vielzahl von Projekten realisieren: Messen, Steuern, Regeln – einfache Steuerung, Automatisierung und mit Peripherie-Geräten kommunizieren (z. B. mittels Bluetooth). Zum ersten Kurstag erhalten Sie Ihr persönliches ARDUINO-Starter-Set, mit dem Sie arbeiten und das Sie behalten werden. Zusätzliche Materialien werden bei Bedarf an Sie ausgegeben. Sie werden kleine Projekte entwickeln, zusam-

menbauen, programmieren und testen, z. B. eine Leuchtdiode blinken lassen, Abstandsmessungen, Lichtschranken, Temperaturen messen, einen Motor steuern uvm.

Die Einsteigerkurse sind für Informatik-Interessierte Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren konzipiert und finden online über die vhs.cloud statt. Informatik-Kenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten für den ARDUINO sowie Zubehör in Höhe von 12,00 € sind in den Kursgebühren enthalten und werden rechtzeitig verschickt. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.

46001 | ONLINE (FERIENWORKSHOP) Sa, 09.10.-23.10.2021, 10:00-13:00 Uhr

3x, 12 UStd.

Anmeldeschluss: Sa, 02.10.2021

96,00€

46002 | ONLINE (ABENDKURS)

Di und Do, 23.11.-07.12.2021, 18:00-20:15 Uhr

5x, 15 UStd.

Anmeldeschluss: Di, 16.11.2021

117,00€



Präsenzkurse und -veranstaltungen sind endlich wieder möglich!

Es gelten die Corona-Schutzmaßnahmen nach den Vorgaben des Landes Nordrhein-Westfalen. Bitte informieren Sie sich vor dem Besuch Ihrer Kurse über aktuelle Regelungen:

> www.vhs-vor-ort.de 0 52 58 | 9 37 96-0



afile funmbanies/iStoc



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 18. August 2021 und 31. Januar 2022 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

Ostendorfallee 1, 59555 Lippstadt

Tel.: 02941 4065 • E-mail: info@hanse-kolleg.de



5 Kultur und Kreativität

Die Vielschichtigkeit und Effektivität der Kurse und Veranstaltungen zur kulturellen Bildung ist in ihren Ausdrucksmöglichkeiten über Musik, Kunst, Literatur und Tanz nahezu unbegrenzt!

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

KULTUR UND KREATIVITÄT

Unsere Angebote im Fachbereich "Kultur und Kreativität" bieten die Möglichkeit, Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft und Teamfähigkeit zu erlernen, zu erproben und zu entwickeln. Hierdurch können persönliche und berufliche Interessen optimal miteinander verbunden werden und zudem verschaffen die Angebote einen Zugang zu Kultur und gesellschaftlichen 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 I DELBRÜCK

"Henri" - Filmpräsentation & wie ein Film entsteht Julian Jakobsmever. Sinah Donhauser

Keine Wurzeln, kein Halt im Leben und ein dunkles Kapitel tief im Herzen versteckt: "Henri" ist die Geschichte eines vom Schicksal gebeutelten jungen Musikers. Als Kind verliert er seine Eltern, danach wird er in einen tödlichen Unfall verwickelt und verliert dadurch auch die Bindung zu seinem Großvater. Als Meister des Vergessens, verdrängt er die Geschehnisse, auf jeder noch so kleinen Bühne, auf der er auftreten darf. Er schlägt sich durch und findet schließlich irgendwann sein Glück. Als er im Leben endlich angekommen zu sein scheint, holt ihn seine Vergangenheit ein... Nach der Filmvorführung informieren die beiden Paderborner Filmemacher Julian Jakobsmeyer und Sinah Donhauser über die Filmproduktion und stellen sich gerne den Fragen des Publikums.

Di, 26.10.2021, 19:00-20:30 Uhr 1x. 2 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

6,00€



Foto: J. Jakobsmeyer

50001 | DELBRÜCK

Corona Cowboys (Filmvortrag)

Peter Schanz

Corona-Frust macht kreativ. Ein gutes Dutzend Musiker und Laienschauspieler den Bad Lippspringer Filmemacher Schanz erfüllt sich in Zeiten von Auftritts-Veranstaltungsabsagen einen alten Jugendtraum. Den Dreh eines Westerns nach Sergio-Leone-Art - rau, hart und möglichst authentisch. Die Handlung



Foto: Blautann-Film

des 90-minütigen Roadmovies mit dem Titel "Corona-Cowboys" beginnt exakt so, wie die Filmidee
entstand. Peter Schanz spielt und singt aus der Erkennungsmelodie von "Rio Bravo" (1959, mit John
Wayne und Dean Martin) den Klassiker "My Rifle, my
Pony and me" (Mein Gewehr, mein Pferd und ich). In
den Refrain stimmen die Trübsal blasenden Freunde ein und beschließen spontan, eine mutmachende
Low-Budget-Produktion gegen die bedrückenden
Zeiten. Einen Trailer zur Programmvorschau finden
Sie unter www.blautann-film.de.

Mi, 03.11.2021, 19:00-20:30 Uhr 1x, 2 UStd. Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6 6.00 €

50002 I BÜREN

Klassische und moderne Lyrik

Walter Christoph Franz

In der heutigen, hektischen Welt scheinen Gedichte etwas Rares und Besonderes zu sein. Wir nehmen uns Zeit für Gedichte, lesen sie uns vor, lassen sie auf uns wirken, versuchen sie zu verstehen und klären, was sie bei uns auslösen.

Fr, 10.09.2021, 19:00-20:30 Uhr Fr, 08.10.2021, 19:00-20:30 Uhr Fr, 05.11.2021, 19:00-20:30 Uhr Fr, 03.12.2021, 19:00-20:30 Uhr 4x, 8 UStd. Büren, Niedermühle, Bahnhofstr. 20 44,50 € / Ermäßigung möglich

















Stadthalle Delbrück - Eine Halle für alle.

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

50003 | DELBRÜCK

Kreatives Schreiben -

Gemeinsam in den Schreibfluss kommen

Gemeinsam in den Schreihfluss kommen und bei sich und anderen Überraschendes entdecken. Kommen Sie in diesen Kurs, wenn Sie mit Leichtigkeit und Freude Texte verfassen möchten und gern mit der Hand schreiben. Die Methoden und Impulse, mit denen wir arbeiten, ermöglichen Ihnen, ohne Anstrengung aus Ihren Potenzialen zu schöpfen und Ihre Eingebungen niederzuschreiben. An jedem Kurstag erhalten Sie einen offenen Schreibauftrag, in einer stillen Phase verfassen Sie Ihren Text und lassen Ihren Gedanken, Ihren Erinnerungen, Ihrer Fantasie freien Lauf, anschließend stellen Sie Ihr Ergebnis der Gruppe vor. In einer vertrauensvollen Atmosphäre genießen wir das Besondere der ersten spontanen Version. Eingestreut in die Kursarbeit bieten Minischreibübungen die Möglichkeit, über die kleineren Formate zu staunen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie weißes Papier (DIN A4) und Stifte mit.

Mi, 27.10.-24.11.2021, 18:00-19:30 Uhr 5x. 10 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

55,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: W. Pfeil

50004 | HÖVELHOF

Autorenlesung: Zeit heilt keine Wunden

Werner Pfeil

Eigentlich zerbricht sich Kriminalhauptkommissar Vincent Blohm den Kopf über seinen bevorstehenden Ruhestand, doch dann stirbt sein eigener Ausbilder einsam im Schrebergarten. Blohm bekommt keine Gelegenheit, sich der Schwermut hinzugeben, denn kurz nacheinander wir eine mumifizierte Leiche im Spänebunker, ein kopfloser Toter auf den Bahngleisen und ein

Drohbrief an einen Weihbischof gefunden. Das Paderborner Kommissariat ist im Dauereinsatz. Während der Ermittlernachwuchs in den Tiefen des Internets Hinweise sammelt, nimmt der alte Kommissar eine Spur auf, die in die Vergangenheit führt. Dort, in der Wolfszeit nach dem Zweiten Weltkrieg stößt er auf alte Wunden, die über Generationen hinweg vererbt wurden – und denen eine mörderische Kraft innewohnt.

Die Autorenlesung ist ein gemeinsames Angebot mit der Sennebücherei Hövelhof

Do, 02.12.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x. 2 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof **5,00 €**

MALEN UND ZEICHNEN

Acrylgießen:

Abstrakte Kunstwerke so einfach wie nie!

Veronika Muschol

Mit der Acryl-Fließtechnik ist das Ergebnis nie vorhersehbar, aber immer einzigartig und außergewöhnlich! Acrylfarben werden zunächst in eine flüssige Konsistenz gebracht und anschließend ineinander gegossen und durch die Neigung des Untergrundes verteilt. Anstatt schön geformte Gläser zum Altglas zu bringen oder langweilige Vasen wegzuschmeißen, lassen sich durch das Acrylgie-Ben so abstrakte Motive erzielen. Das vorher unscheinbare Stück wird auf diese Weise zu einem ganz besonderen Unikat. Wer ein Bild gestalten will, nimmt eine Leinwand als Untergrund. Ziel des Kurses ist die künstlerische Auseinandersetzung mit Farben, Formen und Materialien in Verbindung mit einem nachhaltigen Ansatz zum Wiederverwerten ausrangierter Gegenstände. Dozentin Veronika Muschol ist Kunst- und Modestudentin.

Zum Verzieren bringen Sie bitte eigene Gläser, Vasen oder Leinwände in präferierter Größe mit. Materialkosten in Höhe von 10,00 bis 15,00 € je nach Verbrauch sind direkt an die Dozentin zu entrichten. Bitte denken Sie an Gummi-Handschuhe zum Schutz Ihrer Hände und tragen Sie möglichst unempfindliche Kleidung.

51001 | SALZKOTTEN

Sa, 02.10.2021, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 131, Technik 2

22,00€

KULTUR UND KREATIVITÄT 5

51002 | HÖVELHOF

Sa, 30.10.2021, 10:00-13:00 Uhr

1x. 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Werkraum

22,00€

51003 | BÜREN

Dynamisches Zeichnen

Peter Abels

Früher konnten Sie unbekümmert kreativ sein, doch heute fehlt Ihnen die Zeit und die unbeschwerte Art oder Sie sind sehr kritisch mit sich selbst geworden? Wenn wir malen und zeichnen als Form der Entschleunigung und Entspannung begreifen. können wir (wieder) Zugang zu unseren Talenten finden. Dadurch bauen wir schrittweise Hemmungen, Verunsicherungen und unsere Mutlosigkeit ab. Im Vordergrund stehen als Vorlage der menschliche Körper, das Tier, die Pflanze und abstrakte Formen. wobei die Themen auch momentane innere Stimmungen sein können. Hierbei wird mit Bleistift, Pastellkreide und Kohlestift gearbeitet. Die damit eingeleiteten persönlichen Prozesse und der eventuelle Austausch in der Gruppe spielen neben dem Zeichnen eine wichtige Rolle.

Die Materialkosten betragen ca. 10,00 € und sind direkt an den Dozenten zu entrichten.

Do, 28.10.-02.12.2021, 18:00-20:15 Uhr 6x. 18 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044 **66,10 €**

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.

51004 | HÖVELHOF

So, 24.10.2021, 10:00-15:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Krollbachschule, Raum 114

28.00 €

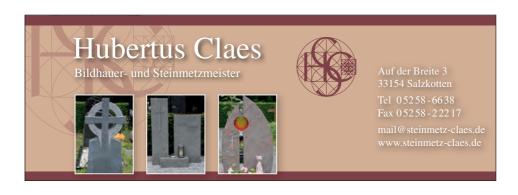
51005 | SALZKOTTEN

So, 21.11.2021, 10:00-15:15 Uhr

1x, 7 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Aktuelle Corona-Informationen unter: vhs-vor-ort.de



5 KULTUR UND KREATIVITÄT

51006 | ONLINE

Modernes Watercoloring für Anfänger*innen

Ina Leiwesmeier

Modernes Watercoloring (das Malen mit Aquarelloder Wasserfarbe) ist wie Balsam für die Seele. Hier bekommt Ihr einen ersten Eindruck, wie Ihr durch das Verschmelzen der Farben eigene kleine Kunstwerke kreieren und dabei auch das Handlettering mit einfließen lassen könnt. Bringt gern eigene Ideen mit, die wir dann gemeinsam gestalten können.

Sie benötigen: Aquarellfarbe, Pinsel Gr. 8, 10, ggf. Wasserpinsel, 1 Marmeladenglas (für Wasser), Bleistift und Radiergummi, Haushaltsrolle oder Trockentuch. Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Ferner sind Kamera und Mikrofon sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

Di, 14.09.-16.09.2021, 19:30-21:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Mo, 13.09.2021

17.60 €

51007 | DELBRÜCK

Modernes Watercoloring für Anfänger*innen

Ina Leiwesmeier

Modernes Watercoloring (das Malen mit Aquarelloder Wasserfarbe) ist wie Balsam für die Seele. Hier
bekommt Ihr einen ersten Eindruck, wie Ihr durch
das Verschmelzen der Farben eigene kleine Kunstwerke kreieren und dabei auch das Handlettering
mit einfließen lassen könnt. Bringt gern eigene Ideen mit, die wir dann gemeinsam gestalten können.
Mitzubringen sind: Aquarellfarbe, Pinsel Gr. 8, 10, ggf.
Wasserpinsel, 1 Marmeladenglas (für Wasser), Bleistift
und Radiergummi, Küchenrolle oder Trockentuch. Für
im Kurs verwendete Materialien sind vor Ort 2,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten.

Do, 23.09.2021, 18:15-21:15 Uhr

1x. 4 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

14.70€



Foto: I. Leiwesmeier

51008 I DELBRÜCK

Handlettering für Anfänger*innen

Ina Leiwesmeier

In diesem Kurs lernt Ihr die Grundsätze des "Handletterings", des schönen Schreibens. Verschiedenste Schriftarten und Techniken möchte ich Euch hier vermitteln. Die Einsatzmöglichkeiten zuhause sind fast unbegrenzt, ob Menükarten, Geburtstagsgrüße oder Motivationssprüche. Bringt gern eigene Ideen mit, die wir dann gemeinsam "erlettern" können.

Mitzubringen sind: Bleistift (am besten Härtegrad HB oder 2B), Anspitzer, Zirkel, Lineal, Radiergummi, Fineliner, ggf. eigene Brushpens. Für im Kurs verwendete Materialien sind vor Ort 2,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten.

Do, 30.09.2021, 18:15-21:15 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

14.70€

51009 | ONLINE Handlettering für Anfänger*innen

Ina Leiwesmeier

In diesem Kurs lernt Ihr die Grundsätze des "Handletterings", des schönen Schreibens. Verschiedenste Schriftarten und Techniken möchte ich Euch hier vermitteln. Die Einsatzmöglichkeiten zuhause sind fast unbegrenzt, ob Menükarten, Geburtstagsgrüße oder Motivationssprüche. Bringt gern eigene Ideen mit, die wir dann gemeinsam "erlettern" können.

Sie benötigen: Bleistift (am besten Härtegrad HB oder 2B), Anspitzer, Zirkel, Lineal, Radiergummi, Fineliner, ggf. eigene Brushpens.

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Ferner sind Kamera und Mikrofon sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwen-



dig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

Do, 05.10.-07.10.2021, 19:30-21:00 Uhr

2x. 4 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Mo, 04.10.2021

17,60€

51010 | HÖVELHOF

Mein Foto - mein Wort - meine Farbe (Kreativ-Workshop)

Dr. Birgit Sievers-Böckel, Elisabeth Roth-Rings

Kreativworkshop zum Thema "Neues und Altes". Haben Sie Lust den Dreiklang "Fotografieren, Schreiben, Malen" in einem Wochenendworkshop auszuprobieren? Dann sind Sie herzlich eingeladen zu unserem Workshop. Wir begeben uns an diesem Wochenende angeleitet durch verschiedene Übungen auf eine persönliche kreative Entdeckungsreise. Dazu gehört das gemeinsame Sammeln von Ideen zur (fotografischen) Bildgestaltung. Beim Fotografieren unserer Motive probieren wir dann einzelne Gestaltungsele-

mente aus. Für unsere Texte und Gedichte zum Thema "Neues und Altes" verwenden wir inspirierende Basistechniken zum kreativen Schreiben. Sie unterstützen uns beim "Füllen des leeren Papiers". Mit Acrylfarben und Malpinsel gestalten wir außerdem unseren Malgrund auf weißem Keilrahmen (40 x 50 cm). Verschiedene anregende Maltechniken eröffnen Ideen für die Gestaltung unseres eigenen Werks. Lassen Sie sich überraschen, wie diese drei Wege zusammenpassen und sich verbinden lassen.

Der Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse mit Interesse und Lust am Ausprobieren dieser kreativen Wege geeignet. Voraussetzung sind: eine eigene Digitalkamera, eine leere Speicherkarte, ein voller Akku. Wenn vorhanden bringen Sie bitte Malpinsel, Malkittel/Hemd und Schreibwerkzeug mit. Hilfreich sind auch ein Karton für den Transport Ihres Bildes, sowie wettergerechte Kleidung. Kosten für im Workshop bereitgestelltes Material in Höhe von 8,00 € werden vor Ort direkt an die Kursleiterinnen entrichtet.

Sa, 23.10.2021, 09:30-14:00 Uhr So, 24.10.2021, 09:30-14:00 Uhr

2x, 12 UStd.

Kulturscheune im Schlossgarten, Schloßstraße 9, 33161 Hövelhof

66.00€



Modernisierung • Sanierung • Instandsetzung • Denkmalpflege



Hermann-Löns-Str. 90 a 33104 Paderborn Tel: 05254/3349 info@traphan-maler.de

Ansgar Traphan

Bachelor Professional Maler- und Lackierermeister zert, für Brandschutzbeschichtungen

Mobil: 0151/24015635 www.traphan-maler.de

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

51011 | ONLINE

Online-Workshop: Weihnachtliches Handlettering

Ina Leiwesmeier

Die Winterzeit ist auch eine kreative Phase. Mit den Möglichkeiten des Handletterings bekommen Deine Projekte eine persönliche und liebevolle Note. Heute beschäftigen wir uns mit Schriftzügen und Sprüchen passend zur kalten Jahreszeit. Ob "Frohe Weihnachten", "ein frohes neues Jahr" oder Dein eigener Spruch: auf Weihnachtskarten, Postern oder Menükarten zu den Feiertagen zauberst du mit Schönschrift tolle Effekte. Gemeinsam setzen wir an diesem Abend unsere Ideen im winterlichen Look um. In diesem digitalen Kurs sind sowohl die Kursleiterin als auch alles, was sie live zeichnet, deutlich zu sehen, sodass Ihr dem Kurs anhand der gezeigten Beispiele gut folgen könnt. Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6.000 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS. Eine Liste mit Materialempfehlungen erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der VHS.

Do, 18.11.2021, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Mi, 17.11.2021

8,80€

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 Iernen 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, 08.09.2021, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum 22,00 €

52001 | SALZKOTTEN

Do, 09.09.2021, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

22.00€

52002 | BAD WÜNNENBERG

Mi, 22.09.2021, 18:00-21:00 Uhr

1x. 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 16, Textilraum

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, 27.10.-24.11.2021, 18:00-21:00 Uhr

5x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum

73,40 € / Ermäßigung möglich

52004 | SALZKOTTEN

Do, 28.10.-25.11.2021, 18:00-21:00 Uhr

5x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

73,40 € / Ermäßigung möglich

KULTUR UND KREATIVITÄT 5

Nähkurs "Spaß am Nähen" für Einsteiger*innen

Andrea Schniedertüns

Dieser Kurs ist für alle Näheinsteiger geeignet, die noch nie genäht haben. Unter fachkundiger Anleitung der ausgebildeten Bekleidungsfertigerin erlernen die Teilnehmer*innen zunächst den Umgang mit der eigenen Nähmaschine und dem nötigen Zubehör. Anschließend wird das Erlernte beim Anfertigen von ersten, einfachen Nähprojekten wie Kissen, Loops, Körnerkissen, Einkaufstaschen o.ä. kreativ umgesetzt. Beim Infotermin am Dienstag, 14.09.2021, 19:30-20:15 Uhr, wird besprochen, welches Material benötigt wird, bevor es losgehen kann. Die weiteren Termine sind dienstags 18:30 - 21:30 Uhr. Außer am Infotermin sind mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stecknadeln, Maßband und Schere.

52005 | DELBRÜCK

Di, 14.09.2021, 19:30-20:15 Uhr Di, 21.09.2021, 18:30-21:30 Uhr Di, 28.09.2021, 18:30-21:30 Uhr Di, 05.10.2021, 18:30-21:30 Uhr 4x. 13 UStd.

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

47,70€

52006 | DELBRÜCK

Di, 02.11.2021, 19:30-20:15 Uhr Di, 09.11.2021, 18:30-21:30 Uhr Di, 16.11.2021, 18:30-21:30 Uhr Di, 23.11.2021, 18:30-21:30 Uhr 4x, 13 UStd.

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

47,70€

Upcycling - nachhaltige Ideen

Petra Leschner-Witt

Erlernen Sie die Fähigkeit aus "Altkleidern" neue Gebrauchsgegenstände zu schneidern. Aus getragenen T-Shirts, Jeanshosen, Oberhemden oder Blusen werden beispielsweise Einkaufstaschen, Loopschals, Schmusekissen, Schürzen, Utensilo oder Federmäppchen und somit zu einer kreativen und nachhaltigen Wiederverwertung.

Mitzubringen: Nähmaschine, evtl. Bügeleisen, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Zuschneideschere, Papierschere, Altkleider und Zutaten. Nähmaschinenkenntnisse werden vorausgesetzt.

52007 | HÖVELHOF

Mi, 15.09.2021, 18:00-21:00 Uhr 1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum 14,70 €

52008 | SALZKOTTEN

Do, 16.09.2021, 18:00-21:00 Uhr

1x. 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

14,70€

52009 | BAD WÜNNENBERG

Do, 23.09.2021, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 16, Textilraum

15,80€

Mediengestaltung Werbetechnik Fotodruck

G3 Werbung, Stargarder Straße 11, Paderborn www.gdrei.de

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

52010 | GESEKE

Wir nähen uns einen Hoodie (für Mädchen und Jungen ab 11 Jahren)

Ingrid Vogt

Für die kühle Jahreszeit nähen wir uns aus kuscheligem Sweat-Stoff einen trendigen Hoodie, mit oder ohne Kapuze, mit oder ohne Bauchtasche.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eine funktionstüchtige Nähmaschine mit Stretchstich muss mitgebracht werden. Die Zubehörliste wird nach Anmeldung von der Dozentin zugestellt.

Sa, 30.10.-06.11.2021, 09:00-12:00 Uhr 2x. 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05 29,30 €

52011 | GESEKE

Selbstgenähte Geschenke zu Weihnachten für Mädchen ab 8 Jahren

Ingrid Vogt

Wäre es nicht schön, wenn wir Mama, Oma oder die Freundin mit einem selbstgenähten Geschenk zu Weihnachten überraschen? Ob Utensilo, Brotkorb, Kosmetiktäschchen oder Einkaufstasche – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eine funktionstüchtige Nähmaschine muss mitgebracht werden. Die Zubehörliste wird nach Anmeldung von der Dozentin zugestellt.

Sa, 20.11.2021, 09:00-12:45 Uhr

1x. 5 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05 18,30 €

52012 | 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 Iernen 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 auszuprobieren.

Mo, 20.09.-29.11.2021, 19:00-21:00 Uhr 8x, 21,33 UStd.

Heimatzentrum OWL, Hövelhof, Textilwerkstatt gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Heimatzentrum OWL

52013 | SALZKOTTEN Stricken macht glücklich...

Ulrike Altrogge

...und liegt wieder voll im Trend. Es entschleunigt, fördert Feinmotorik, Konzentration und Wohlbefinden und bietet Erholung und Entspannung nach einem anstrengenden Arbeitstag sowie kreative Impulse für den Alltag. Dabei entstehen individuelle und nachhaltige Kleidungsstücke und Accessoires, die dem Träger jahrelang Freude bereiten. In diesem Kurs, der sich an (mäßig) Fortgeschrittene wendet, werden Winteraccessoires wie Schals, Mützen. Stulpen, Tücher (keine Strümpfe!) und damit zeitlich überschaubare Projekte vorgestellt, die sich entweder durch besondere Techniken (z.B. Fair-isle-Muster, Hebemaschen, short rows) oder ungewöhnliche Designs auszeichnen und damit den bisherigen Erfahrungshorizont der Stricker*innen erweitern. Jeder Teilnehmende hat dabei die Möglichkeit, während des Kurses ein oder mehrere selbst ausgewählte Projekte zu verwirklichen (für alle weiteren vorgestellten Projekte gibt es schriftliche Anleitungen). An jedem Abend wird darüber hinaus ein spezielles, noch von den Teilnehmenden festzulegendes Thema vertieft, z. B. besseres Verständnis des "Fach-Chinesich" in deutschen und englischen Strickanleitungen, verschiedene Anschlags- und Abschlusstechniken ("offener" Anschlag und Abschluss), professionelle

KULTUR UND KREATIVITÄT 5

Ausarbeitung eines Strickstücks, Berechnung benötigter Materialmengen und Umrechnung abweichender Maschenproben. Mitzubringen sind für den ersten Abend Wollreste und dazu passende Rund- und Spielstricknadeln nach Wahl, um Techniken auszuprobieren, ab dem 2. Abend die zum Projekt passende Wolle, die evtl. auch über mich bezogen werden kann. Bitte Wollreste sowie passende Rund- und spielstricknadeln nach Wahl mitbringen, um Techniken auszuprobieren. Ab dem zweiten Abend kann passende Wolle für das Projekt auch über die Dozentin bezogen werden.

Bitte Wollreste sowie passende Rund- und Spielstricknadeln nach Wahl mitbringen, um Techniken auszuprobieren. Ab dem zweiten Abend kann passende Wolle für das Projekt auch über die Dozentin bezogen werden.

Mo, 25.10.-22.11.2021, 19:00-21:45 Uhr

4x, 14,67 UStd.

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

53,80 € / Ermäßigung möglich

52014 | 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.

Besprechung der Webstücke, Verteilung von Webstühlen und Webrahmen an die Teilnehmer*innen erfolgt am 05.10.2021, 19:00-20:30 Uhr, im Heimatzentrum Senne. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum Senne.

Sa, 30.10.2021, 09:00-18:00 Uhr So, 31.10.2021, 09:00-18:00 Uhr

2x, 22 UStd.

Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70, Textilwerkstatt

80.70 €



Heimatzentrum Senne

Staumühler Str. 70

05257/5009-830 0171 / 900 59 94

33161 Hövelhof



www.heimatzentrum-senne.de carsten.tegethoff@hoevelhof.de

Das Heimatzentrum Senne ist eine Ansammlung von mehreren historischen sennetypischen Gebäuden. Altbäuerliche Aktivitäten, historisches Handwerk sowie Heimatpflege und Brauchtum werden hier bewahrt.

Veranstaltungen planen wir in diesem Jahr aufgrund der Situation kurzfristiger, weitere Informationen dann auch auf unserer Internetseite.

Besuchergruppen oder interessierte Einzelpersonen sind nach Absprache herzlich willkommen.

Kurse zum Erlernen von altem Handwerk in diesem Heft oder unter www.vhs-vor-ort.de



5 KULTUR UND KREATIVITÄT

52015 | HÖVELHOF

Einrichten von Webstühlen und Webrahmen

Renate Regier

Bevor man zum Spaß des Webens kommt, sind erst einmal viele Arbeitsgänge nötig, wie Gewebe- und Materialplanung, Kettenschären, Bäumen, Litzen- und Blattstich und Anbinden der Kettfäden. Diese Vorbereitungsarbeiten, einfache Bindungslehre und Materialkunde erwarten Sie an diesem Wochenende. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum Senne.

Sa, 13.11.2021, 09:00-17:30 Uhr So. 14.11.2021, 09:00-17:30 Uhr

2x, 20,67 UStd.

Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70, Textilwerkstatt

75.80€



Foto: R. Regier

Natürlich Batik(en)!

Veronika Muschol

Batik ist längst kein Relikt der Hippie-Bewegung mehr: immer mehr Designer*innen bringen It-Pieces mit Batikmuster auf den Laufsteg. Anstatt sich also ein neues T-Shirt oder einen coolen Baumwollbeutel zu kaufen, gibt es eine nachhaltigere und vor allem spaßigere Möglichkeit die hippen Teile selber zu gestalten. In diesem Workshop werden verschiedene Batiktechniken vorgestellt. Gefärbt wird mit selbstgemachter Farbe aus natürlichen Ressourcen. Ein Baumwollbeutel pro Teilnehmer*in wird gestellt. Gerne dürfen auch eigene, helle Textilien aus Baumwolle oder Leinen mitgebracht werden, um weitere Batik-Kunstwerke zu schaffen. Denkbar wäre zum Beispiel ein Beutel, ein T-Shirt oder ein Kissenbezug. Dozentin Veronika Muschol ist Kunst- und Modestudentin und hat ein modebezogenes Praktikum in Kambodscha absolviert.

Weitere Textilien können gerne mitgebracht werden. Materialkosten in Höhe von 10,00 bis 15,00 € je nach Verbrauch sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

52016 | SALZKOTTEN

Sa, 20.11.2021, 10:00-13:00 Uhr

1x. 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 131, Technik 2

22,00€

52017 I HÖVELHOF

Sa, 13.11.2021, 10:00-13:00 Uhr

1x. 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Werkraum

22,00€

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

Mi, 08.09.-17.11.2021, 19:00-21:00 Uhr

9x, 24 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück,

Nordring 2, Kunstraum

88,20€

53001 | SALZKOTTEN

Bienenwachstücher herstellen

Veronika Muschol

Wachstücher sind eine einfache und nachhaltige Alternative zu Aluminium- oder Plastikfolie. Sie sind nicht nur leicht zu reinigen, sondern auch wieder verwendbar. In diesem Workshop wollen wir uns zunächst über Plastikkonsum und -vermeidung im Alltag austauschen. Anschließend gestalten wir unsere eigenen personalisierten Wachstücher. Ob zum Einpacken eines Butterbrots oder zum Abdecken einer Schüssel: mithilfe von Bienenwachs fertigen wir unsere eigene plastikfreie Lösung!

Bitte denken Sie an Arbeitskleidung oder eine Schürze. Wer noch alte Stoffreste aus Baumwolle oder Leinen zuhause hat, kann diese gerne zum Workshop mitbringen.

KULTUR UND KREATIVITÄT 5

ansonsten werden alle benötigten Materialien zur Verfügung gestellt. Materialkosten in Höhe von etwa 10,00 € je nach Verbrauch sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Do. 07.10.2021, 18:00-20:15 Uhr

1x. 3 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 131, Technik 2

11.00€

Schmuck - Von Anfang bis Ende selbstgemacht Monika Reining

In diesem Kurs werden den Teilnehmer*innen unter Anleitung einer Goldschmiedemeisterin die Grundtechniken des Goldschmiedens auf der Basis der Berechnung und der Konstruktion der einzelnen Schmuckstücke, sowie die Einführung in die Materialkunde vermittelt. Das Lernziel ist es die einzelnen Schritte der Herstellung, sowie Kenntnisse von handwerklichen Fähigkeiten zu erarbeiten. Ziel des Kurses ist es auch, nach eigenen Ideen ein Schmuckstück selbst zu fertigen.

Material und Edelsteine können vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden und werden nach Verbrauch berechnet, Bitte Werkstattkleidung tragen.

53002 | SALZKOTTEN

Di, 07.09.-28.09.2021, 18:15-21:15 Uhr

4x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 131, Technik 2

58.70€

53003 | SALZKOTTEN

Do, 09.09.-30.09.2021, 18:15-21:15 Uhr

4x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 131, Technik 2

58.70 €

53004 I SALZKOTTEN

Di, 02.11.-23.11.2021, 18:15-21:15 Uhr 4x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 131, Technik 2

58,70€

53005 | SALZKOTTEN

Do. 04.11.-25.11.2021. 18:15-21:15 Uhr

4x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 131, Technik 2

58.70 €



5 KULTUR UND KREATIVITÄT

53006 | GESEKE

Schmuck aus Glasperlen (für Kinder ab 7 Jahren) Johanna Merkle-Claus

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

Do, 16.09.-07.10.2021, 15:00-17:15 Uhr 4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23

44,00€

53007 | GESEKE

Basteln zur Weihnachtszeit (ab 7 Jahren)

Iohanna Merkle-Claus

Kleine Geschenke und Weihnachtsdekoration selbst herzustellen ist eine liebevolle Tradition in der Vorweihnachtszeit. In diesem Kurs können Kinder ab sieben Jahren unter Anleitung einer Erzieherin kreativ werden, verschiedene Materialien und Werkzeuge kennenlernen und damit unterschiedliche Dinge fertigen. Dadurch lernen die Kinder den feinmotorischen Umgang mit grundlegenden Werkzeugen und schulen ihre Konzentrationsfähigkeit. Die entstandenen Kunstwerke dürfen die Kinder selbstverständlich mit nach Hause nehmen.

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

Do, 04.11.-25.11.2021, 15:00-17:15 Uhr 4x. 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23

44,00€

Aktuelle Corona-Informationen unter: vhs-vor-ort.de



Foto: C. Welschoff

Natürliche Weihnachtsfloristik

Claudia Welschoff

Fertigen von Adventskränzen, Türkränzen und anderer weihnachtlicher Deko, aus natürlichen Materialien, wie zum Beispiel Nüssen, Zapfen, Gewürzen oder Tannengrün.

Mitzubringen sind: Schere, Seitenschneider, Rosenschere und Klebepistole. Wenn vorhanden Kerzen, Sterne, Weihnachtskugeln und Strohkranzunterlage.

53008 | DELBRÜCK

Sa, 20.11.2021, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt, Gesamtschule Delbrück. Nordring 2, Kunstraum

14.70€

53009 | SALZKOTTEN

Sa, 27.11.2021, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 108

14.70 €

53010 I DELBRÜCK

Lustige Figuren in Aquarell, Tusche und Pigmentfarben

Mit Hilfe eigener Ideen oder Vorgaben gestalten wir lustige Figuren mit Aquarellfarbe und verzieren mit Tusche und weißer Pigmentfarbe. Ob Katze, Hund, Fantasietier oder etwas anderes. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Das Format A6 ist so gewählt, dass man daraus eigene Postkarten oder Karten gestalten kann. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, wer sich gerne einmal an Aquarell probieren

KULTUR UND KREATIVITÄT 5

will, ist herzlich eingeladen! Fortgeschrittene sind ebenfalls herzlich willkommen.

Im Kurs verwendete Materialien sind vor Ort direkt bei der Dozentin zu bezahlen. Wenn vorhanden bitte Aquarellmalkasten mitbringen.

Do, 28.10.2021, 19:00-21:45 Uhr

1x, 3,67 UStd.

Koboldwerkelei, Pfarrer-Kunders-Str. 44a, 33129 Delbrück, Werkraum

20.20€

53011 | DELBRÜCK

Lustige Weihnachtswichtel in Aquarell, Tusche und Pigmentfarben A6 llong Mura

Mit Hilfe eigener Ideen oder Vorgaben gestalten wir lustige Weihnachtswichtel mit Aquarellfarbe und verzieren mit Tusche und weißer Pigmentfarbe. Das Format A6 ist so gewählt, dass man daraus eigene Postkarten oder Karten gestalten kann. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, wer sich gerne einmal an Aquarell probieren will, ist herzlich eingeladen! Fortgeschrittene sind ebenfalls herzlich willkommen

Im Kurs verwendete Materialien sind vor Ort direkt bei der Dozentin zu bezahlen. Wenn vorhanden bitte Aquarellmalkasten mitbringen.

Di, 23.11.2021, 19:00-21:45 Uhr

1x, 3,67 UStd.

Koboldwerkelei, Pfarrer-Kunders-Str. 44a, 33129 Delbrück, Werkraum

20,20€

MUSIK, TANZ UND THEATER

54000 I HÖVELHOR

Blues Harp-Workshop - Mundharmonika einfach spielend lernen für Einsteiger*innen

Dieter Kropp

Vom einfachen Melodiespiel zum erdigen Blues! Die Mundharmonika - und gerade die sogenannte Blues Harp - ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen



Foto: D. Kropp

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, 11.12.2021, 10:00-17:30 Uhr

1x. 10 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof **50.00 €**



- Bücher
- Hörbücher
- CDs / DVDs
- Grußkarten
- Spiele
- kleine Geschenke
- Fotokopien

5 KULTUR UND KREATIVITÄT

54001 | 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 live.

Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Neueinsteiger*innen mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Anmeldung nur paarweise möglich!

Do, 30.09.-02.12.2021, 20:00-21:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Aula

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 funktioniert. 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. Hier haben sowohl Neueinsteiger*innen als auch Erfahrene die Möglichkeit, das Tanzfieber neu zu entdecken oder wieder aufleben zu lassen.

Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte bringen Sie ein Getränk für die Pause mit.

54002 | BAD WÜNNENBERG

So, 19.09.-26.09.2021, 18:30-20:00 Uhr 2x, 4 UStd. Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12

14,00€

54003 | GESEKE

So, 14.11.-21.11.2021, 18:30-20:00 Uhr 2x, 4 UStd.

Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24, Gymnastikraum

14,00€

54004 | SALZKOTTEN

So, 28.11.-05.12.2021, 18:30-20:00 Uhr 2x. 4 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG 14.00 €

> Digitalisierung schafft neue Bildungsformate: Über 100 Online-Kurse in diesem Programmheft!

> > Corona-Information

Präsenzkurse und -veranstaltungen sind endlich wieder möglich!

Es gelten die Corona-Schutzmaßnahmen nach den Vorgaben des Landes Nordrhein-Westfalen. Bitte informieren Sie sich vor dem Besuch Ihrer Kurse über aktuelle Regelungen:

> www.vhs-vor-ort.de 0 52 58 | 9 37 96-0



A contract to the



www.kundk-geseke.de



03.10.21 Meisterwerke der Klaviermusik
mit Olga Scheps
Beethoven & Schubert | Rittergut Störmede



31.10.21 Herren auf Reisen

Musikalisches Kabarett mit Kasseler Herrenkonfekt

Altes Rathaus



06.11.21 Rainer Maria Rilke
eine literarisch-musikalische Biografie mit
Heribert Kanpp (Reziation) & Jutta Rieping (Klavier)
Rittergut Störmede



27.11.21 Meisterwerke der Klaviermusik
mit Matthias Kirschnereit
Beethoven - Chopin - Brahms | Rittergut Störmede



08.01.22 Neujahrskonzert "Vienna Dreams in America"
Von der Wiener Klassik bis zu Gershwin und Bernstein Klavier, Saxophon, Sopran und Moderation Rittergut Störmede



22.01.22 Meisterwerke der Klaviermusik mit Aleksandra Mikulska
Chopin & Liszt | Rittergut Störmede

Interessante kulinarische Anschlussangebote der Geseker Gastronomie Kinder und Jugendliche unter 20 Jahren haben freien Eintritt!



Hexenstadtfest 25. – 26.09.2021

Live Musik | Familientag | Verkaufsoffener Sonntag

www.geseke.de



6 Kochen und mehr

Die Kurse und Veranstaltungen fördern eine verantwortungsvolle Lebensgestaltung und das Gesundheitsbewusstsein.

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*innen 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 huchen

KOCHEN MIT KINDERN

26000 | ONLINE

Kleinkindernährung - Tipps für eine vielfältige und bunte Lebensmittelauswahl

Stefanie Nolte, Dr. Annett Hilbig

In den ersten zwei bis drei Lebensjahren wird der Grundstein für das Essverhalten im späteren Leben gelegt. Viele Geschmacksvorlieben aus dem Kleinkindalter wird Ihr Kind bis ins Erwachsenenalter mitnehmen. Ein vielfältiges und buntes Lebensmittelangebot ist dabei ein erster Schritt zu einer langfristig gesundheitsfördernden Ernährung. In diesem Vortrag erfahren Sie wie eine gesunde Kleinkindernährung aussehen kann und wie Sie das Essverhalten ihres Kindes positiv beeinflussen können.

Das "Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort. Der Kurs wird im Rahmen des Projektes "Bad Wünnenberg - Gesunde Lebenswelten gemeinsam gestalten" angeboten.

Mo, 20.09.2021, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: So, 19.09.2021

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

26003 | BAD WÜNNENBERG

Gemeinsam leckere Gerichte zubereiten -Kochen für Großeltern mit Enkelkindern (ab 6 Jahren) Stefanie Nolte

Den Kindern Freunde an der Nahrungszubereitung vermitteln und gemeinsam eine schöne Zeit verbringen stehen bei diesem Kurs im Mittelpunkt. Kinder ab sechs Jahren können mit ihren Großeltern aus frischen Zutaten leckere und einfache Gerichte zubereiten.

Mitzubringen sind: Kochschürze, ein Geschirrtuch und Behälter. Die Lebensmittelumlage beträgt maximal 7,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten. Das "Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort. Der Kurs wird im Rahmen des Projektes "Bad Wünnenberg - Gesunde Lebenswelten gemeinsam gestalten" angeboten.

Sa, 30.10.2021, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09. Küche 1

Anmeldung erforderlich

26004 | BÜREN

Kinderküche - Mit Oma schmeckt's am besten!

Elisabeth Gappa

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

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

Sa, 06.11.2021, 10:30-12:45 Uhr

1x, 3 UStd.

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

Gruppenraum

11,00€

Bitte Schürze und Trockentuch sowie ein Behältnis mitbringen. Der Kostenbeitrag beträgt 5,50 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

26006 | DELBRÜCK

Do, 04.11.2021, 16:00-18:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche 11,00 €

26007 | SALZKOTTEN

Sa, 06.11.2021, 09:30-11:45 Uhr

1x, 3 UStd.

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

11.00 €

26005 | HÖVELHOF

BBQ-Kids: Grillen für Kinder mit ihren Vätern

Michael Korsikowski

Du möchtest mal etwas gemeinsam mit deinem Vater grillen? Dann erhältst Du in diesem Kurs die Möglichkeit, ein besonderes Gericht am Holzkohlegrill zuzubereiten. Dabei lernen dein Vater und du wie einfach sich mit einfachen Zutaten aus der heimischen Region außergewöhnliche Speisen wie z. B. Spieße, Burger, Spiralkartoffeln sowie auch Dips und Soßen zubereiten lassen.

Bitte Schürzen, ein kleines und ein großes Messer sowie einen Sparschäler mitbringen. Für die Lebensmittel ist pro Vater mit Kind vor Ort ein Kostenbeitrag von 10,00 € an den Dozenten zu entrichten.

Sa, 18.09.2021, 10:30-12:45 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

11,00€

Wir backen Stutenkerle und Martinsgänse

Hiltrud Stöver

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

Aktuelle Corona-Informationen unter: vhs-vor-ort.de

KOCHEN UND GENIESSEN

61001 | BAD WÜNNENBERG

Umwelt schonen und Gesundheit fördern durch bewusste Ernährung

Stefanie Nolte, Prof. Dr. Kirsten Schlegel-Matthies

Umweltschutz und nachhaltige Entwicklung beginnen im eigenen Körper. Der Fachvortrag geht der Frage nach, was wir alle tun können, um die Umwelt zu schonen und gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Auswahl, Zusammenstellung und Zubereitung der Lebensmittel können ein Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden aber auch zu einem besseren Umgang mit der Natur leisten.

Das "Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort. Der Kurs wird im Rahmen des Projektes "Bad Wünnenberg - Gesunde Lebenswelten gemeinsam gestalten" angeboten.

Mi, 03.11.2021, 18:30-20:45 Uhr

1x. 3 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

61002 | SALZKOTTEN

Meal Prep.

Gesundes Essen zum Vorbereiten und Mitnehmen Elisabeth Gappa

"Meal Prep" steht als Abkürzung für den englischen Begriff "meal preparation" und für den Trend, Essen für einen oder mehrere Tage vorzukochen. Einsteiger beginnen mit einem Mittagessen für den nächsten Tag, Fortgeschrittene bereiten Mahlzeiten für eine ganze Woche vor. Es können komplette Gerichte ebenso vorbereitet werden wie einzelne Komponenten, die später die Zubereitung erleichtern sollen. Das tägliche Kochen und Einkaufen frischer Zutaten fällt weg und spart somit Zeit und bares Geld. Ferner fördert Meal Prep die gesunde Ernährung. Denn kalorienreiches Fast Food oder Snacks werden durch vorgekochtes Essen ersetzt. Dieser Kurs bietet einen idealen Einstieg in Meal Prep.

Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidemesser und Aufbewahrungsboxen mit getrennten und dichten Kammern, um die im Kurs zubereiteten Speisen mit nach Hause zu nehmen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Di, 02.11.2021, 18:30-21:30 Uhr

1x. 4 UStd

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum, A2 126, Lehrküche 2

11,00€



Foto: Caroline Attwood auf Unsplash.com

61004 | BAD WÜNNENBERG

Workshop Gesunde Familienküche -Vollwertige Ernährung für Gemüsemuffel Stefanie Nolte

Viele Kinder lehnen eine vollwertige Ernährung ab. Dabei leistet diese nicht nur einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung, sondern kann auch richtig lecker schmecken. Hiervon können Sie sich in diesem Kurs selbst überzeugen. Nach einem kurzen fachlichen Input zur vollwertigen Ernährung, werden aus saisonalen und regionalen Zutaten leckere Gerichte zubereitet. Mitzubringen sind: Kochschürze, ein Geschirrtuch und Tupperdosen. Die Lebensmittelumlage beträgt maximal 7,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten. Das "Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort. Der Kurs wird im Rahmen des Projektes "Bad Wünnenberg - Gesunde Lebenswelten gemeinsam gestalten" angeboten.

Di, 23.11.2021, 18:30-20:45 Uhr

1x. 3 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09. Küche 1

Anmeldung erforderlich

70008 | 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, 27.10.2021, 20:00-21:30 Uhr

1x. 2 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1 Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 25

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

61005 | HÖVELHOF

Leckeres für die Liebsten - mit dem Thermomix® Petra Leschner-Witt

Mädelsabend, Skatrunde oder Weinabend.... Familie und Freunde treffen! Sehnsüchtig haben wir darauf gewartet. Doch nun lange in der Küche stehen? Natürlich nicht! Vielfältige, leckere Snacks und Drinks ohne und mit Alkohol werden mit dem smarten Küchenhelfer fix gezaubert. Mit Gelinggarantie!

Bitte bringen Sie Küchentücher, Schürze, Küchenmesser, eigene Getränke nach Wunsch und Aufbewahrungsdose mit. Die Lebensmittelumlage beträgt 12,00 € und ist direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Mo, 06.09.2021, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

14,70€

61006 | HÖVELHOF

Familienküche mit dem Thermomix®

Petra Leschner-Witt

Menüs, die der ganzen Familie schmecken, gesund sind und schnell auf dem Tisch stehen? Mit dem Thermomix® geht es fix, es ist lecker und gesund! Feine Suppen, knackige Salate, krosse Pizza, leckere Pasta und cremige Desserts.... glückliche Familie! Wir zaubern vielfältige Gerichte mit dem smarten Küchenhelfer.

Bitte bringen Sie Küchentücher, Schürze, Küchenmesser, eigene Getränke nach Wunsch und Aufbewahrungsdose mit. Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Mo, 13.09.2021, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

14,70€

61007 | HÖVELHOF

Smoothies, Bowls und Wraps mit dem Thermomix®

Petra Leschner-Witt

Gesund, mit mehr Gemüse und weniger Fleisch. Wir achten mehr auf uns, ernähren uns besser und gesünder. Smoothies, Bowls und Wraps bringen frischen Wind in unsere Küche und werden mit dem smarten Küchenhelfer fix gezaubert.

Bitte bringen Sie Küchentücher, Schürze, Küchenmesser, eigene Getränke nach Wunsch und Aufbewahrungsdose mit. Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Mo, 20.09.2021, 18:00-22:00 Uhr

1x, 5,33 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

14,70€

Einfach jederzeit: Online-Anmeldung!



Foto: Alice Pasqual auf Unsplash.com

61008 | 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, Schneidemesser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 7,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

Do, 04.11.2021, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum, A2 126, Lehrküche 2

11.00 €

61010 | DELBRÜCK

Leckerer Kohl:

Wintergemüse und gesunder Alleskönner

Marlies Brune

Warum zum Gemüse aus dem Mittelmeerraum greifen, wenn wir doch genauso gut unsere heimischen Sorten auch im Winter frisch auf den Tisch bekommen können! Blumenkohl, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl, Wirsing: allein in Deutschland werden über 50 Kohlarten angebaut. Ob rund oder spitz, klein oder groß, mit diesem Wintergemüse werden neue Akzente in Sachen Nachhaltigkeit und regionalem Genuss gesetzt. Zudem enthält es jede Menge wertvolle Inhaltsstoffe. Neben verschiedenen Vitaminen finden wir im Kohl auch Calcium, Eisen und Magnesium. Entdecken Sie mit uns die Vielseitigkeit unseres heimischen "Superfoods".

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, 03.11.2021, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Hauptschule Ostenland, Küche

11.00€

Stressfreie Weihnachten

Gudula Stoppel

Die Weihnachtszeit ist bei aller Besinnlichkeit oftmals auch eine stressige Zeit, in der es vieles zu erledigen gilt. Schnell zubereitete oder gut vorzubereitende Gerichte können dazu beitragen, die Feiertage zu entschleunigen. Wer an Weihnachten viel Zeit mit der Familie statt in der Küche verbringen und trotzdem köstliche Gerichte servieren möchte, ist hier richte. An diesem Abend bereiten wir unter anderem ein perlendes Möhrensüppchen, eine Lachspastete und einen Weihnachtsschweinebraten zu. So wird das Weihnachtsfest ein Geschmackserlebnis für die ganze Familie!

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

61011 | GESEKE

Do, 18.11.2021, 18:30-21:30 Uhr

1x. 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

61012 | DELBRÜCK

Do, 25.11.2021, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche 11,00 €

Mediterrane Küche

Volha Schniedermeier

Die mediterrane Küche hat geschmacklich viel zu bieten, da sie von verschiedenen landestypischen Küchen beeinflusst wird. Wohlschmeckende Zutaten, denen die Gerichte ihre feinen Aromen verdanken, finden sich in den Ländern rund um das Mittelmeer in Hülle und Fülle. An diesem Abend unternehmen Sie unter anderem einen Kurztrip nach Israel (Hummus) und haben das Gefühl, an einem italienischen Grillfest teilzunehmen (mediterraner Salat). Ein Geschmack nach Urlaub!

Bitte bringen Sie eine Kochschürze und ein Geschirrtuch mit. Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

61013 | SALZKOTTEN

Do, 16.09.2021, 18:30-21:30 Uhr

1x. 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum, A2 126, Lehrküche 2

14,70€

61014 | BAD WÜNNENBERG

Do, 30.09.2021, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1

14.70€

61015 | BÜREN

Do. 28.10.2021, 18:30-21:30 Uhr

1x. 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

14,70€



Foto: Woodilai auf Pixabay

Russische Küche: Spezialitäten und Köstlichkeiten

Volha Schniedermeier

Die russische Küche zeigt sich durch die Kombinationsgabe und Kreativität seiner Einwohner sehr facettenreich. Sie besticht vor allem durch herzhafte und deftige Speisen. Fleisch und Fisch sind nicht wegzudenkende Zutaten, wenn Sie russisch kochen. An diesem Abend tauchen Sie in die Kulinarik Russlands ein und erlernen dabei die Zubereitung einiger landestypischer Gerichte. Die Herstellung einer leckeren Fischtorte wird nach diesem Abend kein Geheimnis mehr für Sie sein. Die russische Küche ist außerdem reich an Suppen und Eintöpfen: Freuen Sie sich auf "Borschtsch", die wohl bekannteste Suppe Osteuropas, welche mit roter Beete gekocht wird! Bitte bringen Sie eine Kochschürze und ein Geschirrtuch mit. Die Lebensmittelumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

61016 | SALZKOTTEN

Do, 09.09.2021, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

11,00€

Corona-Information

Präsenzkurse und -veranstaltungen sind endlich wieder möglich!

Es gelten die Corona-Schutzmaßnahmen nach den Vorgaben des Landes Nordrhein-Westfalen.
Bitte informieren Sie sich vor dem Besuch Ihrer Kurse über aktuelle Regelungen:

www.vhs-vor-ort.de 0 52 58 | 9 37 96-0



61017 | BAD WÜNNENBERG

Do, 23.09.2021, 18:30-21:30 Uhr 1x, 4 UStd. Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1 **11,00 €**

61018 | BÜREN

Do, 07.10.2021, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

11.00 €



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. schmackhafte vegetarische Varianten zuzubereiten, die dem klassischen Sushi in Nichts nachstehen. Praktische Einkaufstipps zu den einzelnen Zutaten dürfen natürlich nicht fehlen.

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

61019 | SALZKOTTEN

Fr, 17.09.2021, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 126. Lehrküche 2

11,00€

61020 | DELBRÜCK

Fr, 29.10.2021, 18:00-21:00 Uhr

1x. 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche 11.00 €

61021 | BÜREN

Fr, 05.11.2021, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

11.00 €

Peruanische Küche

Jasmin Deppe

Die Zutaten der peruanischen Küche sind durch die geographische Lage des Landes mit seinen unterschiedlichen Regionen - Küste (Pazifik), Hochland (Anden) und Urwald (Amazonas) - sehr vielfältig. Die Esskultur Perus ist bis heute von den Indios geprägt, denn viele Speisen werden noch wie vor hunderten von Jahren zubereitet. Andere Gerichte sind im Laufe der Geschichte aus Europa, Afrika und Asien nach Peru gelangt. Heute lernen Sie, wie man Ceviche (marinierter Fisch), das Nationalgericht des Landes, zubereitet, Auch Lomo Saltado (mariniertes Rindfleisch mit Zwiebeln und Tomaten) und Causa de Pollo (mit Hähnchenbrust gefülltes Kartoffel-Limetten-Püree) sind Klassiker dieser Länderküche. Mit der peruanischen Kursleiterin lernen Sie die kulinarischen Highlights des Landes kennen. Nicht umsonst wurde die peruanische Küche acht Mal in Folge zur "Besten kulinarischen Destination der Welt" gekürt! Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtuch, Schürze, Schälmesser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

61022 | GESEKE

Mi, 10.11.2021, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche 11.00 €

61023 | BAD WÜNNENBERG

Mo, 29.11.2021, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09. Küche 1

11.00 €

61024 | SALZKOTTEN "Antojitos Mexicanos" -Mexikanisches Fingerfood III

Olga Yanez De Bannenberg

In der mexikanischen Küche vereinen sich indigene Traditionen mit spanischen Einflüssen und einem Hauch von Karibik. Heraus kommt ein feuriger Mix, der Ihren Gaumen mit verschiedensten Aromen und typisch mexikanischen Zutaten, wie Maismehl, Chilis oder Bohnen, verwöhnt. Bei der Zubereitung der Speisen erweitern Sie Ihr Kochrepertoire mit neuen Techniken, Tipps und Kniffen aus der mexikanischen Kochpraxis.

Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 17.11.2021, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

11,00€



Foto: Constanze Riechert-Kurtze auf Pixabav

61025 | BAD WÜNNENBERG

"Antojitos Mexicanos" -Mexikanisches Fingerfood IV

Olga Yanez De Bannenberg

In der mexikanischen Küche vereinen sich indigene Traditionen mit spanischen Einflüssen und einem Hauch von Karibik. Heraus kommt ein feuriger Mix, der Ihren Gaumen mit verschiedensten Aromen und typisch mexikanischen Zutaten, wie Maismehl, Chilis oder Bohnen, verwöhnt. An diesem Abend bereiten Sie gemeinsam mit der aus Mexiko stammenden Kursleiterin "gorditas" (herzhaft gefülltes Gebäck) mit Champignons in grüner Soße, "salbutes" (frittierte Tortilla) u. a. mit Hähnchen, Salat, Avocado u. v. m. zu. Auch ein Nachtisch (Quittenkuchen) darf nicht fehlen. Bei der Zubereitung der Speisen er-

weitern Sie Ihr Kochrepertoire mit neuen Techniken, Tipps und Kniffen aus der mexikanischen Kochpraxis. Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 10.11.2021, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1

11.00€

Mexikanischer Fingerfood-Mix I

Olga Yanez De Bannenberg

In der mexikanischen Küche vereinen sich indigene Traditionen mit spanischen Einflüssen und einem Hauch von Karibik. Heraus kommt ein feuriger Mix, der Ihren Gaumen mit verschiedensten Aromen und typisch mexikanischen Zutaten, wie Maismehl, Chilis oder Bohnen, verwöhnt. 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 eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

61026 | HÖVELHOF

Mi, 24.11.2021, 18:30-21:30 Uhr 1x, 4 UStd. Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche 11,00 €

61027 | DELBRÜCK

Mi, 01.12.2021, 18:30-21:30 Uhr 1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche 11,00 €

Digitalisierung schafft neue Bildungsformate: Über 100 Online-Kurse in diesem Programmheft!



KULINARISCHE EVENTS

Whisky-Tasting für Einsteiger*innen

Gunter Held

Whisky ist Schottland, ist Passion, ist Tradition. Die Herstellung ist über die Jahrhunderte annähernd gleichgeblieben. Hinzu kamen Mythen und Geschichten. Der Referent informiert in diesem Seminar über die Geschichte der Destillation und die Geschichte des Whiskys. An diesem Abend werden Ihnen sechs Single Malts aus den unterschiedlichen Regionen Schottlands vorgestellt, die Sie selbstverständlich auch probieren dürfen.

Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

63001 | SALZKOTTEN

Fr, 08.10.2021, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Ackerbürgerhaus, Vielser Str. 12, Kaminzimmer **39.00 €**

63002 | BÜREN

Fr, 05.11.2021, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gewölbekeller im Rathaus, Königstr. 18

39,00€

63003 | DELBRÜCK

Fr, 12.11.2021, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Gewölbekeller **39,00 €**



Foto: Gunter Held

63004 | DELBRÜCK

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 gleichgeblieben. 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.

Fr, 19.11.2021, 19:00-22:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Gewölbekeller **49,00 €**

63005 | DELBRÜCK

Rum-Tasting für Einsteiger*innen: Geschichte(n) mit Rum

Fabian Hofmann

Rum lässt uns an Piraten, Karibikinseln und Holzfässer denken. Das je nach angewandtem Verfahren braune oder weiße Trendgetränk kann geschmacklich von süß und fruchtig bis rauchig reichen. Beim Rum-Tasting begeben Sie sich auf eine Reise um die Welt und Iernen Geschichte, Herstellung und Aromenvielfalt des Rums kennen. Wussten Sie zum Beispiel schon, dass viele Rumsorten ihre letzte Veredelung in Europa erhalten? Bei der Verkostung Iernen Sie sechs verschiedene Rumsorten anhand ihrer Geschmacksbilder zu unterscheiden.

Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

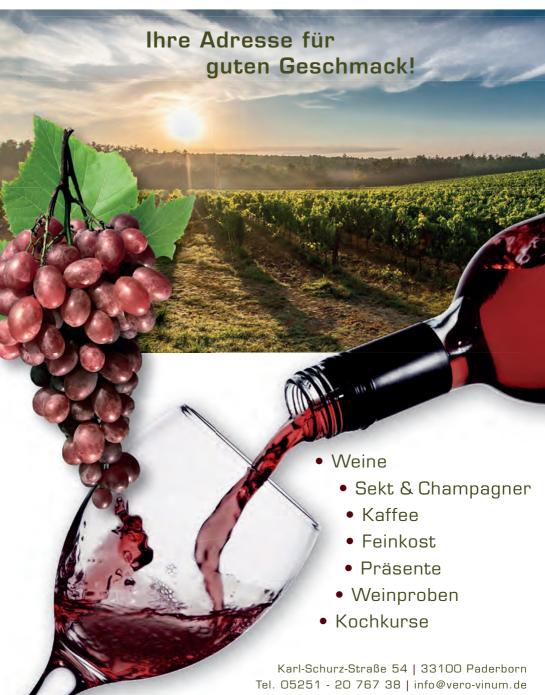
Sa, 04.12.2021, 18:00-20:00 Uhr

1x. 2.67 UStd.

Stadthalle Delbrück, Gastraum

39.00 €





Gin-Tasting für Einsteiger*innen: Geschichte(n) mit Gin

Fabian Hofmann

Ob pur oder als Bestandteil zahlreicher Cocktails: Gin ist als Trendgetränk wortwörtlich in aller Munde. Beim Gin-Tasting Iernen Sie die traditionsreiche Geschichte sowie die verschiedenen Arten des Gins kennen. Anhand von sechs Premium Gins wird Ihnen eine breite Geschmackswelt offenbart. Nach und nach erkennen Sie die Unterschiede der verschiedenen Destillationen und Aromen, den sogenannten Botanicals. Lassen Sie sich von der aromatischen Vielfalt des Wacholderschnapses überraschen und tauchen Sie in die Welt einer ganz besonderen Spirituose ein!

Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

63006 | SALZKOTTEN

Sa, 11.09.2021, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Ackerbürgerhaus, Vielser Str. 12, Kaminzimmer **39,00 €**

63007 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 08.10.2021, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10 **39,00 €**

63008 | GESEKE

Sa, 13.11.2021, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06 39,00 €

63009 | DELBRÜCK

Grillen für jedermann I - Grundlagen

Michael Korsikowski

Endlich wieder grillen! Die Grillsaison startet voll durch und Sie haben mal Lust etwas Neues zu probieren? 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, einfache Grillrezepte präsentiert. Dabei gilt insbesondere regionalen Pro-

dukten vom Rind oder Schwein und Kartoffeln ein besonderes Augenmerk. Inhalt: Direktes, indirektes Grillen, richtiges Anzünden (Anzündkamin), rauchfreie Kohle, Fleischkunde. Menü: Tomahawk Steak vom regionalen Rind, Koteletts vom regionalen Strohschwein, Bratkartoffeln von der Gusspfanne. Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneide-

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 13,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

Mo, 13.09.2021, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

17,00€



Foto: RitaE auf Pixabay

63010 I DELBRÜCK

Grillen für jedermann II - Burgertime

Michael Korsikowski

Achtung, jetzt wird es richtig heiß! Wer liebt sie nicht! Burger! Hier in verschiedensten Variationen und Zubereitungen. Auf der Plancha, der Feuerplatte oder aus dem Burgereisen. Dazu natürlich selbstgemachte Pommes Frites aus dem Dutch Oven! Inhalt: Direktes, indirektes Grillen, richtiges Anzünden (Anzündkamin), rauchfreie Kohle, Fleischkunde, Grillen auf der Feuerplatte, was ist ein Burger Eisen, Dutch Oven. Menü: Steakburger, Bratwurst Burger mit Pattys vom Schwein und Spiegelei, Bacon-Rinder-Patty Burger aus dem Burgereisen, Pommes doppelt frittiert im Dutch Oven.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 11,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

Do, 23.09.2021, 18:00-21:45 Uhr

1x. 5 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6 17,00 €



MAREL 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



BUREN ALMEAUEN

BEGINN: 18.30 UHR EINLASS: 17.00 UHR

TICKETS:

WWW.TICKETMASTER WWWW.EVENTIM.DE WWW.THEBOSSHOSS.COM BÜRGERBÜRO STADT BÜREN ELF TOTAL TANKSTELLE BÜREN

MEDIENPARTNER:



Codio Weltfalliches Bolksblott



Volksbank Brilon-Büren-Salzkotten eG Volksbank Paderborn













7 Gesundheit und Fitness

Die Kurse und Veranstaltungen unterstützen Gesundheit und Wohlbefinden zur Bewältigung Ihrer beruflichen und persönlichen Herausforderungen.

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 Bewegung und neuen Sinneserfahrungen.

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 fundierte Informationen und Aufklärung an.

Einfach jederzeit: Online-Anmeldung!

GESUNDHEITSBILDUNG

70001 | DELBRÜCK

Getränkeauswahl für Menschen mit Diabetes mellitus

Manuela Köster

Sie sind Diabetiker*in und möchten etwas über die Einteilung der für Sie geeigneten bzw. ungeeigneten Getränke erfahren? Zudem erfahren Sie, wie sich Alkohol auf die Blutzuckerwerte auswirkt und lernen die vielen Namen hinter denen sich Zucker versteckt kennen und können somit die Zutatenlisten auf Ge-

tränken besser einschätzen. In ihrem Seminar erklärt die staatlich anerkannte Diätassistentin Manuela Köster mit Hilfe von Getränkeattrappen die Besonderheiten der einzelnen Getränke.

Do, 16.09.2021, 18:30-20:00 Uhr

1x. 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103 8,80 €

70003 | BAD WÜNNENBERG

KuGA-Aktionstag - Stadtradeln

Dr. Horst-Walter Hundte

Bad Wünnenberg radelt im Rahmen der Klima-Bündnis-Kampagne STADTRADELN vom 5.- 25. September für ein gutes Klima! Beim Wettbewerb STADTRADELN geht es um Spaß am Fahrradfahren und darum, möglichst viele Menschen für das Umsteigen auf das Fahrrad im Alltag zu gewinnen und dadurch einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Informationen zum Wettbewerb finden Sie unter www.stadtradeln.de/bad-wuennenberg. tet wird das Projekt Stadtradeln-Bad Wünnenberg durch den KUGA-AKTIONSTAG - STADTRADELN. Am 18. September werden rund um den neuen Gesundheitskomplex KuGA (Kneipp und Gesundheit im Aatal) zahlreiche Aktionen zu den Themen Fahrradfahren und Gesundheit stattfinden. Gemeinsam haben die Stadt Bad Wünnenberg, das Gesundheitsforum Bad Wünnenberg, die KuGA-Praxen, die Polizei, das Radhaus Büren, die Techniker Krankenkasse und viele weitere Akteure ein buntes Programm für die ganze Familie erstellt. Es wird neben Kurzvorträgen zum Thema "Ergonomie am Fahrrad", "Alpencross", "Homeoffice zwischen Effizienz und Gesundheit", "Fit im Alter", "Vitaminund Mineralstoffe für die Faszien" und "Fahrradsicherheit" auch geführte Radtouren (mit und ohne Motor) und ein Fahrsicherheitstraining der Polizei sowie interessante Aktionen für Kinder geben. Zudem wird es Informationsstände der Polizei, des Radhauses Büren, der Techniker Krankenkasse, des Eine-Welt-Laden, der VHS vor Ort, der Bad Wünnenberg Touristik GmbH und weiteren Ausstellern geben. Auch für das leibliche Wohl der Besucher, für die sich der Aktionstag auch sehr gut als Ziel ihrer Fahrradtour eignet, ist gesorgt.

Das "Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort. Das aktuelle detaillierte Veranstaltungsprogramm finden Sie unter www.vhs-vor-ort.de

Sa, 18.09.2021, 10:00-18:00 Uhr 1x, 1,33 UStd. KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70004 | BAD WÜNNENBERG

200 Jahre Kneipp - Altes Heilwissen ganz modern Madeleine Aimée Broichhausen

Wer und was ist überhaupt KNEIPP? 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 Patient*innen 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 ist, viele Rezepte der altbewährten und hochaktuellen Heilmethode lassen sich leicht in unserem Alltag umsetzen.

Das "Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort. Frau Madeleine Aimée Broichhausen ist Vorsitzende des Kneipp-Bund Landesverbands NRW e.V. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Mi, 22.09.2021, 20:00-21:30 Uhr 1x, 2 UStd. KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Aktuelle Corona-Informationen unter: vhs-vor-ort.de

70005 | BAD WÜNNENBERG

Nachbarschaftshilfe-Kurs

Doreen Ihmor

Die meisten pflegebedürftigen Menschen werden von ihren Angehörigen zu Hause versorgt. Mit zunehmendem Pflegebedarf steigt sowohl die körperliche als auch die psychische Belastung der pflegenden Angehörigen. Ob im Haushalt, beim Einkaufen, beim Arztbesuch oder bei der Begleitung zum Friseur - die täglichen Herausforderungen sind vielfältig. Die Pflegeversicherungen übernehmen zum Teil Kosten für Unterstützungsmaßnahmen. Gerade mit Beginn der Corona-Pandemie konnten wir erleben, welche Bedeutung die Nachbarschaftshilfe für die Versorgung von hilfebedürftigen - vielfach auch allein lebenden - Menschen erfahren hat! Im Rahmen der Nachbarschaftshilfe kann ein Entlastungsbeitrag von 125,00 € von einem Pflegebedürftigen ab Pflegegrad 1, seinen Angehörigen oder auch bei bestimmten Voraussetzungen von Nachbarschaftshelfer*innen direkt in Anspruch genommen werden. Dieser wird hingegen, wie verschiedene Studien nahelegen, nur selten ausgeschöpft. Wir wissen, wie schwer sich Pflegebedürftige und Angehörige häufig tun, Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz OWL möchte durch gezielte Nachbarschaftshilfe die Versorgung von Pflegebedürftigen verbessern, damit sie möglichst lange in ihren eigenen vier Wänden bleiben und ihren Alltag selbstständig und unabhängig bewältigen können und pflegende Angehörige mehr Unterstützung und Entlastung erhalten. Dies hat den Vorteil, dass die Pflegebedürftigen für ihre Nachbarschaftshilfe den Entlastungsbetrag in Anspruch nehmen können. Interessierte Freiwillige können sich als Nachbarschaftshelfer*in offiziell anerkennen lassen. Dafür benötigen sie einen nach § 45 SGB XI anerkannten Nachbarschaftshilfe-Kurs.

Der Nachbarschaftshilfe-Kurs ist eine Kooperation des Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz OWL und der VHS vor Ort.

Fr, 01.10.2021, 15:00-19:30 Uhr Sa, 02.10.2021, 09:00-13:30 Uhr 2x, 12 UStd. Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg Am Schloßpark 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70006 | BAD WÜNNENBERG

Back Check - Rückentest

Sascha Gutmann

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 (jeweils 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-Kreislauferkrankungen, Osteoporose, schweren Gefäßerkrankungen, akut operationsbedürftigen Befunden, Frakturen und Operationen bis vor vier Monaten, Narbenbrüchen, akutem Leistenbruch, Schwangerschaft, Wirbelsäulenerkrankungen und Missbildungen, wie z.B. akutem Bandscheibenvorfall.

Do, 07.10.2021, 11:30-18:00 Uhr

1x, 8,67 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10 **gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

70007 | 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 Antworten auf die Fragen: Wofür ist unser Bewegungs-

apparat 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 Ausgleichsübungen 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. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Do, 07.10.2021, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10 gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Baudolino auf Pixabay

70008 | 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, 27.10.2021, 20:00-21:30 Uhr

1x. 2 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Update Rücken -

Zwischen Ergonomie und Training

70009 | BAD WÜNNENBERG

Dr. Horst-Walter Hundte

Rückengesundheit und die Vorsorge vor Erkrankungen der Wirbelsäule sind ein stetes Thema. Der Vortrag beschäftigt sich mit ausgewählten anatomischen und physiologischen Aspekten, um davon Hilfe zur Selbsthilfe abzuleiten. Insofern werden günstige Verhaltensweisen in Arbeit und Freizeit sowie Übung, Training und Diagnostik besprochen.

Das "Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Mi, 03.11.2021, 16:00-17:30 Uhr 1x. 2 UStd. KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70010 I BAD WÜNNENBERG

COVID-19: Was gibt es zu Sport und Training zu sagen?

Dr. Horst-Walter Hundte

Der Erfahrungsstand zur Gestaltung von bewegungsbezogenen Maßnahmen zur Wiederherstellung der Belastbarkeit nach überstandener COVID-19 Erkrankung wächst. Die Folgen der Erkrankungen können sich individuell sehr unterschiedlich darstellen. Erfahrungswissen und erste Studienergebnisse werden berichtet. Dabei werden riskantes wie empfehlenswertes Handeln besprochen.

Das "Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Sa, 06.11.2021, 14:00-15:30 Uhr 1x, 2 UStd. KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1 5,00€

70011 | GESEKE

Workshop ätherische Baumöle

GESUNDHEIT UND FITNESS 7

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 Jernen 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 Meditation, die von Klangschalen begleitet wird.

Es entstehen zusätzliche Kosten von 7,50 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mi, 15.09.2021, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 36, Seminarraum

14.70 €

Digitalisierung schafft neue Bildungsformate: Über 100 Online-Kurse in diesem Programmheft!

70012 | GESEKE

Ätherische Öle für den Herbst - Workshop

Hedi Cazacu

Düfte wirken direkt auf den ältesten Teil des menschlichen Gehirns - das limbische System. Sie lassen Erinnerungen aufleben, Gefühle entstehen und Bilder an unserem inneren Auge vorbeiziehen. Vielleicht weckt der Duft von frisch gebrühtem Kaffee wundervolle Erinnerungen an den letzten Italienurlaub oder Sie müssen bei Sandelholz immer an Ihre erste große Liebe denken? Was im Alltag zumeist unbewusst abläuft, lässt sich auch gezielt anregen. So kann beispielsweise Lavendelduft beruhigen und entspannen, Minze macht hingegen wach und fördert die Konzentration. Lernen Sie Herbstdüfte kennen, die Geborgenheit und Wärme vermitteln und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren, wie zum Beispiel bei der Demonstration der Herstellung eines Körperöls oder eines entspannenden Badesalzes. Sie erfahren Vorschläge über Ölmischungen für die Duftlampe, um Ihren Wohnraum behaglich zu beduften. Ebenfalls erhalten Sie Tipps, um Ihre Herbstküche zu bereichern. Nicht nur die Sinne, sondern auch die Seele wird am Ende mit einer Duftentspannung sowie Körperübungen aus dem Yoga und einer kleinen Meditation gestärkt.

Es entstehen zusätzliche Kosten von 7,50 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mi, 06.10.2021, 18:00-21:00 Uhr

x, 4 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 36, Seminarraum

14,70€

70013 | GESEKE

Ätherische Öle für den Winter - Workshop

Hedi Cazacu

Düfte wirken direkt auf den ältesten Teil des menschlichen Gehirns - das limbische System. Sie lassen Erinnerungen aufleben, Gefühle entstehen und Bilder an unserem inneren Auge vorbeiziehen. Vielleicht weckt der Duft von frisch gebrühtem Kaffee wundervolle Erinnerungen an den letzten Italienurlaub oder Sie müssen bei Sandelholz immer an Ihre erste große Liebe denken? Was im Alltag zumeist unbewusst abläuft, lässt sich auch gezielt anregen. So kann beispielsweise Lavendelduft beruhigen und entspannen, Minze macht hingegen wach und fördert die Konzentration. Lernen Sie

Kuscheldüfte kennen, wie zum Beispiel Vanille - lieblich süß, Benzoe Siam - sinnlich einhüllend oder Tonka - ein Traum aus Mandel und Vanille, die Ihnen Geborgenheit und Wärme vermitteln und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren. Außerdem wird die Herstellung einer Nasensalbe, die uns in den Erkältungszeiten vor Ansteckungen schützt, demonstriert und gemeinsam aromatisierte Schokolade hergestellt. Sie erfahren Vorschläge über Ölmischungen für die Duftlampe, um Ihren Wohnraum behaglich zu beduften. Ebenfalls erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihr Immunsystem stärken. Nicht nur die Sinne, sondern auch die Seele wird am Ende mit einer Duftentspannung sowie Körperübungen aus dem Yoga und einer kleinen Meditation gestärkt.

Es entstehen zusätzliche Kosten von 7,50 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mi, 24.11.2021, 18:00-21:00 Uhr

1x. 4 UStd

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 36, Seminarraum

14.70 €

PSYCHOLOGIE UND GEDÄCHNTNIS

71001 | DELBRÜCK

Bewegtes Gedächtnistraining oder "Wer rastet der rostet" (Vortrag)

lessica Schittek

Haben Sie gewusst, dass unser Gehirn in der Lage wäre Strom zu erzeugen und zwar so viel, um eine 20-Watt-Glühbirne zum Leuchten zu bringen? Unser Gehirn kann so viel und doch nutzen wir es so wenig. Vor allem ab 30 Jahren sinkt das Volumen des Hippocampus um ca. 1 % im Jahr. Doch dem kann man entgegenwirken! In diesem Gedächtnistraining lernen wir unser Gehirn kennen und verstehen, damit wir es fit halten können. Somit fördern wir die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit.

Sa, 30.10.2021, 10:00-11:30 Uhr

1x. 2 UStd.

Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15 11,00 €

ENTSPANNUNG UND MEDITATION

Entspannungsstunden für Erwachsene

Rotraud Falke-Held

In der heutigen Zeit sind die Anforderungen enorm gestiegen. Wir müssen mehr lernen und leisten und ein hohes Maß an Flexibilität aufbringen. Die Erwartungshaltungen, die an uns herangetragen werden, sind hoch. In den Entspannungsstunden erwartet die Teilnehmer*innen ein abwechslungsreiches Programm. Sie erleben eine tiefe Entspannung, lernen kurze Techniken zur Stressauflösung sowie Elemente aus dem Yoga und Qi Gong. Am Ende dieses Kurses werden Sie in der Lage sein, die Techniken selbstständig durchzuführen, eine schnelle Entspannung und Stressauflösung zu erleben und so Ihren Alltag mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu meistern. Aktive Entspannung steigert die Energie, die Konzentrationsfähigkeit und stärkt oft sogar die körperliche Gesundheit. Die Dozentin hat den Fernlehrgang "Entspannungstraining" erfolgreich abgeschlossen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen sowie ein Getränk mitbringen.

72001 | GESEKE

Mo, 06.09.-22.11.2021, 18:00-19:30 Uhr 8x, 16 UStd. Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum 63,70 € / Ermäßigung möglich

72002 | BÜREN

Di, 07.09.-16.11.2021, 19:00-20:30 Uhr

8x, 16 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

61,20 € / Ermäßigung möglich

Achtsam leben mit 65plus

Simone Salmen

Mit dem Erreichen der dritten Lebensphase ändert sich innerhalb kurzer Zeit die gesamte Lebensstruktur. Die Kinder sind aus dem Haus, das Berufsleben ist vorbei, Gewohntes ist nicht mehr wichtig oder nötig. Mitunter fühlt es sich an, als würde persönliches Können und Wissen nicht mehr gebraucht. Diese plötzliche Leere kann Angst machen,

Einsamkeit oder Unzufriedenheit hervorrufen. Diese gefühlte Leere kann aber auch Raum geben, dass Dinge, die im Verborgenen liegen, ins Bewusstsein rücken dürfen und Aufmerksamkeit bekommen. Die Lehre der Achtsamkeit führt uns zu Erkenntnissen und Lösungen, die sich im Alltag nicht immer sofort zeigen. Dieses Seminar ist für Alleinstehende und Paare in diesem Lebensabschnitt konzipiert. Die angewandte Achtsamkeitslehre kann dem Leben eine neue Richtung geben. Den eigenen Gedanken, Gefühlen und dem Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken, kann zu mehr Klarheit, Akzeptanz und Lebensfreude verhelfen.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Stift, A5 Notizbuch und die Bereitschaft sich in geschützter Atmosphäre auf etwas Neues einzulassen.

72003 | HÖVELHOF

Mi, 08.09.-06.10.2021, 17:00-18:30 Uhr 5x, 10 UStd. Familienzentrum Schatenstr. 9

36,70 € / Ermäßigung möglich

72004 | DELBRÜCK

Mi, 27.10.-24.11.2021, 17:00-18:30 Uhr 5x, 10 UStd.

Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1 **36,70 € / Ermäßigung möglich**

Corona-Information

Präsenzkurse und -veranstaltungen sind endlich wieder möglich!

Es gelten die Corona-Schutzmaßnahmen nach den Vorgaben des Landes Nordrhein-Westfalen. Bitte informieren Sie sich vor dem Besuch Ihrer Kurse über aktuelle Regelungen:

> www.vhs-vor-ort.de 0 52 58 | 9 37 96-0



A contract of

72005 | 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 Ruhe, Gelassenheit und Freude zu finden. Vorgestellt und geübt werden viele Techniken, wie Achtsamkeitsund Entspannungsübungen 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 Isomatte, kleines Kissen, Wolldecke, begueme Kleidung, Socken und ein Getränk mitbringen.

Fr, 17.09.2021, 18:00-21:00 Uhr

1x. 4 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum **22.00 €**

72006 | SALZKOTTEN Die Klangmassage mit Klangschalen für den Alltag lernen

Irene Urich

Die Klangschalenmassage kann eine beruhigende und entspannende Wirkung auf den Körper entfalten. An diesem Abend 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. So können Sie Ihren täglichen Alltagsbelastungen gelassener entgegentreten. Über Ihre neugewonnene Körperwahrnehmung und Achtsamkeit können Sie Stress kreativ und entspannt abbauen, sowie körperliche und seelische Blockaden lösen. Ihre Selbstwahrnehmung und Lebensfreude kann durch die Klangschalenmassage gestärkt werden.

Im Seminar stehen Klangschalen zur Verfügung. Dafür fallen 6,00 € Nutzungspauschale an, die direkt an die Dozentin zu entrichten sind. Bitte eine Isomatte, ein kleines Kissen, eine Decke, wärmende Socken, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen. Eine eigene hochwertige Klangschale kann auf Wunsch im Kurs erworben werden.

Fr, 24.09.2021, 18:00-21:00 Uhr

1x. 4 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum **22,00 €**

72007 | BÜREN

Meditation und Achtsamkeit als Quelle von Ruhe und Glück

Petra Langner

Meditation ist der klassische Weg, um Stress zu überwinden und mit sich selber in Einklang zu kommen. Sich selbst wahrnehmen und Gelassenheit im Alltag erfahren: in der Meditation erfahren wir heilsame Kraft und Ruhe und einen liebevollen Umgang mit uns selbst. Es werden verschiedene Meditationsmethoden vorgestellt. Durch Übungen lernen wir uns auf unsere Körperempfindungen und gegenwärtigen Wahrnehmungen und Handlungen zu konzentrieren. Bei regelmäßiger Anwendung werden innere Entspannung und Gelassenheit gefördert und gleichzeitig Stress und innere Unruhe reduziert. Sie können Konflikten ruhiger und gelassener entgegentreten und mit Stress oder Druck besser umgehen. Die Meditation ist für jede*n gleichermaßen geeignet: egal, ob Sie bereits regelmä-Big meditieren oder ob Sie noch keine Erfahrungen damit haben und es ausprobieren möchten, sind Sie herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, eine Decke und Kissen zum bequemen Liegen und ggf. Getränke mitbringen.

Mi, 27.10.-08.12.2021, 19:00-20:30 Uhr 6x, 12 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

51,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: Laura Juarez auf Pixabay

72008 | DELBRÜCK

Einführung in die Achtsamkeitslehre (Grundkurs) 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. In diesem Grundkurs erhalten die Teilnehmer*innen einen Überblick über die Bandbreite der Achtsamkeitsarbeit. In abwechslungsreichen Übungen und locke-

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Isomatte, warme Socken, Notizheft A5 und die Bereitschaft sich in geschützter Atmosphäre mal auf etwas Neues einzulassen.

rer Atmosphäre werden Muskeln und Körperpartien,

aber auch der Geist (Gedanken und Einstellungen)

"angesprochen" und das bewusste Anspannen und

Mi, 27.10.-01.12.2021, 19:00-20:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1

44,00 € / Ermäßigung möglich

72009 | SALZKOTTEN

Loslassen praktiziert.

Malen mit heißem Wachs (Encaustic): Stressbewältigung durch Kreativität, Farben und Entspannung

Irene Urich

Hinter dem Namen "Encaustic" verbirgt sich eine über 3000 Jahre alte Technik, bei der in Wachs gebundene Farbpigmente heiß auf einen Maluntergrund aufgetragen werden. Im Kurs bringen Sie die Wachsfarben mit einem Maleisen auf Encaustic-Papier. Mithilfe verschiedener Utensilien können Sie nach Herzenslust ausprobieren, experimentieren und kreativ gestalten. Es entstehen wunderschöne und einzigartige Bilder. Mithilfe dieser Maltechnik und vielen Entspannungsübungen können wir den Stress und den Alltag vergessen, um unsere Ressourcen, Kraft und Energie neu aufzutanken!

Bitte bringen Sie ein altes Hemd und eine alte Tischdecke oder Zeitungen mit. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder künstlerische Fähigkeiten nötig. Für im Kurs verwendete Materialien und Geräte ist eine Nutzungspauschale in Höhe von 15,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten.

Fr, 29.10.2021, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

22.00 €

72010 | ONLINE

Einführung in die Meditation (Online-Kurs)

Frank Schmidt, Gesundheits-Präventionscoach, Meditationslehrer, Master-Coach Stress u. Burnout

Bei einer Meditation ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen und sich auf die Gegenwart, das Hier und Jetzt, zu konzentrieren. Der Meditierende lernt, seinen Geist zu öffnen und sich in Achtsamkeit zu üben. Das reduziert Stress und hilft, das Bewusstsein zu erweitern. Um einen meditativen Zustand tiefer Entspannung und Fokussierung zu erreichen, ist viel Übung notwendig. Aber auch erste Versuche einer Meditation werden häufig schon als wohltuend und entspannend erlebt.

Die Teilnahme erfolgt über "ZOOM" und ist mit einem Tablet, Notebook oder auch Smartphone möglich. Ferner sind Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail von der VHS.

Di, 09.11.-14.12.2021, 18:00-19:00 Uhr

6x. 8 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Mo, 08.11. 2021

71,60 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

72011 | GESEKE

Bodyscan

Judith Kallerhoff

Bodyscan ist ein Entspannungsverfahren, bei dem der Teilnehmende im Liegen gedanklich seinen Körper "abtastet". Wichtig bei dieser Technik ist, dass der Teilnehmende den Körper nur spürt. Diese yogische Technik wird als Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit verstanden, die durch den amerikanischen Arzt Jon Kabat Zinn im Westen bekannt wurde. Durch die tiefe Entspannung können sich Körper und Geist erholen und regenerieren. Die Dozentin verfügt über eine Qualifikation zur Entspannungskursleiterin.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und etwas zu trinken mitbringen. Nicht für Akutpatient*innen geeignet.

Mo, 15.11.-22.11.2021, 20:15-21:00 Uhr 2x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

11,00€

72012 | BÜREN

Entspannungsstunden am Wochenende

Rotraud Falke-Held

Lassen Sie die Seele baumeln, halten Sie inne im hektischen Alltag und genießen Sie diese Stunden für sich. Durch klassische Entspannungsmethoden und anregende Fantasiereisen erleben Sie eine tiefe Entspannung. Außerden lernen Sie einfache Techniken, die Stress schnell auflösen und leicht im Alltag angewendet werden können, ebenso wie Elemente aus Yoga und Qi Gong. Kreative Techniken, die viel Spaß machen, runden diesen Workshop ab. Am Ende werden Sie in der Lage sein, die Techniken selbstständig durchzuführen, eine schnelle Entspannung und Stressauflösung zu erleben und so Ihren Alltag mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu meistern. Aktive Entspannung steigert die Energie, die Konzentrationsfähigkeit und stärkt oft sogar die körperliche Gesundheit. Die Dozentin hat den Fernlehrgang "Entspannungstraining" erfolgreich abgeschlossen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen sowie ein Getränk mit.

Sa, 20.11.2021, 14:00-17:00 Uhr

1x. 4 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus. Bahnhofstr. 42

14.70 €

72013 | SALZKOTTEN

Ein Tag für Mich. Nachhaltig stressfrei leben!

Gerhild Schnittker, Lizenz-Trainerin für 10-Finger-Tastschreiben; zertifizierter Kinder- und Jugendcoach; Erziehungs- und Konfliktberaterin

Um stressbedingten Belastungen und Erkrankungen vorzubeugen, ist neben dem Erlernen und Praktizieren von Entspannungsmethoden auch die Auseinandersetzung mit individuellen, stressbegünstigenden Verhaltensmustern sinnvoll. Dieser Workshop bietet die Zeit und den Rahmen zu entdecken, welche unbewussten Muster und Glaubenssätze in den verschiedenen Lebensbereichen prägend sein können und die nachhaltige Umsetzung von Wissen zum Umgang mit Stresssituationen verhindern. In kleiner Gruppe werden die Muster aufgespürt, hinterfragt und Lösungsansätze aufgezeigt. Mit Hilfe von Entspannungsmethoden wird das Gefühl der Freiheit verankert und so ins Unterbewusstsein transportiert.

In der Kursgebühr sind Kosten für Teilnahmeunterlagen enthalten. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Sa, 27.11.2021, 09:00-16:00 Uhr

1x. 8 UStd.

AWO Familienzentrum Salzkotten,

Am Stadtgraben 1, Turnraum

32.00 €

72014 | GESEKE

Fantasie- und Traumreise

Judith Kallerhoff

Die Fantasie- und Traumreise zählt zu den imaginativen Entspannungsverfahren. Es ist eine Reise nach "innen" und damit zu außergewöhnlichen Erlebnissen. Mithilfe der vorgetragenen Geschichte, die verschiedene Entspannungselemente enthält, werden die Zuhörer*innen in eine Art meditativen Zustand geführt. Fantasiereisen können nicht nur die Fantasie anregen, sondern je nach Wahl der Geschichte auch zu Kreativität verhelfen. das innere

Gleichgewicht wiederherstellen und Stress abbauen. Die Dozentin verfügt über eine Qualifikation zur Entspannungskursleiterin.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Matte, Kissen, Papier, Malstifte und Wasser zum Trinken mitbringen.

Sa, 04. 12.2021, 10:30-11:30 Uhr 1x, 1,33 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum 7,50 €

72015 | 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, 07.09.-07.12.2021, 10:15-11:15 Uhr 12x, 16 UStd. Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6, Gymnastikhalle, vorderer Teil 58,70 € / Ermäßigung möglich

72016 | GESEKE

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Judith Kallerhoff

Progressive Muskelentspannung (PMR) ist ein Entspannungsverfahren, dessen Wirkung mehrfach wissenschaftlich bestätigt wurde. Das Grundprinzip dieses systematischen Trainings besteht darin, nacheinander einzelne Muskelgruppen für ein paar Sekunden willentlich anzuspannen und danach wesentlich länger zu entspannen und zu lockern. Dadurch lernen Sie, Anspannungs- und Entspannungszustände im Körper genauer zu unterscheiden. PMR ist eine einfach zu erlernende körperbezogene Entspannungstechnik, die der Teilnehmende auch allein anwenden kann. Diese Technik ist besonders gut für aktive und unruhige Menschen geeignet. Da eine Entspannung erfahren wird, können sich Körper und Geist erholen und regenerieren. Bei der Durchführung der Übungen können Sie in der Regel eine angenehme körperliche und seelische Entspannung feststellen. Die Dozentin verfügt über eine Qualifikation zur Entspannungskursleiterin.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und etwas zu trinken mitbringen. Nicht für Akutpatient*innen geeignet.

Mo, 27.09.-08.11.2021, 20:15-21:00 Uhr 4x, 4 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum 22,00 €

72017 | DELBRÜCK

Progressive Muskelentspannung

Sarah Cevallos

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist eine Entspannungsmethode, die darauf abzielt, sowohl psychische als auch physische Anspannungen zu lösen. Dabei werden nacheinander Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt. Die PMR kann viele Symptome lindern; darunter Stress, Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, (stressbedingte) Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen oder Verspannungen. Probieren Sie es aus!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Isomatte o.ä., Decke, dicke Socken

Fr, 29.10.-17.12.2021, 18:00-19:30 Uhr 8x. 16 UStd.

Fam.Zentr. "Purzelbaum", Kettelerstr. 11 **58,70 € / Ermäßigung möglich**

72018 | ONLINE

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Online-Kurs am Wochenende)

Frank Schmidt, Gesundheits-Präventionscoach, Meditationslehrer, Master-Coach Stress u. Burnout

Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson kann es Ihnen gelingen, auf körperlicher und seelischer Ebene wieder locker zu lassen. Das Prinzip ist einfach: In kurzen Einheiten werden einzelne Muskelgruppen nacheinander von Kopf bis Fuß für einige Sekunden angespannt, danach lässt man locker und spürt dem gelösten Zustand nach. Üblicherweise sollte die Anspannung zwischen fünf und zehn Sekunden, die Entspannungsphase zwischen 30 und 45 Sekunden dauern. Konkrete Übungen umfassen beispielsweise Fäuste ballen, das Zusammenkneifen der Augen, Schultern zu den Ohren ziehen, Bauch einziehen oder Zehen krümmen - jeweils gefolgt vom Lockerlassen der betreffenden Muskelregion. Ziele des Kurses sind Entschleunigung sowie Sensibilisierung und Stärkung der Selbstbestimmung, des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins. Erlernen Sie Methoden der Progressiven Muskelentspannung selbst anzuwenden und dadurch Belastungen des Alltags entspannter zu begegnen. Kursleiter Frank Schmidt ist Gesundheits-Präventionscoach.

Die Teilnahme erfolgt über "ZOOM" und ist mit einem Tablet, Notebook oder auch Smartphone möglich. Ferner sind Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail von der VHS.

Sa, 06.11.-11.12.2021, 10:00-11:00 Uhr

6x, 8 UStd. Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Fr, 05.11.2021

71,60€

Fantasiereisen mit Klangschalen und Stimmgabeln (für Erwachsene)

Marion Welschof

Lassen Sie sich bezaubern von den Klängen der Klangschalen und Stimmgabeln mit einer Fantasiereise, die Sie abschalten lässt vom Alltag und den Problemen. Sie kommen in eine tiefe Entspannung und selbst das Träumen in der Fantasiereise holt sie aus dem Alltag raus. Bilder, Symboliken, Gefüh-

le und Gedanken werden mit Fantasiereisen 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.

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Ferner sind Kamera und Mikrofon sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

72019 | ONLINE

Do, 02.09.-16.09.2021, 18:00-19:00 Uhr

3x, 4 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Mi, 01.09.2021

12.60 €

72026 | ONLINE

Mi, 01.12.-15.12.2021, 18:00-19:00 Uhr

3x, 4 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Di. 30.11.2021

12,60€

Fantasiereisen mit Klangschalen und Stimmgabeln (für Erwachsene)

Marion Welschof

Lassen Sie sich bezaubern von den Klängen der Klangschalen und Stimmgabeln mit einer Fantasiereise, die Sie abschalten lässt vom Alltag und den Problemen. Sie kommen in eine tiefe Entspannung und selbst das Träumen in der Fantasiereise holt sie aus dem Alltag raus. Bilder, Symboliken, Gefühle und Gedanken werden mit Fantasiereisen 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. Genie-Ben Sie die Ruhepause in Ihrem Alltag.

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

72021 | SALZKOTTEN

Mo, 13.09.-04.10.2021, 18:00-19:00 Uhr 4x, 5,33 UStd. AWO Familienzentrum Salzkotten, Am Stadtgraben 1, Turnraum 14,60 €

72023 | DELBRÜCK

Di, 14.09.-05.10.2021, 18:00-19:00 Uhr 4x, 5,33 UStd.
Familienzentrum St. Joseph Ostenland, Auf dem Haupte 35 **14.60 €**

72025 | HÖVELHOF

Di, 02.11.-23.11.2021, 18:00-19:00 Uhr 4x, 5,33 UStd.
Familienzentrum Schatenstr. 9 **14,60 €**

AUTOGENES TRAINING

72101 | DELBRÜCK

Autogenes Training nach Schultz

Sarah Cevallos

Das Autogene Training nach Schultz ist eine Entspannungsmethode, die darauf abzielt, psychische Anspannungen zu lösen. Durch die sog. Autosuggestion wird eine tiefe Entspannung erzielt. Symptome wie Stress, Unruhe/Nervosität, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, (stressbedingte) Magen-Darm-Beschwerden oder Kopfschmerzen werden gelindert. Nach Abschluss des Kurses können Sie das Autogene Training selbstständig durchführen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Isomatte o.ä., Decke, dicke Socken

Mo, 25.10.-20.12.2021, 18:00-19:30 Uhr 8x. 16 UStd.

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

58,70 € / Ermäßigung möglich



Als Genossenschaftsbank unterstützen wir regionale Vereine mit unserem Sponsoring. Jetzt mehr erfahren und Mitglied werden unter vb-bbs.de/mitgliedwerden

Volksbank Brilon-Büren-Salzkotten eG



72102 | ONLINE

Autogenes Training -

Entspannung durch Autosuggestion (Online-Kurs)

Frank Schmidt, Gesundheits-Präventionscoach, Meditationslehrer, Master-Coach Stress u. Burnout

Stress, Hektik und ständige Anspannung kennzeichnen den Alltag in der modernen Welt. Unsicherheit und Leistungsdruck beeinflussen den gesamten Organismus und können krank machen. Das Autogene Training ist eine Möglichkeit, mit den Belastungen des Arbeitsalltags besser fertig zu werden. Ziele des Kurses sind Entschleunigung sowie Sensibilisierung und Stärkung der Selbstbestimmung, des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins. Erlernen Sie Methoden des Autogenen Trainings selbst anzuwenden und dadurch Belastungen des Alltags entspannter zu begegnen.

Die Teilnahme erfolgt über "ZOOM" und ist mit einem Tablet, Notebook oder auch Smartphone möglich. Ferner sind Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail von der VHS.

Do, 04.11.-09.12.2021, 18:00-18:45 Uhr 6x, 6 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Mi, 03.112021

71.40 €

72103 | GESEKE

Autogenes Training

Judith Kallerhoff

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf bewusster Konzentration auf den eigenen Körper aufbaut. Durch stufenweise Übungen leitet der Teilnehmende sich selbst dazu an, einen Zustand körperlicher und seelischer Balance, Ruhe und Entspannung zu erreichen. Dabei werden vegetative Vorgänge im Körper aktiviert. Viele Organe, wie z. B. Magen, Darm und Herz, die nicht vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden, können so ins Gleichgewicht kommen. Bei regelmäßigem Üben kann Autogenes Training zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen und Körper und Seele vitalisieren. Die körperlichen Abwehrkräfte und die Konzentration können gesteigert und Nervosität abgebaut werden. Autogenes Training ist ein Weg zur konzentrativen Selbstentspannung. Die Dozentin verfügt über eine

Qualifikation zur Entspannungskursleiterin.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und etwas zu trinken mitbringen. Nicht für Akutpatient*innen geeignet.

Di, 23.11.-14.12.2021, 18:30-19:15 Uhr 4x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

22.00€

YOGA UND PILATES

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 eine Yogamatte (Decke), ein festes Kissen (Meditationskissen) und lockere Kleidung.

72203 | BÜREN

Mo, 06.09.-13.12.2021, 18:45-20:15 Uhr 12x, 24 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße 66,00 € / Ermäßigung möglich

72204 | BÜREN

Mo, 06.09.-13.12.2021, 20:30-22:00 Uhr 12x. 24 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße **66,00 € / Ermäßigung möglich**

72205 I DELBRÜCK

Kundalini Yoga

Birgit Preuß

Kundalini Yoga versteht sich als Yoga des Bewusstseins. Es ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die es ermöglicht, das volle menschliche Potenzial kennenzulernen und zu leben. Im Verständnis des Yoga sind Körper, Geist und Seele verschiedene Ebenen des Seins, die untereinander im engen Zusammenhang stehen und sich gegenseitig beeinflussen. Die Energiepunkte

und Bahnen regulieren nicht nur körperliche Funktionen, sondern gleichzeitig auch bestimmte Bewusstseinszustände. Yoga und Meditation wirken deshalb nicht nur auf den Körper, sondern auf alle Bereiche des Seins, die psychisch-geistige Ebene eingeschlossen. Im praktischen Leben bedeutet Yoga, dass wir den Weg zur Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung beschreiten.

Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, ein kleines Kissen und ein Getränk mitbringen.

Di, 07.09.-23.11.2021, 19:45-21:15 Uhr 10x, 20 UStd.

Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1

73,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: Laura Juarez auf Pixabay

Yoga

Tatjana Schulte

Mithilfe von Yoga lernen wir unseren Körper besser kennen. Durch Übungen und Körperhaltungen werden wir uns des eigenen Körpers bewusst, befreien unseren Atem und gewinnen die Kontrolle über unsere Gefühle und Emotionen. Bei regelmäßiger Praxis zeigen Studien positive Wirkungen von Yoga, insbesondere bei chronischen Schmerzen, Bluthochdruck und Depressionen. Als zertifizierte Yoga-Instruktorin strebt Tatjana Schulte in ihren Kursen für sich und ihre Teilnehmer*innen eine vollendete Zufriedenheit an, um jeden Tag glücklich und entspannt beginnen oder ausklingen zu lassen. Yoga ist für jedes Geschlecht, jede Altersgruppe und jedes Fitnessniveau geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Unterlage, eine Decke, ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen. 72206 | SALZKOTTEN

Mi, 08.09.-08.12.2021, 08:45-10:15 Uhr

12x, 24 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG **66,00 € / Ermäßigung möglich**

72207 | SALZKOTTEN

Mi, 08.09.-08.12.2021, 10:30-12:00 Uhr

12x, 24 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG 66,00 € / Ermäßigung möglich

Hatha-Yoga

Heike Kresse

Die Körperstellungen im Yoga (Asanas) entwickeln auf sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein. Es werden körpereigene Heilkräfte aktiviert und die inneren Organe besser durchblutet. Die anschließende Entspannungsphase baut Stresshormone ab und lässt die Stunde angenehm ausklingen.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlage, Decke und Kissen mitbringen.

72208 | HÖVELHOF

Mi, 08.09.-08.12.2021, 19:00-20:30 Uhr 12x. 24 UStd.

Kindergarten Bentlakestr. 97

66,00 € / Ermäßigung möglich

72209 | HÖVELHOF

Do, 09.09.-09.12.2021, 18:00-19:30 Uhr 12x, 24 UStd.

Kindergarten Bentlakestr. 97

66,00 € / Ermäßigung möglich

Aktuelle Corona-Informationen unter: vhs-vor-ort.de

72210 | GESEKE

Vinyasa Yoga: Meditation in Bewegung

Mechthild Klaus

Im Vinyasa Yoga steht die Praxis von Körperhaltungen (Asanas) im Vordergrund. Den Zugang zu Deinem Geist eroberst Du dir Stück für Stück durch Deinen Körper und Deinen Atem (Ujjayi- Atem). Die Folge: Dein Energiespeicher lädt sich auf, Deine körperlichen und emotionalen Blockaden lösen sich, Du fühlst dich wach und konzentriert, Deine Muskeln sind stark und locker zugleich, Deine Wirbesäule ist stark und beweglich, Deine inneren Organe sind entgiftet und gesund, Dein Geist ist entspannt und dein Herz ist weit. Die Kursleiterin ist ausgebildete Yogalehrerin.

Bitte bringen Sie Gymnastikkleidung, eine Matte, einen Yogablock (oder ein dickes Buch), eine Decke, ein Handtuch und warme Socken mit zum Kurs.

Do, 09.09.-28.10.2021, 16:30-17:45 Uhr 6x, 10 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
36,70 € / Ermäßigung möglich

Do, 09.09.-11.11.2021, 18:30-19:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Dorf-Z.I.E.G.Ehringhausen, Dorfstr. 4, Geseke

39,20€

72212 | ONLINE Gesichtsyoga - Onlinekurs

Hedi Cazacu

Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet, Notebook oder auch Smartphone möglich. Ferner sind Kamera sowie Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

Bitte legen Sie sich ein Sitzkissen, eine Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke bereit.

Sa, 11.09.-02.10.2021, 08:30-09:30 Uhr 4x, 5,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Fr, 10.09.2021

32,50€

72211 | GESEKE

Gesichtsyoga

Hedi Cazacu

Stress kann zu einer verspannten Kiefermuskulatur oder zum nächtlichen Zähneknirschen führen. Grübelei gräbt mit der Zeit tiefe Falten zwischen die Augenbrauen. Müdigkeit und Erschöpfung lassen die Augenlider traurig hängen. Gesichtsyoga trainiert die unter der Haut liegenden Muskeln des Gesichts. In diesem Kurs erlernen Sie unter anderem Massagetechniken für Gesicht und Kiefer, Entspannungstechniken im Liegen sowie einfache Körperübungen, um Schultern, Hals und Nacken zu entspannen. Nach diesen Übungen fühlen Sie sich erfrischt und entspannt. Anspannungen, die sich häufig auch in unserem Gesicht sammeln, können sich auflösen. Eine Studie der Northwestern University (USA, 2018) legt nahe, dass Gesichtsmuskeltraining einen positiven Effekt auf das Muskelwachstum im Gesicht hat. Das vergrößerte Gesichtsvolumen kann altersbedingten Veränderungen wie Fettverlust oder schlaffer Haut entgegenwirken. Die Kursleiterin ist ausgebildete Yogalehrerin.

Bitte bringen Sie einen Spiegel, ein Sitzkissen, eine Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mit.

72213 | GESEKE

Yoga für alle

Peter Pochowski

Yoga hat nachgewiesenermaßen positive Auswirkungen, unter anderem auf das Herz-Kreislauf-System, das Gehirn und das Immunsystem. Mit einem erfahrenen Yogalehrer Iernst Du in diesem Kurs durch Yoga im Einklang mit Dir selbst und Deiner Umgebung zu sein. Bei den Yogaübungen geht es nicht darum, besondere Körperstellungen einzunehmen. Das Wichtigste ist, bewusst bei unserem Körper zu sein. So fördert die regelmäßige Praxis das Körpergefühl und trägt zu einem bewussteren Leben voller Energie bei.

Bitte eine Yogamatte, eine Decke und lockere Kleidung mitbringen.

Mo, 13.09.-22.11.2021, 10:00-11:00 Uhr

8x, 10,67 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

39,20 € / Ermäßigung möglich

72214 | GESEKE

Yoga für alle über 60

Peter Pochowski

Yoga hat nachgewiesenermaßen positive Auswirkungen, unter anderem auf das Herz-Kreislauf-System, das Gehirn und das Immunsystem. Mit einem erfahrenen Yogalehrer Iernst Du in diesem Kurs durch Yoga im Einklang mit Dir selbst und Deiner Umgebung zu sein. Unabhängig vom Alter kann hier jede*r Yoga nach seinen individuellen körperlichen Voraussetzungen praktizieren. Bei den Yogaübungen geht es nicht darum, besondere Körperstellungen einzunehmen. Das Wichtigste ist, bewusst bei unserem Körper zu sein. Alle Übungen finden im Stehen oder Sitzen statt. So fördert die regelmäßige Praxis das Körpergefühl und trägt zu einem bewussteren Leben voller Energie bei.

Bitte eine Yogamatte, eine Decke und lockere Kleidung mitbringen.

Mo, 13.09.-22.11.2021, 11:15-12:15 Uhr 8x, 10,67 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum 39,20 € / Ermäßigung möglich

Fit und gelassen mit Power Vinyasa Yoga

GESUNDHEIT UND FITNESS 7

Britt Arnold

Yoga ist die ideale Disziplin, um einerseits Entspannung und andererseits größere Fitness zu erreichen. Erleben Sie, wie Ihnen die wohltuenden, sanften und doch sehr effektiven Yogaübungen helfen, in stressigen Zeiten zu entspannen und gleichzeitig mit Spaß und Power fit und beweglich zu werden und zu bleiben.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Sitzkissen und Wasser. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

72215 | HÖVELHOF

Mo, 13.09.-06.12.2021, 18:15-19:45 Uhr 10x, 20 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle **55,00 € / Ermäßigung möglich**

72216 | HÖVELHOF

Mo, 13.09.-06.12.2021, 20:00-21:30 Uhr 10x, 20 UStd. ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle 55,00 € / Ermäßigung möglich



Hatha Yoga

Helmut Konrad

Hatha Yoga ist durch die Elemente Entspannung, Atmung, Körperhaltungen (Asanas) und Bewegungen gekennzeichnet. Die Teilnehmer*innen werden von einem ausgebildeten und erfahrenen Yoga-Lehrer durch die Entspannungsübungen geführt und erlernen verschiedene Atemtechniken sowie die korrekte Ausführung der einfachen Körperhaltungen und Bewegungen. Alle Übungen können in der Folge von den Teilnehmer*innen auch selbstständig zu Hause praktiziert werden. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Das führt zu mehr Gelassenheit, zu verbesserter Achtsamkeit und körperlicher Ausgeglichenheit. Damit werden die Grundlagen gelegt, den Anforderungen des Alltags sowohl in beruflicher als auch privater Hinsicht besser begegnen zu können.

Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen. Yoga wird in der Regel barfuß geübt. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

72217 | SALZKOTTEN

Di, 14.09.-07.12.2021, 18:00-19:30 Uhr 11x, 22 UStd. Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),

Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum 80,80 € / Ermäßigung möglich

72218 | SALZKOTTEN

Di, 14.09.-07.12.2021, 19:45-21:15 Uhr 11x, 22 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1), Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

80,80 € / Ermäßigung möglich

72219 | SALZKOTTEN
Hatha Yoga am Vormittag
Fr, 17.09.-10.12.2021, 09:00-10:30 Uhr
11x, 22 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG 80,80 € / Ermäßigung möglich

Mit Yoga in eine gute Balance

Martina Kempener-Schulte

Yoga hat auf jeden Bereich des Menschen Einfluss, den physischen oder vitalen, den mentalen, den emotionalen oder den spirituellen. Yoga-Übungen helfen dabei, den Blutfluss zu optimieren, die Haltung gelenkschonend zu verbessern und begünstigen den Stressabbau. Die Teilnehmenden des Kurses lernen, alles loszulassen, was nicht gut tut. Die Übungen verschiedenster Atemtechniken und die Begleitung durch Klangschalen führen zu einer Harmonisierung von Körper, Geist und Emotionen und bringen all diese Elemente in eine gute Balance. Kursleiterin Martina Kempener ist eine in Indien ausgebildete Yogalehrerin.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger*innen. Bitte bequeme Kleidung sowie eine Yoga-Matte, eine Decke, ein kleines Kopfkissen und dicke Socken mitbringen.

72220 | SALZKOTTEN

Sa, 18.09.-09.10.2021, 15:00-16:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1), Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum 19,60 € / Ermäßigung möglich

.

72221 | SALZKOTTEN Sa, 13.11.-04.12.2021, 15:00-16:00 Uhr

4x, 5,33 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1), Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

19,60 € / Ermäßigung möglich

72222 | BAD WÜNNENBERG

Stuhl-Yoga für Senior*innen und Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit

Dunja Ring

Diese Form des Yoga ist etwas langsamer. Die Übungen sind sanft und belasten die Gelenke weniger. Der Stuhl dient als Sitz- und Stützgelegenheit und als große Hilfe bei Gleichgewichtsstörungen. Wir bewegen uns auf unterschiedliche Weise auf dem Stuhl sitzend oder am Stuhl stehend und versuchen ein Körperbewusstsein zu entwickeln und wahrzunehmen sowie die Körperhaltung zu verbessern. Die verschiedenen Übungen wirken sich positiv auf die Durchblutung aus. Die allgemeine Kraft wird gefördert.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Mi, 27.10.-01.12.2021, 10:30-11:30 Uhr 6x, 8 UStd. KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1

29,40 € / Ermäßigung möglich

Yoga-Tag für Mich

Peter Pochowski

Yoga hat zahlreiche positive Effekte auf Körper und Geist. Studien belegen unter anderem, dass eine ganzheitliche Yogapraxis die Reduktion chronischer Schmerzen bewirken kann. Um von diesen wohltuenden Wirkungen profitieren zu können, nehmen wir uns heute ausreichend Zeit und Raum. Wir beginnen den Tag mit einer "Reise" durch unseren Körper und erfahren Wissenswertes über Yoga. Verschiedene Yogastellungen (Asanas) werden erfautert und geübt. In der Mittagspause unternehmen wir eine yogische Wanderung im Freien. Yogaund Atemübungen begleiten uns auch hierbei. So verbinden wir Theorie und Praxis.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke und Wasser zum Trinken sowie einen Snack für die Mittagspause mitbringen. Für die Wanderung bringen Sie bitte entsprechende Kleidung mit, da diese im Freien stattfindet.

72223 | BÜREN

Sa, 13.11.2021, 10:00-15:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang H, Gymnastikraum

38,50€

72224 | SALZKOTTEN

Sa, 20.11.2021, 10:00-15:15 Uhr

1x. 7 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG 38.50 €

72225 | GESEKE

Sa, 27.11.2021, 10:00-15:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

VH5-GYIIIIaSUKrauiii

38,50€



QI GONG

72301 | DELBRÜCK

Qi Gong

Sabine Merschjohann

Qi Gong ist eine Jahrtausende alte Bewegungsform aus der traditionellen chinesischen Medizin und bedeutet übersetzt so viel wie "Arbeit mit der Lebensenergie". Die einfachen Techniken des Qi Gong weisen einen Weg zu mehr innerer Balance, Widerstandskraft und Zufriedenheit. Übungen aus dem Qi Gong harmonisieren den Kreislauf und vertiefen den Atem. Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf Gelenke, Wirbelsäule und das Hormonsystem. Die hinter diesen Künsten stehende Philosophie betont Sanftheit, Natürlichkeit und Harmonie.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. ein Getränk mitbringen. Eingang zur Turnhalle über den hinteren Eingang im Garten über die Brücke.

Do, 09.09.-25.11.2021, 18:00-19:30 Uhr 10x, 20 UStd.

Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1

110,00 € / Ermäßigung möglich

Qi-Go Flex

Helmut Konrad

Qi-Go Flex sind speziell ausgesuchte Bewegungen aus dem Daoyin Yangsheng Gong um die Körpergelenke durch Dehnen, Strecken, Bewegen zu mobilisieren. Das Daoyin Yangsheng Gong ist eines auf dem Daoismus basierenden medizinischen Qigong System. Die Übungen sind an unsere westlichen Bedürfnisse angepasst und auch im Sinne der modernen Sportmedizin hervorragend geeignet die Mobilität zu verbessern. Die Übungsreihe umfasst 15 Übungen, wobei die Erste und die Letzte eine Entspannungs- und Konzentrationsübung ist. In diesem Lehrgang erlernen wir unter Anleitung eines erfahrenen Qigong und Taiji Lehrers die korrekte Ausführung der Bewegungen und praktizieren sie gemeinsam.

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe tragen. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

72302 | GESEKE

Do, 16.09.-02.12.2021, 10:30-11:30 Uhr 10x, 13,33 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum **48,90 € / Ermäßigung möglich**

72303 I SALZKOTTEN

Fr, 17.09.-03.12.2021, 19:00-20:00 Uhr 10x, 13,33 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG **48,90 € / Ermäßigung möglich**

TAIJI

72402 | SALZKOTTEN Taiji für Anfänger*innen

Helmut Konrad

Taiji ist ursprünglich eine alte aus China stammende Kunst zur Selbstverteidigung. Von der kämpferischen Komponente befreit ist sie heute eine Bewegungskunst, die einen Ausgleich zum hektischen Alltag bieten kann. Die unter Anleitung des ausgebildeten Taiji-Kursleiters sanften und achtsam durchgeführten Bewegungen verhelfen dem Körper zu mehr Beweglichkeit und dem Geist zu mehr Gelassenheit sowie insgesamt zu innerem Wohlbefinden. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer*innen einfache Bewegungsabläufe vollständig und werden an die 24er Peking-Form herangeführt, die eine der bekanntesten Form des Taijichuan ist. Die bereits erlernten Basisbewegungen und Bewegungsabläufe werden weiter vertieft und komplexere Bewegungsabläufe erarbeitet, wobei eine 6er und eine 9er Form intensiv praktiziert werden. Damit werden die Teilnehmer*innen in die Lage versetzt, die Übungen selbstständig in ihren Alltag zu integrieren. In einem Theorieteil werden insbesondere die gesundheitlichen Aspekte des Taiji vermittelt.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Fr, 17.09.-03.12.2021, 10:45-11:45 Uhr 10x, 13,33 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG 48,90 € / Ermäßigung möglich

73001 | 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.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG

Mo, 23.08.-13.12.2021, 19:30-20:15 Uhr 14x, 14 UStd.

Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle

51,40 € / 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.

73002 | BAD WÜNNENBERG

Fr, 03.09.-17.12.2021, 19:00-20:00 Uhr

14x, 18,67 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Aula (Raum 201)

41,00 € / Ermäßigung möglich

73003 | BAD WÜNNENBERG

Mo, 06.09.-13.12.2021, 19:00-20:00 Uhr 12x, 16 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Aula (Raum 201)

35,20 € / 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.

GESUNDHEIT UND FITNESS 7

Bitte Decken (Fleece) zur Entspannungsphase mitbringen.

73004 | HÖVELHOF

Mi, 08.09.-24.11.2021, 18:15-19:45 Uhr 10x. 20 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle **44,00 € / Ermäßigung möglich**

73005 | HÖVELHOF

Mi, 08.09.-24.11.2021, 20:00-21:30 Uhr 10x, 20 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle 44,00 € / Ermäßigung möglich

73006 | DELBRÜCK

Bodyfitness - Rückenfit

Silvia Gardarsson

Der Kurs beinhaltet die Förderung der Beweglichkeit, Ausdauer sowie Koordination. Schwerpunktmäßig wird ein präventives Programm für den Rücken angeboten. Die Rückenmuskulatur wird durch gezielte Übungen aufgebaut bzw. trainiert und stärkt somit den gesamten Halte- und Bewegungsapparat. Am Ende des Kurses soll jede*r Teilnehmer*in in der Lage sein, präventiv Übungen für den Rücken zu Hause durchzuführen.

Bitte Isomatte mitbringen.

Mi, 08.09.-15.12.2021, 19:30-20:30 Uhr 13x, 17,33 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke, Landolinusplatz 9

38,10 € / Ermäßigung möglich



Foto: Alexandra Tran auf Unsplash

73007 | DELBRÜCK

Bodyfit

Ute Becker

Dieser Kurs bietet ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining mit Fokus auf die Prävention an. Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur gestärkt, um gerade im Rückenbereich Beschwerden vorzubeugen. Die Beweglichkeit wird verbessert und die Koordination geschult. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmer*innen in der Lage die Übungen auch zuhause korrekt umzusetzen.

Bitte feste Schuhe und eine Matte für die Bodenübungen mitbringen.

Mo, 13.09.-13.12.2021, 19:00-20:00 Uhr 11x, 14,67 UStd. Philipp-von-Hörde-Schule, Lippling, Brakendiek 2, Aula

32,30 € / Ermäßigung möglich

73008 | DELBRÜCK

Bodyfit und Faszientraining für Frauen

Karin Ringkamp

Dieser Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene beinhaltet ein komplettes Wohlfühl- und Fitnessprogramm für den ganzen Körper. Nach einem Aufwärmund Ausdauertraining (z. B. Aerobic-Schritte) starten wir mit dem Theraband (= verschiedene Kraftübungen für den Oberkörper, Rücken, Bauch, Beine usw.). Mit der Faszienrolle lösen wir die Verklebungen unserer Faszien und die Entspannung kommt auch nicht zu kurz. Jeder kann sein Tempo bzw. die Anzahl der Übungen bestimmen und so gestalten, dass man an seine Grenzen kommt; es allen dabei aber auch gut geht - alles unter Anleitung und Beobachtung. Die angegebenen Übungen können somit auch zu Hause weiter angewendet werden.

Bitte feste Turnschuhe, Getränk, Isomatte und Theraband mitbringen. Rückfragen zu den Faszienrollen können in der 1. Stunde gestellt werden.

Mi, 06.10.-08.12.2021, 18:00-19:00 Uhr 8x, 10,67 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum, Anton-Pieper-Str. 14, Gymnastikraum 23,50 € / Ermäßigung möglich

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. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin.

Der Kurs findet alle 14 Tage statt. Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Isomatte mit.

73009 | GESEKE

Mi, 08.09.-17.11.2021, 08:00-09:00 Uhr 5x, 6,67 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum 18,30 € / Ermäßigung möglich

73010 | GESEKE

Mi, 15.09.-24.11.2021, 08:00-09:00 Uhr 5x, 6,67 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
18,30 € / Ermäßigung möglich

73011 | GESEKE

Mi, 08.09.-17.11.2021, 10:15-11:15 Uhr 5x, 6,67 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum 18,30 € / Ermäßigung möglich

73012 | GESEKE

Mi, 15.09.-24.11.2021, 10:15-11:15 Uhr 5x, 6,67 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum 18,30 € / Ermäßigung möglich

Step Aerobic + Straffung

Christine Lorenz-Schiene

In der Gruppe üben wir einfache Schrittkombinationen und leichte Choreographien auf und um den Step ein. Durch das gleichmäßige Trainingsintervall über den genannten Kurszeitraum findet eine optimale Fettverbrennung sowie aktives

KOCHEN UND MEHR

GESUNDHEIT UND FITNESS 7

Herz-Kreislauftraining statt. Zusätzlich werden viele Muskelgruppen beansprucht, vor allem die Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Der Kurs wird von einer staatlich geprüften Sportlehrerin geleitet.

73013 | BÜREN

Mi, 08.09.-06.10.2021, 17:30-18:30 Uhr

5x, 6,67 UStd.

Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle **24,50** €

73014 | BÜREN

Mi, 27.10.-01.12.2021, 17:30-18:30 Uhr

6x, 8 UStd.

Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle 29.40 €

73015 | DELBRÜCK

Outdoorsport am See für Frauen

Karin Ringkamp

Wir nehmen uns eine kleine Auszeit und starten mit einer Walkingrunde an der frischen Luft. Danach ist noch genügend Zeit für Fitness- und Kraftübungen auf einer großen Wiese; gerne auch nach Wunsch mit Blick auf den See. Nach diesem Workout fühlt man sich viel fitter, vitaler und wohler. Man hat den Kopf wieder frei und kann die restliche Woche besser bewältigen. Die Sportstunde findet je nach Absprache in Westenholz und am Mastholter See statt und endet mit einer Entspannungsphase. Ein kleiner Wellnessurlaub.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und ein Therahand mit

Mi, 08.09.-29.09.2021, 18:00-19:15 Uhr

4x, 6,67 UStd.

Treffpunkt: Sport- & Beg. Zentr., Westenholz, Anton-Pieper-Str. 14

24,50 € / Ermäßigung möglich

Kreativer und Meditativer Tanz

Katja Stiebner

Kreativer Tanz ist Improvisation und Gestaltung durch eigene individuelle Bewegungsformen. Impulse werden durch Musik, Texte und Bilder gegeben. Es geht um die eigene Bewegungsvielfalt, die Beweglichkeit und den eigenen kreativen Ausdruck. Der Körper dient als Instrument, der den eigenen

Impulsen und Gefühlen Ausdruck verleiht. Durch den meditativen Tanz kommen wir zur Ruhe und er führt uns in die Tiefe, in der wir unser Gefühl von Ganzheit erfahren können. Wichtige Bestandteile des Kurses sind eine Kombination aus geführtem und freiem Tanz, Achtsamkeitsübungen sowie Atemarbeit. Kursleiterin Katja Stiebner ist staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin mit Schwerpunkten u. a. auf Tanz und meditativem Tanz.

Der Kurs eignet sich für Personen jeden Alters. Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Getränk mitbringen.

73016 | GESEKE

Do, 09.09.-09.12.2021, 09:00-10:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

50,00€

73017 | SALZKOTTEN

Sa, 25.09.-04.12.2021, 15:00-16:00 Uhr

10x, 13,33 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG **50,00 €**

73018 | 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, 09.09.-25.11.2021, 20:15-21:00 Uhr

10x, 10 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6, Gymnastikhalle, hinterer Teil

36,70 € / Ermäßigung möglich

73019 | HÖVELHOF

Einführung in die Life Kinetik® - Vortrag

Jens Heinemann

Trainieren Sie wie die Profisportler*innen und lernen Sie Life Kinetik® kennen. Life Kinetik® ist ein Bewegungsprogramm zur Optimierung der Gehirnleistung. Durch stetig neue Herausforderungen aus den Bereichen der Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung in Kombination mit kognitiven Aufgaben und einem gezielten Augentraining bietet Life Kinetik® ein abwechslungsreiches und spannendes Konzept für Jung und Alt. Nicht nur Profisportler*innen, sondern auch Berufstätige, Schüler *innen und Rentner*innen haben Spaß an Life Kinetik®. Erfahren Sie die theoretischen Grundlagen und erlernen Sie erste Übungen aus dem Life Kinetik® Konzept.

Mo, 13.09.2021, 18:00-19:30 Uhr 1x, 2 UStd. Krollbachschule, Raum 114 7,00 €

73020 | HÖVELHOF

Life Kinetik®

Jens Heinemann

Life Kinetik® ist ein Bewegungsprogramm zur Optimierung der Gehirnleistung. Durch stetig neue Herausforderungen aus den Bereichen der Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung in Kombination mit kognitiven Aufgaben und einem gezielten Augentraining bietet Life Kinetik® ein abwechslungsreiches und spannendes Konzept für Jung und Alt. Wirkung: Life Kinetik® dient u.a. der Stressreduzierung, der Verbesserung der Konzentration und zur Erhöhung der Aufmerksamkeit.

Im Vorfeld des Life Kinetik® Seminars wird ein Einführungsabend (Kurs 73019) angeboten, dessen Besuch empfohlen wird.

Mo, 20.09.-15.11.2021, 18:00-19:00 Uhr 6x. 10 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262

78,00€

73021 | SALZKOTTEN

HIIT Training

für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Jessica Schittek

HIIT steht für "Hochintensives Intervalltraining" bei dem zwischen hoch- und niedrigintensiven Übungen oder Trainingsintervallen gewechselt wird. Dabei wird nicht nur die Ausdauer gefördert, sondern auch die Fettverbrennung erhöht. Durch den permanenten Wechsel zwischen den Herzfrequenzbereichen 85 bis 100 % und 40 bis 50 % wird die Herzmuskulatur gestärkt und die maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max) des Körpers erhöht. Das HIIT Training eignet sich daher sowohl für Menschen, die ihre Ausdauer trainieren als auch Fett verbrennen oder Muskeln aufbauen möchten. Jede Übung ist für sich genommen steigerbar, sodass für jedes Fitnesslevel etwas dabei ist. Jede*r Teilnehmer*in wird dort abgeholt wo er*sie gerade steht und gemeinsam wird das Herzkreislaufsystem trainiert. Der Kurs wird von einer lizenzierten Fachtrainerin für Rehabilitation und Prävention durchgeführt.

Bitte bringen Sie ein Getränk, Sportkleidung und -schuhe sowie ein Handtuch mit.

Mi, 15.09.-01.12.2021, 19:30-20:30 Uhr 10x, 13,33 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäger Str. 2

42,80 € / Ermäßigung möglich

73022 | SALZKOTTEN

Bodyshaping. Effektives Ganzkörpertraining

Jessica Schittek

In diesem Kurs wird mit verschiedenen Hilfsmitteln und Kleingeräten der ganze Körper im Ausdauerbereich trainiert. Durch Belastungen der einzelnen Muskelgruppen von bis zu sechs Minuten wird die Muskelausdauer für die allgemeine Fitness gefördert. Kein Pumpen, kein Gewichte reißen, sondern kontrollierte Belastungen im anaeroben Bereich für einen straffen und trainierten Körper. Die Nutzung von Hilfsmitteln wird vor Ort besprochen. Der Kurs wird von einer lizenzierten Fachtrainerin für Rehabilitation und Fitness durchgeführt.

Bitte bringen Sie ein Getränk, Sportkleidung und -schuhe sowie ein Handtuch mit.

Mi, 15.09.-01.12.2021, 20:30-21:30 Uhr 10x, 13,33 UStd. Sporthalle Mantinghausen, Sudhäger Str. 2

42,80 € / Ermäßigung möglich

73023 | 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. Wir wirken dem Bewegungsmangel ganzheitlich entgegen. Dabei verbessern Sie auch Ihre Körperhaltung. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin und verfügt u.a. über eine Zusatzqualifikation als Rückentrainerin.

Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Isomatte mit.

Do, 16.09.-02.12.2021, 18:00-18:45 Uhr 10x, 10 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

22,00 € / Ermäßigung möglich

73024 | 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, 30.10.-06.11.2021, 10:00-11:30 Uhr 2x. 4 UStd.

Familienzentrum "Kunterbunt" Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum

14,70€

Digitalisierung schafft neue Bildungsformate: Über 100 Online-Kurse in diesem Programmheft!

73025 | BÜREN

Selbstverteidigungskurs für Mädchen (ab 10 Jahren): Sich im Ernstfall wehren können

Sarah Metz

In eine unangenehme Situation möchte niemand kommen, doch das kannst Du leider nicht beeinflussen. Aber Du kannst dich trotzdem vorbereiten, denn wenn Du dich im Notfall selbst verteidigen kannst, gibt das ein sicheres Gefühl und stärkt Dein Selbstbewusstsein. Dazu bietet dieser Kurs verschiedene Hilfestellungen an. Es werden Lösungen aufgezeigt, wie man sich in verschiedenen Situationen richtig verhält. Mit viel Spaß und Action wird mit modernen Trainingsmethoden aus den Bereichen Keysi und Mixed Martial Arts (Techniken aus verschiedenen Kampfsportarten) Deine Fitness und Reaktionsfähigkeit gefördert.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Sa, 13.11.-20.11.2021, 10:00-11:30 Uhr

2x, 4 UStd.

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

17,20€

73026 | HÖVELHOF

Aktives Rückentraining am Vormittag

Sarah Metz

Das vielseitige Übungsprogramm umfasst rückengerechte Übungen für die Kräftigung der Haltungsund Bewegungsmuskulatur sowie Dehnübungen zur Verbesserung des Muskelaufbaues. Hierdurch sollen die Belastbarkeit und das Wohlbefinden im Alltag und Beruf verbessert werden. Unter fachkundiger Anleitung durch die Übungsleiterin werden vor dem Rückentraining Aufwärmübungen und abschließend verschiedene Entspannungsübungen durchgeführt. Bitte Isomatten mitbringen.

Di, 07.09.-07.12.2021, 11:30-12:15 Uhr

12x, 12 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6, Gymnastikhalle, vorderer Teil

39,00 € / Ermäßigung möglich



Rückentraining

Silvia Kramps

Ein Übungsprogramm, das sich schwerpunktmäßig auf die Kräftigung der Muskulatur im Wirbelsäulenbereich und auf die Entlastung der Bandscheiben konzentriert. Durch Dehnungs-, Anspannungs- und Lockerungsübungen wird einseitigen Alltagsbelastungen entgegengewirkt.

Mitzubringen sind eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk. Das "Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

73027 | BAD WÜNNENBERG

Di, 07.09.-07.12.2021, 16:45-17:45 Uhr 12x, 16 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Aula (Raum 201)

35,20 € / Ermäßigung möglich

73028 | BAD WÜNNENBERG

Di, 07.09.-07.12.2021, 18:00-19:00 Uhr 12x, 16 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Aula (Raum 201)

35,20 € / Ermäßigung möglich

73029 | BAD WÜNNENBERG

Di, 07.09.-07.12.2021, 19:15-20:15 Uhr 12x. 16 UStd.

12x, 16 03tu

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Aula (Raum 201)

35,20 € / Ermäßigung möglich

73030 | SALZKOTTEN Rückenfit

Sarah Metz

Dieser Kurs bietet Ihnen ein vielseitiges Gymnastikprogramm zur Verbesserung der Rückenmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule. Kombiniert werden Übungen aus den Bereichen Warm-up, Bewegung und Entspannung. Alle Übungen dienen der Vorbeugung und dem Abbau von bestehenden Rückenbeschwerden, die bei vielen Menschen in Beruf und Alltag auftreten. Die Kursleiterin ist u. a. qualifizierte Personal Trainerin und Fitness Instructorin und verfügt über eine B-Lizenz als Rückentrainerin. Bitte eine Isomatte, ein kleines Handtuch und ein Getränk mitbringen. Nicht für Akutpatient*innen geeignet. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Do, 09.09.-09.12.2021, 18:30-19:30 Uhr

12x, 16 UStd.

Kath. Pfarrheim Scharmede, Hoppenhofstraße, Saal

48,00 € / Ermäßigung möglich

Wirbelsäulengymnastik

Christine Lorenz-Schiene

Es handelt sich hierbei um ein Übungsprogramm zur Kräftigung und Stabilisierung der gesamten Rumpfmuskulatur, das zu einer Entlastung der Wirbelsäule führt. Mobilisations- und Dehnungsübungen wirken einseitigen Arbeitsbelastungen präventiv entgegen. Die gesamte Muskulatur wird gelockert und Verspannungen im Schulter-Nacken- und Lendenbereich verbessert. Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Sportlehrerin mit Rückenschulleiterlizenz.

73031 | BÜREN

Do, 09.09.-09.12.2021, 19:00-19:45 Uhr

12x, 12 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

44,10 € / Ermäßigung möglich

73032 | BÜREN

Do, 09.09.-09.12.2021, 20:00-20:45 Uhr

12x, 12 UStd.

Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42

44,10 € / Ermäßigung möglich

73033 | GESEKE

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Martina Schlune-Hennemeier

Um Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken werden gezielte Übungen für die Rückenmuskulatur und den gesamten Bewegungsapparat durchgeführt. Durch qualifiziertes Aufwärmen beugen wir Verletzungen vor und wenden uns der geschwächten und verkürzten Muskulatur zu. Dieses Kompakttraining spricht Beine, Rücken und Bauch an. So können Rückenschmerzen gelindert und Fehlhaltungen vorgebeugt werden. Unter Anleitung einer examinierten Sport- und Gymnastiklehrerin sind Sie in der Lage, Ihre persönlichen Schwächen durch gezielte Übungen auszugleichen.

Bitte Sportbekleidung und ein Handtuch mitbringen.
Di, 14.09.-30.11.2021, 08:45-09:45 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum

56,40 € / Ermäßigung möglich

73034 | GESEKE

Rückenfit

Angelika Koßmann

Der Kurs beinhaltet ein sanftes Training zur präventiven Stabilisierung der Rückenmuskulatur. Die Kraft, Beweglichkeit und Stabilität des Rumpfes werden verbessert und die Koordinationsfähigkeit gefördert. Übungen zur Körperwahrnehmung, Haltungschulung und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Verschiedene Geräte wie Dynair-Ballkissen®, Theraband, etc. kommen zum Einsatz. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin und verfügt u.a. über eine Zusatzqualifikation als DTB-Rückentrainerin.

Nicht für Akutpatient*innen geeignet. Bitte bringen Sie eine Isomatte und ein Handtuch mit.

Mi, 15.09.-01.12.2021, 18:00-18:45 Uhr 10x, 10 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum

27,50 € / Ermäßigung möglich

Sitzgymnastik (ab 65 Jahren)

Angelika Koßmann

Aktiv gegen Osteoporose für mehr Beweglichkeit und eine aufrechte Körperhaltung. Sitzgymnastik ist ein Übungsprogramm mit Musik zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit sowie Förderung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit. Das Herz-/Kreislaufsystem wird angeregt, das Gleichgewicht am Stuhl wird geschult. Spaß und Freude an der Bewegung gehören dazu. Verschiedene Handgeräte kommen zum Einsatz. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin und verfügt über eine Zusatzqualifikation im Kursprogramm "Fit bis ins hohe Alter".

Der Kurs findet alle 14 Tage statt. Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter der Tel.-Nr.: 0 29 42 - 80 74.

73036 | GESEKE

Di, 07.09.-16.11.2021, 11:15-12:00 Uhr 5x, 5 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum **13.80 €**

73037 | GESEKE

Di, 14.09.-23.11.2021, 11:15-12:00 Uhr 5x, 5 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum **13.80 €**

73038 | GESEKE

Mi, 08.09.-17.11.2021, 11:30-12:15 Uhr 5x, 5 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum **13,80 €**

73039 | GESEKE

Mi, 15.09.-24.11.2021, 11:30-12:15 Uhr 5x, 5 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum 13.80 €

Gymnastik für Frauen (ab 65 Jahren)

Angelika Koßmann

Dieser Kurs beinhaltet ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm mit dem Ziel, die Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit zu verbessern und die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu fördern. Spaß und Freude an der Bewegung gehören dazu. Der Einsatz von Musik und verschiedenen Sportgeräten (Pezziball, Theraband, Gymnastikreifen, Igelball, Stäbe, etc.) bietet vielfältige Möglichkeiten, das Training effektiv, rückengerecht und haltungsfördernd zu gestalten. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin und verfügt u.a. über eine Zusatzqualifikation als Rückentrainerin.

Der Kurs findet alle 14 Tage statt. Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter der Tel.-Nr.: 0 29 42 - 80 74.

73040 | GESEKE

Mi, 08.09.-17.11.2021, 09:15-10:00 Uhr 5x, 5 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum 13,80 €

73041 | GESEKE

Mi, 15.09.-24.11.2021, 09:15-10:00 Uhr 5x, 5 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
13.80 €

73043 | SALZKOTTEN Fit bis ins Alter (55+)

Anton Kieneke

Der Kurs richtet sich an Herren ab der Generation 55+. Ihnen wird die Möglichkeit geboten, durch ein ausgewogenes Trainingsprogramm den Kreislauf zu trainieren, die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu erhalten. Gezielte Bewegungsaufgaben aus dem Life Kinetik® fördern ferner die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Bewegungsspiele und Übungen zur Entspannung helfen, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Ziel des Kurses ist der Erhalt bzw. die Verbesserung der körperlichen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Koordination mit deren Elementen Gleichgewicht, Balancierfähigkeit, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Die Lerninhalte sind so ausgewählt, dass auch eine Sturzprophylaxe damit verbunden wird. Der Kurs wird durch einen langjährig erfahrenen Dozenten angeleitet, der über fachliche Qualifikationen sowie Übungsleiterqualifikationen verfügt.

Bitte eine Yoga-/Gymnastikmatte, Theraband in den Stärken "stark" und "extrastark", Sportbekleidung und Hallenschuhe sowie etwas zu trinken mitbringen.

Do, 09.09.-16.12.2021, 19:00-20:30 Uhr 13x, 26 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a

57,20 € / Ermäßigung möglich

73044 | DELBRÜCK

Frühsport für Senior*innen

Jessica Schittek

Frei nach dem Motto "Wer rastet der rostet" bietet dieser Kurs Senior*innen, 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.

Mi, 15.09.-24.11.2021, 08:00-08:45 Uhr

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

33,00€

73045 | 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, 07.09.-07.12.2021, 09:00-10:00 Uhr 12x, 16 UStd.
Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,

Gymnastikhalle, vorderer Teil

44,10 € / Ermäßigung möglich

73046 | SALZKOTTEN Beckenboden-Gymnastik

Martina Schlune-Hennemeier

Unser Beckenboden ist täglich einem großen Druck ausgesetzt. Durch gezielte Kräftigungsübungen der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur ist es möglich, Schwächen oder Beschwerden vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Die Belastbarkeit des Beckenbodens und das Wohlbefinden im Alltag wird durch das gezielte Training unter Anleitung einer examinierten Sport- und Gymnastiklehrerin verbessert. Am Ende des Kurses ist jede*r Teilnehmer*in in der Lage, die Übungen selbstständig durchzuführen und effektiv in den Alltag zu integrieren.

Bitte bequeme Kleidung und eine Isomatte mitbringen. Do, 16.09.-02.12.2021, 09:00-09:45 Uhr

10x, 10 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG **31,50 € / Ermäßigung möglich**

73047 | 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*innen 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*innen während des Walkens in einen absolut entspannten Zustand kommen. Zum Abschluss der Tour erkunden die Teilnehmer*innen noch den sogenannten "Spirit Garden" und Iernen 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.

Di, 07.09.2021, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3, 33181 Bad Wünnenberg

7,30€

73048 | BAD WÜNNENBERG

DWV-Gesundheitswandern©

Laura Wende

Eine DWV-Gesundheitswanderung® kombiniert auf einer Wanderstrecke von vier bis sechs Kilometern das Wandern mit Übungen zur Kräftigung, Koordination und Mobilisation. Zudem vermittelt sie Tipps wie Bewegung und Gesundheit praxisnah in den Alltag finden. Dafür werden kleine Zwischenstopps in der Natur eingelegt. Das "Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Koope-

ration der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Do, 09.09.-11.11.2021, 16:30-18:30 Uhr 8x, 21,33 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3, 33181 Bad Wünnenberg

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

73049 | BAD WÜNNENBERG

Barfußschuhe - Eine Alternative zum Barfußlaufen Alexandra Dören

Sanfte Einführung in das Thema "Barfuß(schuhe)" sowie Austausch über erste eigene Erfahrungen.

Durch Barfußlaufen stärken wir unser Immunsystem und können unseren Körper wieder in Einklang bringen. Knie-, Rücken- und Kopfschmerzen können abnehmen. Wenn es zu kalt oder der Boden zu steinig ist oder wir einfach gut angezogen sein müssen sind Barfußschuhe eine tolle Alternative. Die Strecke umfasst ca. sechs Kilometer und bietet unter anderem genug Zeit für einen regen Erfahrungsaustausch.

Bitte bringen Sie Ihre Barfußschuhe mit. Wer keine eigenen Barfußschuhe hat, kann gern auch bequeme Alltags- oder Wanderschuhe anziehen. Selbstverständlich ist es auch möglich einen Teil der Strecke barfuß zu laufen. Nutzen Sie die Gelegenheit die Schuhmodelle der Teilnehmer*innen zu begutachten, um das für sie passende Modell auszuwählen. Das "Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Sa, 11.09.2021, 10:00-11:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3, 33181 Bad Wünnenberg

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Achtsamkeitswanderung

Alexandra Dören

Nach einer kurzen Dehneinheit und Einführung zum Thema Achtsamkeit starten wir gemeinsam in den Wald. Jede Tour ist ca. fünf Kilometer lang, also auch für Anfänger*innen bestens geeignet. Hier erfahren wir die Vorteile des Waldes und spüren die Wirkung auf unseren Körper. Während der Wanderung wird es eine Achtsamkeitsübung/Meditation geben, welche im Anschluss in den Alltag integriert werden kann. Abgerundet wird die Wanderung durch einfache Kneipp-Anwendungen, die helfen werden, das "Gedankenkarussell" zu stoppen.

Das "Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

73050 | BAD WÜNNENBERG

Di, 05.10.2021, 10:00-12:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3, 33181 Bad Wünnenberg

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

73051 | BAD WÜNNENBERG

Di, 26.10.2021, 10:00-12:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Sportplatz Leiberg; Aftetal, Parkplatz **gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

73052 | BAD WÜNNENBERG

Führung über den Barfußpfad Bad Wünnenberg für die ganze Familie

Michael Stute

Der Erlebnis-Barfußpfad bietet ein Kneipp-Erlebnis der ganz besonderen Art. Schon Pfarrer Kneipp wusste, dass das Barfußlaufen das Herz-Kreislaufsystem anregt, das Venensystem fördert, die Abwehrkräfte stärkt und die natürlichste Fußreflexzonenmassage ist, die es gibt. Der Start ist am Aatalhaus. Hier heißt es: "Schuhe und Strümpfe aus"! Gönnen Sie Ihren Füßen ein paar Minuten Freiheit und Sie werden sehen wie gut das tut! Auf einer Länge von etwa einem Kilometer kann hautnah ein erfrischender Bachlauf, wärmender Rindenmulch, Sand, feine und grobe Kiesel, matschiger Lehm oder einfach nur Rasen pur - eben barfuß - erlebt werden. Ein 36 Meter langer Holzbohlensteg mitten durch eine Sumpflandschaft bietet einen fantastischen Blick in das idyllische Aatal. Die Überquerung einer Hängebrücke über den Aabach zum Lehmtretbecken und zurück durch eine seilgesicherte Furt ist nicht nur für Kinder ein Höhepunkt. Die quasi natürliche Fußreflexzonenmassage weckt alle Sinne und Natur wird neu erlebt.

Bitte ein Handtuch mitbringen. Das "Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Sa, 30.10.2021, 14:00-15:30 Uhr

1x. 2 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3, 33181 Bad Wünnenberg

8,00€

FITNESSTRAINING

Fitnessgymnastik

Wilma Scholz

Durch das vielseitige und gezielte Gymnastikprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit, zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der gesamten Muskulatur und zur Steigerung der Belastungsfähigkeit ist am Ende des Kurses jede*r Teilnehmer*in in der Lage, die Übungen selbstständig durchzuführen und effektiv in den Alltag zu integrieren.

74001 | DELBRÜCK

Di, 07.09.-07.12.2021, 19:00-19:45 Uhr 12x, 12 UStd.
Turnhalle Lippling, Brakendiek 2 **44,00 € / Ermäßigung möglich**

74002 | DELBRÜCK

Di, 07.09.-07.12.2021, 20:00-20:45 Uhr 12x, 12 UStd. Turnhalle Lippling, Brakendiek 2 44,00 € / Ermäßigung möglich

Fitness-Kraftübungen für Frauen: Gutes - nicht nur für den Rücken

Dieser Kurs für Haltung und Bewegung richtet sich an Frauen in jedem Alter, die im Beruf und Alltag Begleiterscheinungen im Muskelbereich haben. Gezielt und präventiv wird an Sportgeräten der Muskelaufbau gefördert. Krafttraining erhöht die physische Leistungsfähigkeit und dient zur Vorbeugung gegen Osteoporose, Arthrose und Bandscheibenvorfälle. Weiterhin verfolgt das Krafttraining das Ziel, den Blutdruck zu senken, um somit die Herzkranzgefäße vor Überlastung und Verschleiß zu schützen.

Bitte ein Handtuch mitbringen

74003 | DELBRÜCK

Christa Meermeier

Mi, 08.09.-08.12.2021, 08:30-09:30 Uhr 12x, 16 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum **58,70 € / Ermäßigung möglich**

74004 | DELBRÜCK

Christa Meermeier

Mi, 08.09.-08.12.2021, 09:45-10:45 Uhr 12x, 16 UStd. Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

58,70 € / Ermäßigung möglich

74005 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 08.09.-08.12.2021, 16:00-16:45 Uhr 12x. 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum 44,00 € / Ermäßigung möglich

74006 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 08.09.-08.12.2021, 17:00-17:45 Uhr 12x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum 44,00 € / Ermäßigung möglich

74007 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

Mi, 08.09.-08.12.2021, 18:00-18:45 Uhr 12x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum 44,00 € / Ermäßigung möglich

74008 | DELBRÜCK

Petra Scheihe

Mi, 08.09.-08.12.2021, 19:00-19:45 Uhr 12x, 12 UStd. Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Fitness und Kraft für Männer

44,00 € / Ermäßigung möglich

Andreas Werneke

Ein Kurs für Männer ohne große sportliche Vergangenheit, die aber durch das Erlernen gezielter Übungen die Begleiterscheinungen des Älterwerdens (Haltungs- und Rückenprobleme, zunehmende Ungelenkigkeit und mangelndes Körpergefühl) in den Griff bekommen wollen. Der Kurs findet im Gymnastik- und Kraftraum statt.

Mitzubringen sind eine Isomatte oder Decke.

74009 | DELBRÜCK

Mi, 08.09.-24.11.2021, 19:15-20:00 Uhr 10x, 10 UStd. Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Gymnastikraum

22,00 € / Ermäßigung möglich

74010 | DELBRÜCK

Mi, 08.09.-24.11.2021, 20:15-21:00 Uhr 10x, 10 UStd. Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Gymnastikraum 22,00 € / Ermäßigung möglich

74011 | 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, 09.09.-25.11.2021, 19:00-20:00 Uhr

GESUNDHEIT UND FITNESS 7

10x, 13,33 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6, Gymnastikhalle, hinterer Teil 40,00 € / Ermäßigung möglich

74013 | SALZKOTTEN Funktionelle Fitnessgymnastik

Ortrud Belz

Dieser Kurs bietet ein Rundumpaket im Hinblick auf Ihre Fitness und Gesundheit. Neben der Förderung der Koordination und Beweglichkeit stehen Elemente des modernen Faszientrainings und die Verbesserung der Ganzkörperkraft im Mittelpunkt des Übungsangebotes. Abgerundet wird die jeweilige Trainingseinheit durch variable Entspannungsformen. Auf unterschiedliche Leistungsfähigkeiten wird differenziert eingegangen. Die Kursleiterin verfügt über eine Übungsleiterlizenz im Bereich Rehasport Orthopädie.

Bitte bringen Sie eine Isomatte, Stoppersocken, ein Handtuch und ein Getränk mit.

Do, 16.09.-02.12.2021, 18:00-19:30 Uhr

10x, 20 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1), Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

73,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: stevepb auf Pixabay

74014 | HÖVELHOF

Muskeltraining - So bleiben Sie fit

Beate Düker

Unser Kursziel ist die Kräftigung, Dehnung, Entspannung und Lockerung der Muskulatur zur Verbesserung der Beweglichkeit für einen gesunden und leistungsfähigen Körper.

Fr, 24.09.-10.12.2021, 18:00-19:30 Uhr 10x. 20 UStd.

Turnhalle Salvator Kolleg, Salvatorstr. 45 **56,00 € / Ermäßigung möglich**



74015 | BAD WÜNNENBERG

Fit im Kurpark - Einführung in das Gerätetraining im Kurpark von Bad Wünnenberg

Sandra Kottkamp

In unserem heutigen, häufig bewegungsarmen Alltag, ist es wichtig, einfache Maßnahmen gezeigt zu bekommen, die uns gesund und fit halten, ohne dass teure Sportgeräte angeschafft werden müssen. Weiterhin ist es wichtig sich möglichst viel an der frischen Luft zu bewegen, da dies nachweislich das Immunsystem stärkt. Aus diesem Grund wurde der Fitnessgeräteparcours in Bad Wünnenberg errichtet. Er bietet vielfältige Möglichkeiten, um sich an der frischen Luft ganzheitlich fit und gesund zu halten. Diverse Geräte trainieren dabei die Koordination und Geschicklichkeit, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Um den Umgang mit den Trainingsgeräten optimal zu gestalten, wird in diesem Workshop jedes Gerät in seiner Funktion von der Diplom-Sportwissenschaftlerin Sandra Kottkamp erklärt und Trainingsvarianten vorgestellt. So erhalten die Teilnehmer*innen wichtige Kompetenzen, um an den Geräten sinnvoll und zielführend trainieren zu können.

Bitte Schreibzeug mitbringen. Das "Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Di, 28.09.2021, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Musikmuschel, Am Kurpark, Bad Wünnenberg 7,30 €

FITNESS MIT CHOREOGRAFIE

75001 | SALZKOTTEN ZUMBA®-Fitness

Irina Hermann

In diesem Zumba®-Kurs wird zu heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Cumbia, aber auch Flamenco, Bollywood und orientalisch orientierter Musik getanzt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Teile der Choreografien und Einzelbewegungen kann man natürlich in das eigene Bewegungsrepertoire einbauen und abends auf die Tanzfläche mitnehmen. Der Spaß an den tänzerischen Bewegungen sorgt für einen ordentlichen Endorphin-Aus-

stoß und so lässt man den Alltagsstress hinter sich. ZUMBA® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Di, 07.09.-07.12.2021, 20:00-21:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG **44,00 €**

ZUMBA®-Fitness

Verena Habig

In diesem Zumba®-Kurs wird zu heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Cumbia, aber auch Flamenco, Bollywood
und orientalisch orientierter Musik getanzt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste
ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Teile der Choreografien und Einzelbewegungen
kann man natürlich in das eigene Bewegungsrepertoire einbauen und abends auf die Tanzfläche mitnehmen. Der Spaß an den tänzerischen Bewegungen
sorgt für einen ordentlichen Endorphin-Ausstoß und
so lässt man den Alltagsstress hinter sich.

Zumba® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Mitzubringen sind sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk.

75002 | BÜREN

Mi, 08.09.-08.12.2021, 19:00-20:00 Uhr

12x, 16 UStd.

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

35,20€

75003 | BÜREN

Mi, 08.09.-08.12.2021, 20:15-21:15 Uhr

12x, 16 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a,

Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)

35,20€

KOCHEN UND MEHR





Foto: Danielle Cerullo auf Unsplash

75004 | SALZKOTTEN **ZUMBA®-Fitness**

Christiane Lupitzki, ZUMBA-Instructor u. Übungsleiterin C-Lizenz Breitensport

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! ZUMBA® eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlichen Körperkräftigung. Es ist eine Mischung von körperformenden Bewegungen und leichten Schrittfolgen. ZUMBA® ist ein "verstecktes" Training. Man hat Spaß und merkt gar nicht, dass es Training ist! ZUMBA® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken und gewünschte Fitnessziele zu erreichen.

ZUMBA® ist für jeden geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.

Do, 09.09.-09.12.2021, 19:00-20:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch. Begonienstr. 13, Sporthalle

43.90 €

ZUMBA®-Fitness

Tatiana Raha

In diesem Zumha®-Kurs wird zu heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Cumbia, aber auch Flamenco, Bollywood und orientalisch orientierter Musik getanzt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können: das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Teile der Choreografien und Einzelbewegungen kann man natürlich in das eigene Bewegungsrepertoire einbauen und abends auf die Tanzfläche mitnehmen. Der Spaß an den tänzerischen Bewegungen sorgt für einen ordentlichen Endorphin-Ausstoß und so lässt man den Alltagsstress hinter sich.

ZUMBA® ist für jede*n geeignet, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Bitte sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

75006 | GESEKE

Di, 14.09.-30.11.2021, 18:00-19:00 Uhr 10x, 13,33 UStd. Störmede, Haus Nazareth, Kirchstr. 11 44,30€

75007 | GESEKE

Di, 14.09.-30.11.2021, 19:15-20:15 Uhr 10x, 13,33 UStd. Störmede, Haus Nazareth, Kirchstr. 11 44.30€

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. Die Kursleiterin verfügt über langjährige Erfahrung als Fitnesstrainerin.

Bitte bringen Sie sportliche Kleidung, ein Handtuch, eine Isomatte und ein Getränk mit.

75008 | GESEKE

Do. 09.09.-25.11.2021. 18:00-19:00 Uhr 10x, 13,33 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum 48.90 €

75009 | GESEKE

Do, 09.09.-25.11.2021, 19:15-20:15 Uhr 10x, 13,33 UStd. Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum 48.90 €

75010 | SALZKOTTEN

Kickboxen für Frauen - Kurs für Anfänger*innen Sarah Metz

Der Kurs stärkt Ihr körperliches und physisches Wohlbefinden. Um Herausforderungen in Beruf und Alltag erfolgreich zu bewältigen, erlernen Sie, Stress effektiv abzubauen, Ihren Körper positiv wahrzunehmen und Ihre eigene Kraft zu spüren. Mit einer Menge Spaß und Aktion werden ferner Ihre Fitness und Ihr Selbstbewusstsein gestärkt. Die Kursleiterin verfügt über mehr als 25 Jahre Erfahrung im Bereich Kickboxen und Tai-Boxen sowie Qualifikationen u. a. als Personal Trainerin und Fitness Instructorin.

Bitte sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Di, 14.09.-07.12.2021, 19:45-20:45 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle 40,30 € / Ermäßigung möglich

75011 | SALZKOTTEN

Kickboxen für Frauen - Kurs für Fortgeschrittene

Sarah Metz

Nach erfolgreicher Teilnahme am Anfängerkurs oder bereits vorhandener Erfahrungen im Kampfsport bzw. Kickboxen, werden die Grundlagen in diesem Kurs intensiviert. Es werden fortgeschrittene Kampftechniken geübt und beim Sparring angewendet. Der Kurs stärkt Ihr körperliches und physisches Wohlbefinden und ist eine ideale Möglichkeit, um Herausforderungen in Beruf und Alltag erfolgreich zu bewältigen. Erlernen Sie, Stress effektiv abzubauen und Ihre körperliche Stärke positiv wahrzunehmen. Die Kursleiterin verfügt über mehr als 25 Jahre Erfahrung im Bereich Kickboxen und Tai-Boxen sowie Qualifikationen u. a. als Personal Trainerin und Fitness Instructorin.

Bitte sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen. Boxhandschuhe und Mundschutz sind erforderlich.

Di, 14.09.-07.12.2021, 18:30-19:30 Uhr

11x, 14,67 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle 40,30 € / Ermäßigung möglich

75012 | GESEKE

Fit-Mix - Ski-Fitness / TeBo und mehr

Angelika Koßmann

Nach dem Motto "bleib' fit, mach' mit" bietet dieser Kurs ein effektives Konditionstraining nach flotter Musik gegen den Alltagsstress. Kraft (spez. Bein-/ Rumpfmuskulatur), Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden trainiert. Der Kurs ist für alle geeignet, die ihre Fitness steigern wollen und Spaß an der Bewegung haben. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin und verfügt über verschiedene Zusatzqualifikationen, z.B. als DTB-Rückentrainerin.

Bitte bringen Sie eine Isomatte und ein Handtuch mit. Mi, 22.09.-24.11.2021, 20:15-21:00 Uhr

8x, 8 UStd. Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

22,00 € / Ermäßigung möglich

AQUAFITNESS UND SCHWIMMEN

76001 | GESEKE

Schwimmen für Männer und Frauen

Michael Beklas

In diesem Kurs steht das Erlernen und Verfestigen der Grundschwimmarten im Vordergrund.

Mo, 06.09.-29.11.2021, 18:30-19:30 Uhr 10x. 13.33 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

61,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Serena Repice Lentini auf Unsplash

Aguafit

Monika Koopmann

In diesem Kurs wird mit Musik 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 unter fachkundiger Anleitung eine gelenkschonende Be-

wegungstherapie dar, da das Eigengewicht im Wasser reduziert wird und somit die Gelenke geschont werden. Am Ende des Kurses haben die Teilnehmer*innen einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Wassergymnastik, um diese auch selbstständig und ohne Geräte durchführen zu können.

Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmer*innen geeignet. Die Schwimmbadgebühr ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Schwimmen nach dem Kurs ist nicht möglich!

76002 | DELBRÜCK

Mo, 06.09.-29.11.2021, 19:00-20:00 Uhr 10x, 13,33 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1 **62,60 € / Ermäßigung möglich**

76004 | DELBRÜCK

Mo, 06.09.-29.11.2021, 20:15-21:15 Uhr 10x, 13,33 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1 **62,60 € / Ermäßigung möglich**

76003 | GESEKE

Schwimmen für Männer

Iulian Meier

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre Schwimmfähigkeit erweitern oder festigen wollen. Verschiedene Schwimmtechniken (z.B. Rückenoder Kraulschwimmen) werden in der Theorie besprochen und im Wasser ausprobiert und verfeinert. Dabei wird individuell auf die Bedürfnisse und das Können der Teilnehmer*innen eingegangen. Da das Wasser das Eigengewicht reduziert, ist Schwimmen besonders gelenkschonend. Gleichzeitig ist es ein effektives Herz-Kreislauf-Training und trägt zur Stärkung aller wichtigen Muskelpartien bei.

Mo, 06.09.-29.11.2021, 20:00-21:30 Uhr 10x. 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1

61,00 € / Ermäßigung möglich

Aquafit für Frauen

In diesem Kurs wird mit Musik 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. Insbe-

sondere für Übergewichtige stellt die Aquafitness unter fachkundiger Anleitung eine gelenkschonende Bewegungstherapie dar, da das Eigengewicht im Wasser reduziert wird und somit die Gelenke geschont werden. Am Ende des Kurses haben die Teilnehmer*innen einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Wassergymnastik, um diese auch selbstständig und ohne Geräte durchführen zu können.

Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmer*innen geeignet. Die Schwimmbadgebühr ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Schwimmen nach dem Kurs ist nicht möglich!

76005 | DELBRÜCK

Mi, 08.09.-08.12.2021, 19:15-20:00 Uhr 10x, 10 UStd. Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1 47,00 € / Ermäßigung möglich

76006 | DELBRÜCK

Mi, 08.09.-08.12.2021, 20:15-21:00 Uhr 10x, 10 UStd. Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1 47,00 € / Ermäßigung möglich

SPORT

77001 | 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

Sa. 18.09.2021. 10:00-13:00 Uhr

dem Golf Club Paderborner Land e. V. statt.

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25, Salzkotten-Thüle

59.00€

77002 | BAD WÜNNENBERG

Faszienworkshop bei Stress und Schmerzen

Sandra Kottkamp

Wie entstehen Verspannungsbeschwerden/-schmerzen und muskel-fasziale Probleme im Bewegungsapparat und was haben diese mit einer stressigen Lebensweise zu tun? Was kann ich selbst tun, um derartigen Problemen entgegenzuwirken? Welche Übungen kann ich durchführen und wie kann ich diese in meinen Alltag einbauen. In diesem aktiven Kompaktseminar erklärt die Dozentin Sandra Kottkamp (Heilpraktikerin, Diplom Sportwissenschaftlerin, ganzheitliche Schmerztherapeutin) die Grundlagen der Entstehung von Schmerzen im Bewegungsapparat, sowie den Zusammenhang mit Stress und die Bedeutung gezielter Entspannungsübungen. Praktische Übungen und Alltagstipps werden ebenfalls im Vortrag vorgestellt und gezeigt.

Der Kurs findet drinnen oder je nach Wetterlage im Kurpark statt. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Fazientrainingsmaterial und Schreibzeug mit.

Di, 14.09.2021, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Musikmuschel, Am Kurpark, Bad Wünnenberg 10,00 €

77003 | PADERBORN Leistung und Gesundheit im Blick: Leistungsdiagnostik für Läufer*innen

Meinolf Krome

Der Laufsport boomt und ist nachweislich gut für die Gesundheit. Ein gezieltes Lauftraining hilft, die eigene Leistung zu optimieren, Überbelastungen zu vermeiden und die Gesundheit bestmöglich zu fördern und 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 und gesundheitsbewusstes Training. Die Leistungsdiagnostik eignet sich für Laufeinsteiger*innen und fortgeschrittene Läufer*inen. Der Feldstufen-

Die Leistungsdiagnostik eignet sich für Laufeinsteiger innen und fortgeschrittene Läufer*innen. Der Feldstufentest inkl. Auswertung und individueller Trainingsempfehlung ist 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 VHS-Leiter Markus Krick (Tel. 05258 93796-100, E-Mail: markus.krick@vhs-vor-ort.de) als persönlicher Ansprechpartner zur Verfügung.

Di, 28.09.2021, 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

79,00€

77004 | BAD WÜNNENBERG

Praxisworkshop Fasziales Lauftraining

Sandra Kottkamp

Wie und an welcher Stelle kann ich Faszientraining sinnvoll und gezielt in mein Lauftraining einbauen und welche Effekte hat das Faszientraining auf Laufstil, Bewegungsökonomie, Beweglichkeit, Verletzungsprophylaxe und auch auf meine Laufleistung? In der angebotenen Trainingseinheit erlernen die Teilnehmer*innen ein gezieltes, läuferspezifisches Warm up mit Faszienrollen für Läufer. Danach wird eine aktive Laufeinheit durchgeführt mit vielen elastischen Trainingselementen aus dem Faszientraining wie Rebound Federungen, ein fasziales Läufer-ABC und Funktionstraining. Den Abschluss stellen intensive Fasziendehnungen, speziell für Läufer 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,

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Laufschuhe und sportliche Bekleidung ebenso Faszienrollen und Bälle mit.

Di, 05.10.2021, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Musikmuschel, Am Kurpark, Bad Wünnenberg 10,00 €

Aktuelle Corona-Informationen unter: vhs-vor-ort.de



GolfLiebe

Direkt vor der Haustür im Paderborner Land

... entdecken mit einem Schnuppertag einmalig 59,- €

... festigen mit einer Mitgliedschaft monatlich 39,- €





Wann startest du?

Infos unter www.gcpaderbornerland.de Ruf uns an unter 05258-9373-0!



A Abschlüsse Achtsamkeit Acryl Aerobic Affinity Publisher Ahnenforschung ältere Lernende Android Antrag Apple Apps Aquafit Arabisch Arbeitsplatz Asien Astronomie Ätherische Öle		Bonn 10002 Bootsführerschein 19008ff. Börse 15007ff. Brasilien 35007ff. Brennholz 19005ff. Bücher 50002, 50004 Buchführung 40001ff., 40102ff. Büro 70007 Büropraxis 41009ff., 42001ff., 42014ff. C C Chinesisch 36005 Cloud 42012ff. CMS 43001 Computer 41007ff., 42003ff., 42020ff. Content-Management-System 43001 Controlling 40013
Aufbaukurs	41016	Corona 40101
Autogenes Training	72101ff.	Covid-19 70010
Autorenlesung	10003, 50004	
		D
В		Dänisch 35001ff.
	21000, 21017ff., 25000, 25016	Dateimanagement 41018
Babyschwimmen	25016	Datenschutzgrundverordnung 15000
Babysitter	21017ff.	Datensicherung 41018, 45028
Backen	26006ff.	DATEV 40005, 40008
Balkon	16001	Deutsch 30001ff.
Barfußpfad	73049, 73052	Diabetes 70001
Basteln	24001ff., 53007	Digitale Fotografie 45001ff, 45020ff, 51010
Batik Bauch, Beine, Po	52016ff. 73009ff.	Digitalisierung 10026ff. Digitalkamera 45002, 45005, 45009
Bauhaus	10001	Discofox 43002, 43003, 43005
Baumschnitt	18003	Do it yourself 52010ff., 53001ff., 53010ff.
BBP	73009ff.	Dokumentarfilm 50001
Beckenboden	73045ff.	Drucklayout 45025ff.
Beethoven	10002	Düstertal 11006, 23000
Beruf	40001ff., 40101ff., 40201ff.,	
Porufewahl	41007ff., 42001ff., 42014ff. 40201ff.	E
Berufswahl Betreuungsrecht	15010	E-Bike 11000ff.
Betreuungsverfügur		EDV 41007ff., 42001ff., 42014ff., 42020ff., 43001
Bewegung	75006ff.	EDV-Aufbaukurs 41017
Bewerbungstraining	40201ff.	EDV-Beratung 41001ff.
Beziehung	13001ff.	EDV-Grundkurs 41001ff., 41012ff.
Beziehungen	14008	Ehrenamt 70005
Bilanzierung	40012	Eigenheim 19000ff.
Bildbearbeitung	45022ff.	Einkommenssteuer 40014
Biographiearbeit Biotop	14000ff. 18002	Einnahmenüberschussrechnung 40009, 40101 Einschlafprobleme 21000
Blackroll	73018	Einzelunterricht EDV 41001ff.
Blockflöte	24007ff.	Eltern 20000ff., 21001ff., 21011ff., 21025ff.,
Blues Harp	54000	23000ff, 25000ff., 25014ff., 25026ff.
Blumen	53008ff.	Eltern-Kind-Beziehung 21013ff.
Body-Fitness	73013ff., 75008ff.	Emissionen 10027
Bodyshaping	73022	Ems 11003

Encaustic	72009	Fußball-Freestyle	25028
Energieeffizienz	19000ff.		
Energieversorgung	16001		
0	f., 31001ff., 31301ff., 31501ff.	G	72022
Entspannung	25026ff., 72001ff., 72010ff.,	Ganzkörpertraining Gartengestaltung	73022 18000ff.
Erben	1ff., 72206ff., 72210ff., 73047 15011ff.	Gedächtnis	71001, 73019ff.
Ergonomie	70006ff.	Geld	7 100 1, 730 1911. 15006ff.
Ernährung	26000ff., 61001f., 61010ff.,	Geologie	11006, 23000
Linamang	61022ff., 63009ff., 70001	Gerätetraining	74015
Erste Hilfe	21021ff.	Geschenke	52011, 53002ff., 53010ff.
Erzählcafé	14000ff.	Geschichte	11004ff.
Erziehung	21000ff., 21012ff., 21025ff.,	Geschicklichkeit	25028
	25002ff., 25014, 26001ff.	Gesichtsyoga	72211ff.
EÜR	40009	Gesundheit	20000ff., 25026ff., 26000,
Events	50004		003, 61001, 61004, 70000ff.
EXCEL	42001ff.	Gesundsheitsförderun	9
Exkursion	11004ff., 23000	Gewaltfrei	14007
		Gewerbesteuer	40014
F		Gewinnermittlung Gin	40012, 40101 63006ff.
Fahrrad	11000ff.	Glaubensfragen	13000
Fahrt	100011. 10001ff.	Glück	13001ff., 21001ff.
Fährtenkunde	23007ff.		77001
Familie	21001ff.	Grammatik	30003ff.
Familienforschung	14006	Grenzen	21012
Fast Fashion	16000	Griechisch	35012ff.
Faszien	73008, 77002, 77004	Grillen	26005, 63009ff.
Film	45020ff., 50000ff.	Großbritannien	31017
Finanzbuchführung	40001ff.	Großeltern	23000ff., 26004
Finanzen	15006ff.	GuV-Rechnung	40012
Finanzwirtschaft	40011	Gymnastik	73001ff., 73015, 73018,
Fingerfood	61008f., 61020ff	/3023,	73036ff., 74001ff., 74009ff.
Fitness	73001ff., 73013ff., 73018, 73021ff., 73042ff., 74001ff.,		
7/4	013, 75006f., 75010ff., 76001	Н	
Floristik	53008ff.	Haftungsrisiken	15001ff.
Fördermittel	15026ff.	Handarbeit	52000ff., 52012
Fortbildung	21005ff., 26001ff.	Handlettering	51006ff., 51011
Fotobuch	45006, 45009, 45029	Handlungsstrategien	10029
fotoforum live	45022ff.	Hausbau	19000ff.
	Iff., 45009, 45020ff., 45027ff.,	Heimatkunde	11004ff.
51010	1500455	Herbst	24001
Fotografie Kompakt	45001ff.	Highlights	50004
Fotos präsentieren Fraktur	45006ff. 14006	HIIT Training Himmelskunde	73021 19021ff.
Frankreich	34001ff., 61013ff.	Hochbegabung	21008
Französisch	34001ff.	Homeoffice	40212ff.
Frauen	73004ff., 73024, 73040ff.,	Homöopathie	20006ff.
7304	5ff., 74003ff., 74011, 75010ff.	Hoodie	52010
Freilichtmuseum Det		Hospiz	10003
Fremdsprache	30001ff, 31001ff., 32001ff.,		
	f., 34003ff., 35001ff., 36001ff.		
Frühförderung	21012, 23001ff., 25000ff.	1 1.00	1000-55
Führungskräfte-Train		Immobilie	19000ff.
Führungszeugnis Fußball	15003ff. 25028	Immobilienübertragun InDesign	g 15019ff. 45025
ו עוטטמוו	25028	ווחבאצוו	45025

International 61022ff.	Landschaftsfotografie 51010
Internet 21011, 43001	Laptop 44001
Intervalltraining 75008ff.	Laufen 77002ff.
iOS 44005, 45031	Layout 45025ff.
·	
	Lebensfragen 13000
iPhone 44005, 45031	Lebensfreude 72223ff.
Italien 33001ff., 61013ff.	Leistungsdiagnostik 77003
Italienisch 33001ff.	Lektüre 34006ff.
	Lernblockaden 21010
	Lesung 50002, 50004
J	Liebe 13001ff.
Jacobson 72016, 72018	Life Kinetik 73019ff.
Japan 36003ff.	Lightroom 45022ff.
Japanisch 36003ff., 61019, 61020ff.	Literatur 50002ff.
Juden in Deutschland 10030	Lohn und Gehalt 40001, 40006ff.
Jüdisches Leben 10030	Lohnsteuer 40014
Junge VHS 21011, 21017ff., 22000ff., 23000,	
23004, 23009, 24000ff., 25000ff.,	
25013, 25021ff., 25028, 26004ff., 41007ff.,	M
52005ff., 52010ff., 53006, 73025	Macht 21025ff.
5200511., 520 1011., 53000, 73025	Mädchen 73024ff.
	Malen 24001ff., 24009, 51003ff.
К	Malen mit Wachs 72009
Kennzahlen 40013	Männer 19005ff., 19013ff., 61003,
	74009ff., 76003
	·
KfW-Förderung 19000ff.	
Kickboxen 75010ff.	Marshall Rosenberg 14007
Kinder 20000ff., 21011, 21021ff., 22000ff.,	Maschine 10026
23000ff., 24000ff., 25000ff., 26004, 26006ff.	Meal Prep 61002
Kindergarten 21009	Medien 21011
Klangschalen 72005ff., 72019ff.	Meditation 72007, 72010, 73016ff.
Klettern 23010ff.	Mediterran 61013ff.
Klimaschutz 19000ff.	Menü 61011ff.
Kneipp 70004, 73052	Mexiko 61024ff.
Kochen 26000ff., 61001ff., 63009ff.	Microsoft 365 42002
Kommunikation 10029, 14007, 31010,	Mineralwasser 70008
32003ff., 40203ff., 40211ff.	Mini-Club 25002ff., 25009, 25012, 25015
Konsum 16000	Mitarbeiter 40015
Konversation 30003ff., 31304, 31502ff., 31510ff.	Mitarbeiterführung 40212ff.
Konzentration 72103, 73019ff.	Mittelmeer 61013ff.
Koordination 25028	Mode 16000
Kopenhagen 35001ff.	Motorik 23001ff., 25002ff.
Körper 72103, 72213ff., 72223ff.	Motorsäge 19005ff.
Körperschaftssteuer 40014	Mundharmonika 54000
Kosten- u. Leistungsrechnung 40010	Musik 10003, 24007ff., 25000ff.,
Krabbelgruppe 25011	25025, 54000
Kraftübungen 74003ff.	Musikgarten 25000ff.
Krankheiten 20000ff.	Muskeltraining 74014
Kreativität 18004, 24000ff., 25025, 51001ff.,	Mutter 23010ff.
52012ff., 53001ff., 53010ff., 72009	250 10111
Kulinarische Events 26005, 63001ff.	
Kunst 51001ff., 51011	N
Künstliche Intelligenz 10026ff.	Nachbarschaft 70005
Kurpark 73047, 74015	Nachhaltigkeit 16000, 51001ff., 52016ff., 53001
Mulpaik /3047, 74015	
The second secon	Nähen 52000ff. Nähmaschinenführerschein 52000ff.
Lalytatuvort 77003	
Laktatwert 77003	Natur 18000ff., 23001ff, 24000

Neuseeland	31017		
Nordkap	11008	S	
·		Sauberkeitserziehung	21003ff.
		Scheidung	15017ff.
0		Schenkung	15019ff.
Obstbaumschnitt	18003	Schmuck	53002ff.
Office	41001ff., 42001ff., 42012ff.	Schnittmuster	52003ff.
OneDrive	42012ff.		0003, 31001, 31003, 31005,
OneNote	42017ff.		1009, 31012, 31014, 31016,
	26ff., 15006ff., 15026ff., 16001,		2001, 32003, 32005, 32007,
19020, 21	011, 30003ff., 31017, 31504ff.,		3001, 33003, 34001, 35007,
0 1: 1/	31507, 32013, 35020ff., 36005		35014, 35018, 35020, 36001
Online-Kurs	10004ff., 10029ff., 11008,	Schreiben	50003
	21ff., 30003ff., 31017, 31504ff.,	Schule	21009
	2013, 35020ff., 36005, 40003ff.	Schwimmen	25016ff., 76001, 76003
Outdoor Outlook	11004ff., 73015, 77001	Selbstbehauptung	73024ff. 14008
Outlook	42001, 42016	Selbsterfahrung Selbstgemachtes	52013ff., 53002ff., 53010ff.
		Selbstsicherheit	73024ff.
PQ		Selbstversorger	18002
Pädagogik	21001ff., 21012, 23009	Selbstverteidigung	73024ff.
Patientenverfügun		Selbstwahrnehmung	25026ff., 7200ff., 72010ff.,
Personalwirtschaft		Selbstwaiimeiimang	72101ff., 72203ff., 72211ff.,
Peru	61022ff.		72222, 72301ff., 72402
Pflege	70005	Senioren	14000ff., 31501, 31509,
Photovoltaik	16001	Schloren	44001, 72003ff., 73036ff.
Pivot-Tabellen	42008ff.	Singen	25025
PM	72015ff., 72101	Single	14008
Polarlichter	11008	Skandinavien	35001ff.
Portugiesisch	35007ff.	Slow Fashion	16000
Powerpoint	42014ff., 42020ff.	Small Talk	40204
Power-Workout	75012	Smart	10030
Präsentation	42014ff.	Smart Home	10028
Problemzonen	73009ff.	Smartphone 4100	01ff., 44001ff., 45002, 45005
Profiling	40201ff., 40207ff.	Social Media	21011, 43002
Progressive Muske		Solarstrom	16001
Projekt	15026ff.	Spanien	32001ff., 32009ff., 61013ff.
Prüfung Xpert Busi		Spanisch	32001ff.
Prüfungsangst	21010	Spielen	25002ff., 25012ff.
Qigong	72012, 72301ff.	Sport	70003, 70010
		Sportbootführerscheir	
_		Sportmedizin	77003
R	1500011 1501011	Sprache	14007, 30001ff., 31001ff.,
Recht	15000ff., 15010ff.		32001ff., 33001ff., 34001ff.,
Regeln	21012	C+- d+ d-1-	35001ff., 36001ff.
Reise	31004, 31020, 31303,	Stadtradeln	11000ff., 70003
	003ff., 32009ff., 32016, 34001ff.	Start-Ups Steinbruch	40211
Reiten Resilienz	23001ff. 40209ff.	Sterne	11006 19020ff.
Rhetorik		Steuern	40014
Rücken	40203ff., 40211	Stoff	52014ff.
	70006, 70009, 73046 73026ff.	Storyreading	31305
Rückentraining Ruhe	72011, 72014, 72016, 72103	Stressbewältigung	21013ff., 70012,
Rum	63005	20 c330cwainkniik	72001ff., 72009, 72012ff.
Russisch	35016ff.	Stricken	52012ff.
Russland	35016ff., 35020ff., 61018	Südamerika	32005ff., 32009ff.
	550 10111, 5502011., 61010	Sushi	61019ff.
			0.10.1511.

т	Vormundschaft 15010 Vorsorgevollmacht 15011ff., 15024ff. Vortrag 10003, 10026ff., 10030, 11007,
Tabellenkalkulation 42001, 42004ff., 42008ff. Tablet 41001ff., 44002ff. Taebo 75012 Tai Chi 72402	1300ff., 15000ff., 15010ff., 16001, 21011ff., 50000ff., 77002
Taijiquan 72402 Tanzen 54001ff., 73016ff., 75001ff., 75006ff. Tasting 63005ff. Tastschreiben 41007ff. Te-Bo 75012 TED talks 31506ff.	Wandern 73048ff. Wassergewöhnung 25016
Telefontraining 40203 Testament 15011ff., 15024ff. Textverarbeitung 42001, 42003, 42012ff. Thermomix 61005ff. Tiere 24004 Tierspuren 23007ff.	Wassertasting 70008 Watercoloring 51006ff. Weben 52014ff. Webinar 15006ff., 40003ff. Webseiten 43001
Tod 10003, 21027 Training 77003 Trauer 21027 Türkisch 35014ff. Turnen 25004ff., 25010ff.	Weimar 10001 Weißrussland 61016ff. Whisky 63001ff.
U Überzeugungskraft 40203ff., 40211 Umsatzsteuer 40014	Windows 41001ff, 41013ff. Wirbelsäule 72210 Wirbelsäulengymnastik 73026ff. Wohlbefinden 70004
Umwelt 18002 Unbedenklichkeitsbescheinigung 15003ff. Unterhaltspflicht 15017ff. Upcycling 52007ff.	
Urlaub 31004, 31020, 32011ff., 34001ff., 35001ff., 35014ff. USA 31017, 31506ff.	XYZ Xpert Business 40001ff. Yoga 23004, 25021ff., 72203ff. Zeichnen 24003ff., 24009, 51003 Zertifikat 40001, 40003ff.
V Vater 23010ff. vegetarisch 61019ff. Velmerstot 45005 Verein 15026ff.	Zumba 75001ff., 75006
Vereinsvorstände 15000ff. Vererben 15011ff., 15019ff. Verkehr 10027 Verkostung 63005ff. Verlust 21027	
Vermögen 15006ff., 15019ff. Verspannung 73031ff. Vetrieb 43002 vhs.wissen live 10004ff., 10031ff.	
Vhs4you 41001ff. Video 45010 Videobearbeitung 45010, 45020ff. Videostreaming 45010	

72215ff.

Vinyasa-Yoga

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 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.

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

6 Ihre Rechte

Sie haben das Recht

- auf Auskunft nach Artikel 15 DS-GVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DS-GVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DS-GVO.
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DS-GVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit aus Artikel 20 DS-GVO,
- das Recht auf Widerspruch gem. Artikel 21 DS-GVO.

Ihr Beschwerderecht (Art. 77) können Sie unter anderem bei der*dem Landesbeauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen wahrnehmen.

Wir weisen Sie darauf hin, dass Sie eine uns gegebenenfalls erteilte datenschutzrechtliche Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen können. Der jeweilige Widerruf kann dazu führen, dass unsere Angebote Ihnen nicht mehr oder nur eingeschränkt zur Verfügung gestellt werden können.

7 Aktualisierung dieser Datenschutzerkläung

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



Präsenzkurse und -veranstaltungen sind endlich wieder möglich!

Es gelten die Corona-Schutzmaßnahmen nach den Vorgaben des Landes Nordrhein-Westfalen. Bitte informieren Sie sich vor dem Besuch Ihrer Kurse über aktuelle Regelungen:

> www.vhs-vor-ort.de 0 52 58 | 9 37 96-0



double AStock



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.vhsvor-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 Mindestteilnehmendenzahl ist Grundlage für die Berechnung der jeweils angegebenen Gebühr. Melden sich mehr Teilnehmende als die ausgeschriebene Mindestteilnehmendenzahl an, wird die Gebühr bis zur Teilnehmendenzahl von 10 Personen wie folgt berechnet:

ab 10 Teilnehmende	2,20 € je UStd
ab 10 felliferiffieride	
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. In Einzelfällen kann es zu abweichenden Gebühren kommen.

Erhalte ich eine Ermäßigung?

Ermäßigungen können für die in § 10 der Gebührensatzung vorgesehenen Personengruppen (Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, Inhaber*innen einer JugendleiterCard, Schwerbehinderte Menschen, Empfänger*innen von Arbeitslosengeld, Bundesfreiwilligendienstler*innen, Empfänger*innen von Leistungen nach dem SGB II und XII, Inhaber*innen von Familienpässen) nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder -gemeinde gewährt werden. Ermäßigungsnachweise müssen vor Kursbeginn vorgelegt oder als Kopie zugeschickt werden. Nachgereichte Ermäßigungsnachweise können nicht berücksichtigt werden.

ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Zahlung

Wie zahle ich die Kursgebühr?

Sie erhalten von uns einen Gebührenbescheid für jeden VHS-Kurs, zu dem Sie sich verbindlich angemeldet oder an dem Sie teilgenommen haben. Der Bescheid wird nach Beginn des Kurses an Sie versandt. Selbstverständlich erhalten Sie keinen Bescheid, wenn der Kurs im Vorfeld abgesagt werden musste oder Sie sich bis drei Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Kursbeginn schriftlich abgemeldet haben.

Bitte überweisen Sie Ihre Kursgebühr erst nach Erhalt des Gebührenbescheides. Dieser enthält ein Kassenzeichen, anhand dessen Ihre Zahlung eindeutig zugeordnet werden kann. Sie geben das Kassenzeichen einfach als Verwendungszweck bei der Überweisung mit an.

Zahlungen, die ohne das Kassenzeichen erfolgen, können nur sehr schwer oder gar nicht zugeordnet werden. Um Missverständnisse oder gar unberechtigte Mahnungen zu vermeiden, bitten wir Sie daher, den Gebührenbescheid der VHS abzuwarten und die Überweisung erst dann vorzunehmen.

Abmeldung

Was mache ich, wenn ich nicht teilnehmen kann? Die Abmeldung von Kursen und Veranstaltungen der VHS ist wie folgt möglich:

1. Bis zu drei volle Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Veranstaltungsbeginn können Sie sich schriftlich per Brief, Karte, Fax oder E-Mail in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder –gemeinde abmelden. Die Teilnahmegebühr wird Ihnen vollständig erlassen.

2. Nach Ablauf der Abmeldefrist von drei vollen Werktagen vor Veranstaltungsbeginn können Sie nur aus beruflichen oder gesundheitlichen nachweisbaren Gründen von der Anmeldung zurücktreten. Ist zum Zeitpunkt der Abmeldung weniger als die Hälfte der Unterrichtseinheiten einer Veranstaltung verstrichen, ist die Hälfte der festgesetzten Teilnahmegebühr zu entrichten. Danach ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

In allen übrigen Fällen besteht auch bei Nichtteilnahme grundsätzlich die Pflicht zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr (nebst ggf. zu entrichtenden Umlagen für Lern- und Unterrichtsmittel, Lebensmittel etc.). Eine Abmeldung beim Kursleitenden genügt grundsätzlich nicht.

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 erlauht

Haftung

Für Unfälle und Schäden, die nicht nachweislich auf das Verschulden der VHS zurückzuführen sind, sowie für mitgebrachte persönliche Dinge besteht keine Haftung. Die VHS haftet im Rahmen der gesetzlichen Haftpflichtversicherung.

Corona-Information

Präsenzkurse und -veranstaltungen sind endlich wieder möglich!

Es gelten die Corona-Schutzmaßnahmen nach den Vorgaben des Landes Nordrhein-Westfalen.
Bitte informieren Sie sich vor dem Besuch Ihrer Kurse über aktuelle Regelungen:

www.vhs-vor-ort.de 0 52 58 | 9 37 96-0





Salzkotten • Paderborner Str. 49 • Telefon 0 52 58/98 11 - 0 Lippstadt • Nikolaus-Otto-Str. 5 • Telefon 0 29 41/28 22 - 0

TRECA

PARIS



Willkommen im «Club Privilège» bei Ihrem Fachhändler!

Entdecken Sie die «Kunst des Schlafens», eine Vielfalt von Stoffen und Möglichkeiten. Lassen Sie sich professionell beraten, und erleben Sie den einzigartigen Liege-Komfort vor Ort. Sie werden angenehm überrascht sein!



 $\textbf{CHRISTMANN GmbH} \cdot \textbf{Rietberger Straße 9} \cdot 33449 \ \textbf{Langenberg} \cdot \textbf{www.christmann.de}$