vhsvorort

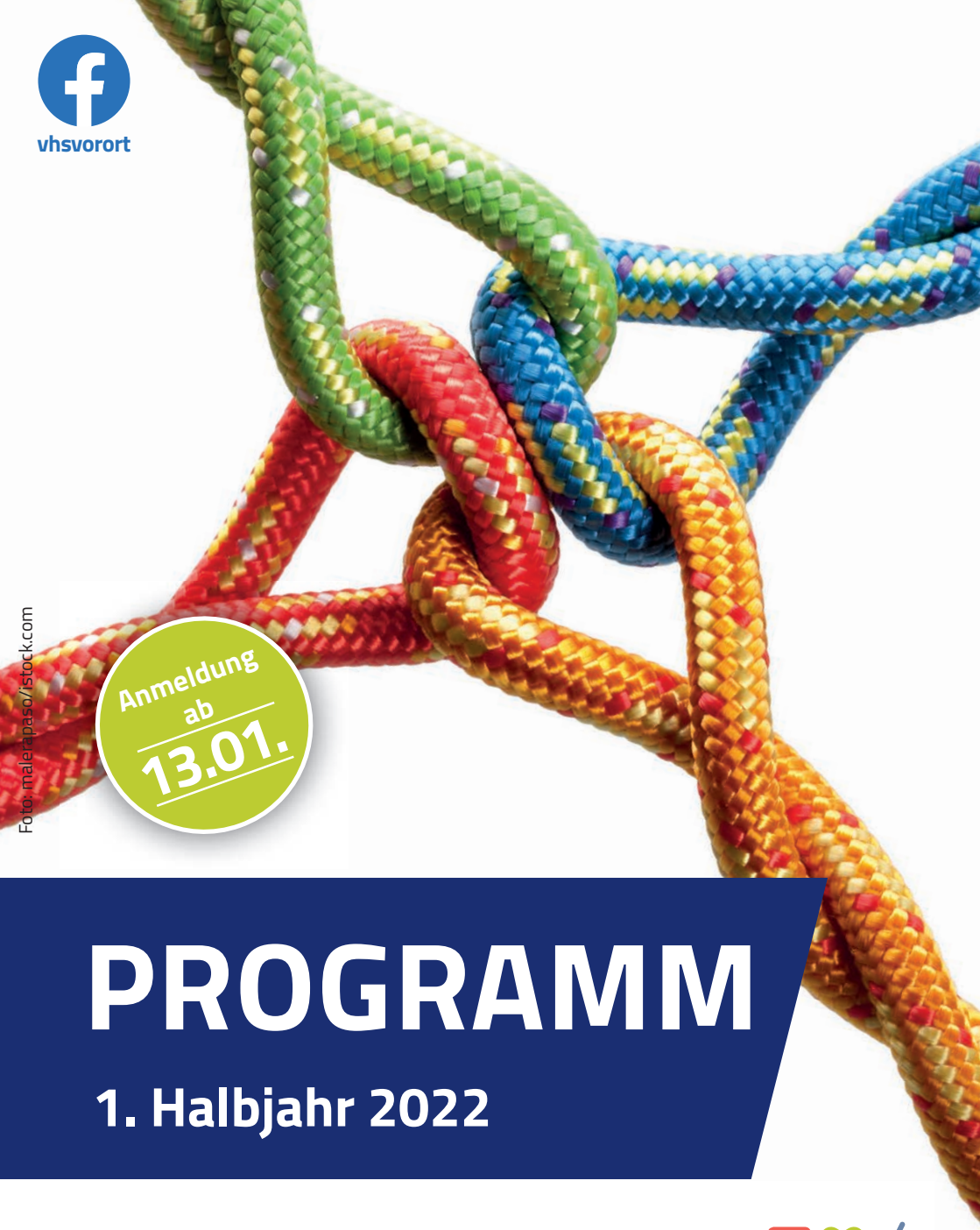


Foto: malerapaso/istock.com

Anmeldung ab 13.01.

PROGRAMM

1. Halbjahr 2022

Gütesiegelverbund Weiterbildung

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

vhs-vor-ort.de



die Sprach-werkstatt

Wenn nicht jetzt, wann dann ⁉

Kaufmännische Umschulungen (IHK)
Verschiedene Fachrichtungen
Beginn: 01.02.2022 und 01.07.2022
in Vollzeit und Teilzeit

Neu
Kaufmann/-frau im E-Commerce
Fachinformatiker/-in - FR Systemintegration
ab 01.07.2022

Die Förderung durch einen **Bildungsgutschein** ist möglich.

Interesse geweckt? Wir beraten Sie gern!



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

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



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

Neu Viona® Eine Marke der BB AG
Die virtuelle Online-Akademie

Liebe Leser*innen,



wussten Sie eigentlich, dass es in Nordrhein-Westfalen ein Recht auf Weiterbildung gibt? Die Volkshochschulen setzen mit ihrem Angebot dieses Recht für Sie täglich in die Praxis und damit in ansprechende Kurse und Veranstaltungen um.

Die gesetzliche Grundlage hierfür ist das Weiterbildungsgesetz (WbG) des Landes. In der seit Jahresanfang geltenden und überarbeiteten Fassung des Gesetzes wurden die Bereiche der kulturellen Bildung, der Bildung für nachhaltige Entwicklung sowie der Gesundheitsbildung mit aufgenommen. Unsere VHS hält bereits seit vielen Jahren zahlreiche Kurse und Veranstaltungen in diesen Bereichen vor. Mit der nun explizit im Gesetz verankerten Gesundheitsbildung erfährt auch der bei unseren Teilnehmenden beliebteste Angebotsbereich eine entsprechende Bestätigung und Stärkung. Mit dieser Grundlage wird die gewohnte inhaltliche Vielfalt unserer Kurse und Veranstaltungen zukünftig nicht nur weiterhin verlässlich gewährleistet, sondern auch anerkannt. Sie können sich also auch in Zukunft über ein abwechslungsreiches und anspruchsvolles Programm bei der VHS vor Ort freuen!

In diesem Sinne haben wir auch das neue Weiterbildungsangebot für das 1. Halbjahr 2022 für Sie geplant. Gemeinsam mit unseren Dozent*innen bieten wir Ihnen über 650 Kurse, Seminare und Workshops an. Wie gewohnt findet der überwiegende Teil der Angebote ganz in Ihrer Nähe in Präsenz statt. Nach den positiven Erfahrungen und dem erfahrenen Zuspruch der letzten Semester setzen wir in vielen Bereichen auch weiterhin auf die Möglichkeit, Kurse und Veranstaltungen online zu besuchen. Wie Sie es bereits von uns kennen, wird das Kursangebot während des laufenden Semesters stetig weiter ausgebaut. Tagesaktuelle Informationen über zusätzliche Kurse und Veranstaltungen finden Sie immer auf unseren Internetseiten unter www.vhs-vor-ort.de.

Zu den Grundprinzipien unserer Angebote gehört auch ihre finanzielle Tragfähigkeit. Daher war es nach drei Jahren unvermeidbar mit einer moderaten Anpassung der Gebühren auf allgemeine Kostensteigerungen zu reagieren. Zugleich ermöglichte uns dieser Schritt, auch den Einstiegstarif für die Honorare unsere Dozent*innen entsprechend zu erhöhen und den Beitrag der Kursleitenden zur Bildungsarbeit auf diese Weise weiterhin adäquat zu würdigen. Den neuen Gebührentarif können Sie den Anmelde-, Teilnahme- und Zahlungsbedingungen am Ende des Programmheftes entnehmen.

Wie immer freuen wir uns sehr auf viele bekannte und neue Teilnehmende in unseren Kursen und Veranstaltungen, die sich gemeinsam mit Spaß, Neugier und Anspruch weiterbilden. Bleiben Sie bis dahin zuversichtlich, interessiert und vor allem gesund!

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

Markus Krick
(Leiter der VHS vor Ort)

INHALTSVERZEICHNIS

Unser Bildungsangebot im 1. Semester 2022

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 ..... S. 49

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. 87

TELC-SPRACHZERTIFIKATE | DEUTSCH | ENGLISCH | SPANISCH | ITALIENISCH | FRANZÖSISCH ANDERE SPRACHEN EUROPAS | ANDERE SPRACHEN DER WELT

4 BERUF UND EDV ..... S. 119

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT | GRUNDLAGEN DER BUCHFÜHRUNG | FORTBILDUNGEN FÜR TAGESPFLEGEPERSONEN | BERUFLICHE PRAXIS UND SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN | GRUNDLAGEN DER EDV UND 10-FINGER-TASTSCHREIBEN OFFICE-ANWENDUNGEN | WEB-DESIGN UND SOCIAL MEDIA | SMARTPHONE, TABLET & CO. ARBEITEN MIT APPLE-GERÄTEN | DIGITALE FOTOGRAFIE UND BILDBEARBEITUNG FOTOFORUM LIVE

5 KULTUR UND KREATIVITÄT ..... S. 161

LITERATUR UND KUNST | MALEN UND ZEICHNEN | NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN PLASTISCH-HANDWERKLICHES GESTALTEN | MUSIK, TANZ UND THEATER

6 KOCHEN UND MEHR ..... S. 183

KOCHEN MIT KINDERN | KOCHEN UND GENIESSEN | KULINARISCHE EVENTS

7 GESUNDHEIT UND FITNESS ..... S. 199

GESUNDHEITSBILDUNG | ENTSPANNUNG, MEDITATION UND SELBSTWAHRNEHMUNG GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG | FITNESSTRAINING | FITNESS MIT CHOREO-GRAPHIE | AQUAFITNESS UND SCHWIMMEN | ANDERE SPORTARTEN | LAUFKURSE

Weitere Rubriken

VORWORT ..... S. 3

INHALTSVERZEICHNIS ..... S. 4

ANMELDUNG UND KONTAKT ..... S. 6

HAUPTGESCHÄFTSSTELLE ..... S. 8

CORONA-INFORMATION ..... S. 9

QUALITÄTSMANAGEMENT ..... S. 10

AKTUELLE INFORMATIONEN ..... S. 11

STICHWORTVERZEICHNIS ..... S. 249

DATENSCHUTZERKLÄRUNG ..... S. 254

ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN ..... S. 256

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

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

Öffnungszeiten

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

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Bürgerbüro der Stadt Delbrück

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

Öffnungszeiten

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

Abmeldungen sind schriftlich bis drei volle Werktage vor Kursbeginn möglich.

VHS-Büro Geseke

Anschrift
Ostmauer 6
59590 Geseke

Öffnungszeiten

Di	15:00-18:00 Uhr
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

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

Sie erhalten eine Rechnung nach Kursbeginn.

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bürgerservice der Gemeinde Hövelhof

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

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

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Bürgerservice der Stadt Salzkotten

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

Öffnungszeiten
Mo-Fr 07:30-13:00 Uhr
Mo, Di, Fr 14:00-17:00 Uhr
Do 14:00-18:00 Uhr
Sa 10:00-12:00 Uhr

Abmeldungen sind schriftlich bis drei volle Werktage vor Kursbeginn möglich.

Rathaus Bad Wünnenberg

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

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

Sie erhalten eine Rechnung nach Kursbeginn.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Anmelde-, Teilnahme- und Zahlungsbedingungen der VHS vor Ort (s. S. 256). Bitte beachten Sie auch die Datenschutzerklärung auf Seite 254.

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 / N.N.

Mitarbeiterin der Verwaltung

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

Corona-Information

Für Präsenzkurse und -veranstaltungen 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



Grafik: funnybanks/iStock

QUALITÄTSMANAGEMENT

Qualität heißt für uns:

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

Gütesiegelverbund Weiterbildung

Anregungen, Lob und Kritik nehmen wir gerne entgegen:

VHS vor Ort
Lange Str. 56
33154 Salzkotten

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

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



Team der VHS-Haupt-geschäftsstelle

WELCHER SPRACHKURS IST DER RICHTIGE? SCHNUPPERN ERWÜNSCHT!



Sie möchten einen Sprachkurs besuchen, um eine neue Sprache zu erlernen oder vorhandene Sprachkenntnisse zu vertiefen? Wenn Sie sich unsicher sind, welcher unserer Kurse das passende Sprachniveau für Sie hat, bieten wir Ihnen die Möglichkeit unverbindlich in einen Sprachkurs „hineinzuschnuppern".

Ab diesem Semester können Sie am ersten Kurstermin probeweise an einem Sprachkurs Ihrer Wahl teilnehmen. Dafür ist lediglich eine vorherige telefonische Anmeldung in der Hauptgeschäftsstelle der VHS vor Ort unter der Telefonnummer 05258 937960 notwendig.
Nach dem ersten Kurstag teilen Sie uns dann nur noch mit, ob Sie den Kurs weiterhin besuchen möchten und schon können Sie mit dem richtigen Kurs sprachlich durchstarten.

Alternativ können Sie natürlich auch weiterhin unsere kostenlosen Schnuppertermine besuchen, die Sie für einige Sprachkurse in unserem Programmheft finden. Auch hier bitten wir um eine vorherige Anmeldung.

Darüber hinaus können Sie unsere unverbindliche Sprachlernberatung in Anspruch nehmen. Vereinbaren Sie dafür einen Termin mit Frau Burmann unter der Telefonnummer 05258 93796-102 oder per Email unter insa.burmann@vhs-vor-ort.de, um Ihren individuellen Sprachstand festzustellen und einen darauf abgestimmten Kurs zu finden.

INFORMATIONSABEND HOCHBEGABUNG IN KITA UND GRUNDSCHULE

„Wir können den Wind nicht ändern, aber Segel anders setzen." (Aristoteles) Mehr als 50 Teilnehmende haben sich am 25. Oktober 2021 in der Mensa der Gesamtschule Salzkotten über das Thema „Hochbegabung in Kita und Grundschule" informiert. Darunter befanden sich neben pädagogischen Fachkräften aus KiTa und Grundschule auch zahlreiche Eltern. Der angebotene Vortrag war eine Zusammenarbeit unserer VHS mit dem AWO Familienzentrum in Salzkotten.

Die beiden Referentinnen Ulrike Krause, Fachkraft für Begabtenförderung im Vorschulbereich, und Mona Brockhoff, Fachberaterin für Begabtenförderung im Grundschulbereich, haben in ihrem Impulsvortrag über Hochbegabung bei Kindern fachlich fundiert informiert und aufgeklärt sowie auf förderliche Rahmenbedingungen für die soziale und emotionale Entwicklung der Kinder hingewiesen. Dabei wurden den anwesenden Eltern auf einfühlsame Art und Weise auch Mut und Zuversicht vermittelt. In knapp drei Stunden bestand für alle Teilnehmenden ferner die Gelegenheit, zahlreiche Fragen zu stellen, Kontakte zum Netzwerk für Begabungsförderung zu knüpfen und auch in kurze persönliche Gespräche mit den Referentinnen zu gehen.



Sowohl unsere VHS als auch das AWO Familienzentrum in Salzkotten planen im Sinne der Nachhaltigkeit an den Impulsvortrag anzuknüpfen und sich auch zukünftig dem Thema zu widmen. Unmittelbar im Anschluss an den Vortrag wurden bereits Ideen ausgetauscht und weitere Kontakte geknüpft. Unsere VHS integriert das Thema Hochbegabung zukünftig in das Fortbildungsangebot der Tagespflegepersonen.

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT BUNDESWEIT ANERKANNTEN ABSCHLÜSSEN



Foto: Szepy auf iStock

Mit dem Xpert Business-Zertifikatssystem führt die VHS Sie Schritt für Schritt zu **bundesweit anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen**. Das Spektrum der Zertifikatslehrgänge reicht von der „Geprüften Fachkraft (XB)" bis zur*zum „Manager*in Betriebswirt (XB)". Für erworbene Xpert Business-Abschlüsse werden an vielen Hochschulstandorten und Kammern wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet.

In **Webinaren, an denen Sie bequem von zuhause aus teilnehmen können**, werden Sie von erfahrenen Online-Dozenten unterrichtet. Das Kurssystem ist modular aufgebaut und bietet Ihnen dadurch maximale Flexibilität. Jeder Kursbaustein umfasst überschaubare 50 bis 60 Unterrichtsstunden und kann mit einer eigenen Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden.

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

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

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

13. KLINGENTHAL SALZKOTTEN MARATHON

VHS-SONDERPROGRAMM ZUM 13. SALZKOTTEN MARATHON 2022

Durch die mittlerweile langjährige und gute Zusammenarbeit mit der Leichtathletik-Abteilung des VfB 1910 Salzkotten e. V. und dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn sowie zahlreichen qualifizierten Kursleiter*innen ist es uns erneut gelungen, ein fachlich fundiertes und breites Angebot rund um das Thema Laufen zusammen zu stellen. Alle Mitwirkende verbindet der Wunsch, Ihr Wissen zum Thema Laufen nachhaltig zu erweitern, Sie zu gesundem Laufen zu



Foto: TH G auf Pixabay

befähigen und letztendlich auch den Spaß an der Sache zu fördern. Gemeinsam mit unseren Partnern freuen wir uns darauf, Sie in den Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen an Ihrer Fitness und Laufvorbereitung zu arbeiten.

Alle Kurse und Veranstaltungen des VHS-Sonderprogramms zum Salzkotten-Marathon 2022 finden Sie in diesem Programmheft unter Fachbereich 7 sowie online unter www.vhs-vor-ort.de in der Sonderkategorie „Salzkotten- Marathon 2022".

QUALIFIZIERUNG UND FORTBILDUNG VON KINDERTAGESPFLEGEPERSONEN

Die VHS vor Ort konnte im Jahr 2021 durch die Umstellung auf eine online-unterstützte Kindertagespflegeausbildung zwei Qualifizierungen durch Kolloquien abschließen. Im Juni startete eine neue Aufbauqualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach QHB (Qualifizierungshandbuch) im Präsenzformat, welche am 26. März 2022 abgeschlossen wird. Die nächste Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach QHB ist für April 2022 geplant. Ansprechpartner*innen für die Qualifizierung sind die Fachberaterinnen des Kreisjugendamtes Paderborn und Markus Discher bei der VHS vor Ort.



Um Kindertagespflegepersonen tätigkeitsbegleitend durch passgenaue Fortbildungsmaßnahmen zu unterstützen und somit die Qualitätsentwicklung in der Kindertagespflege voranzutreiben, haben die VHS vor Ort und das Kreisjugendamt Paderborn für das Jahr 2021 erstmals ein gemeinsames Fortbildungsangebot zusammengestellt. Das neue Fortbildungsangebot für das Jahr 2022 liegt beim Kreisjugendamt Paderborn und in der VHS-Hauptgeschäftsstelle aus und ist auf unseren Internetseiten unter www.vhs-vor-ort.de zu finden.

Weitere Informationen finden Sie unter den Kursnummern 40150 bis 40163 im Fachbereich 4: Beruf und EDV.

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. In unserem Programm und in einem Extra-Flyer finden Sie alle Gesundheitsangebote aus Bad Wünnenberg für das 1. VHS-Semester 2022.

Foto: B. Wieskotten



Gemeinsam mit vielen Akteur*innen hat die VHS vor Ort am Samstag, den 18. September am Kuga-Aktionstag-Stadtradeln teilgenommen. Bei diesem Aktionstag wurde den Besucher*innen ein buntes Programm mit interessanten Vorträgen, tollen Attraktionen zum Mitmachen für klein und groß, interessanten Ausstellungen und einem leckerem Gastronomieangebot präsentiert. Gerne haben wir die Besucher*innen an unserem Stand und bei unseren Vorträgen zum Thema Gesundheit begrüßt und informiert.

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

DIGITALE SPRACHKURSE DANK DIGITAL LANGUAGE WEEK (DILAWE)



Digitales Lernen ist vor allem im Sprachenbereich eine sinnvolle Alternative zu Präsenzangeboten. So können auch kleinere Sprachen wie Koreanisch, Dänisch oder Norwegisch angeboten werden, ohne dass die Teilnehmer*innen wöchentlich weite Strecken zu einem zentralen Kursort zurücklegen müssen. Viele engagierte Kursleiter*innen unserer Einrichtung haben sich bereits auf den Weg gemacht, online-gestützte Sprachkurse umzusetzen. Um dieses Engagement zu unterstützen und neue Impulse für den Unterricht zu geben, entstand an der VHS vor Ort im Rahmen des „Innovationsstipendiums zur Förderung digitaler Bildung an Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen 2021" die Idee zu der Fortbildungsreihe „Digital Language Week" (DiLaWe). Das Konzept wurde im Oktober 2021 erfolgreich umgesetzt.



Thomas Strasser

Zunächst wurden Kursleitende aus Volkshochschulen in ganz Nordrhein-Westfalen durch einen Vortrag von Prof. Dr. Thomas Strasser, Hochschulprofessur für Fremdsprachendidaktik und technologieunterstütztes Lehren und Lernen an der Pädagogischen Hochschule Wien, mit einem kurzweiligen Vortrag in die Grundlagen digitaler Sprachkurse eingeführt. Anschließend standen acht Kurzfortbildungen zur Auswahl, in denen die Kursleitenden sechs unterschiedliche digitale Tools kennenlernten, die sie zur methodisch-didaktischen Gestaltung in ihre Kurse integrieren können. Unter anderem beschäftigten sie sich mit digitalen Möglichkeiten, gemeinsam mit Teilnehmer*innen Dokumente zu erstellen, mit einer Gruppe Informationen zu sammeln und zu kategorisieren oder kommunikative Sprechanlässe zu schaffen. Insgesamt sind 239 Anmeldungen für die neun angebotenen Veranstaltungen bei der VHS vor Ort eingegangen.

Durch die Schulungsreihe konnten auch neue Kursleiter*innen gewonnen werden, die im ersten Halbjahr 2022 weitere digitale Sprachkurse für unsere Volkshochschule anbieten werden. Neben einem Niederländisch- und einem Koreanisch-Kurs für Anfänger*innen bietet die VHS vor Ort auch erstmals einen Intensivkurs für Menschen, die die deutsche Sprache auf dem B1-Niveau bequem von zu Hause aus erlernen möchten.

BIS ZU 500 € ZUSCHUSS FÜR BERUFLICHE WEITERBILDUNG

Das Förderprogramm Bildungsscheck NRW richtet sich an Erwerbstätige, die eine berufliche Weiterbildung absolvieren möchten. Unter bestimmten Fördervoraussetzungen bietet der Bildungsscheck eine finanzielle Unterstützung in Höhe von 50 Prozent der Kosten für Kurs- oder Prüfungsgebühren. Der Förderhöchstbetrag liegt bei maximal 500 € pro Weiterbildung.



Die VHS vor Ort ist anerkannte Beratungsstelle für 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 Unternehmen von einer Förderung profitieren, um ihre Wettbewerbsfähigkeit durch gut qualifizierte Beschäftigte zu stärken. Der Bildungsscheck ist ein Förderinstrument des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen und wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert.

*Als Ansprechpartner*innen für die Weiterbildungsberatung im Rahmen 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

1 Mensch und Gesellschaft

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

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND GESELLSCHAFT

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

10000 | ÜBERÖRTLICH
Auf den Spuren des multireligiösen Lebens im Ruhrgebiet
Dr. Ismir Bradic

Bei dem Besuch der Zeche Zollverein wird thematisiert wie die Arbeit der Kumpels - unabhängig von der religiösen Zugehörigkeit - in den Zechen das Leben der Menschen geprägt und zusammengeschweißt hat. Darüber hinaus besuchen wir drei Gebetshäuser verschiedener Religionen, wobei interreligiöse Vergleiche und Gegenüberstellungen zum grundlegenden Thema „Toleranz unterschiedlicher Kulturen und Religionen" im Mittelpunkt stehen. Dieser Tagesausflug in einer kleinen Gruppe von 6 bis 8 Teilnehmenden gibt Ihnen eine gute Möglichkeit, sich umfassend über die Thematik zu informieren.

Leistungen: Hin- und Rückfahrt mit dem Mercedes-Benz Vito Transporter 8+1, sowie Eintritt und Führung Zeche Zollverein und Gebetshäuser. 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 genannte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden.

Fr, 27.05.2022, 8:00-18:00 Uhr
1x, 12 UStd.
wird bekannt gegeben
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
99,00 €

10001 | ÜBERÖRTLICH
Stadionführung - „Die Benteler-Arena SCP-07"

Diese Führung bietet das Kennenlernen des „bodenständigen Fußballtempels" in Paderborn an. Viele Einwohner aus der Stadt und Umgebung von Paderborn wissen, dass es das Stadion gibt, haben es aber selbst noch nicht besucht. Außerdem werden sie neben dem Stadion auch das neue Nachwuchsleistungszentrum besuchen. Die Führung soll Ihnen sowohl die Geschichte der Benteler-Arena und des Fußballs im Kreis Paderborn als auch das Leben der Fußballprofis sowie der Amateure näherbringen.

Sa, 28.05.2022, 13:45-16:00 Uhr
1x, 3 UStd.
Fanpoint (Fanstatue vor dem Stadion),
Benteler-Arena, Paderborner Str. 89
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25
10,00 €

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

Anmeldeinformationen ab Seite 6



Foto: Michael Gaida auf Pixabay

45002 | SALZKOTTEN
Kreativ-Fotokurs
mit Fahrt zum UNESCO-Welterbe Zollverein
Peter Hoffmann, Dr. Ismir Bradic

Wer 100% Ruhrgebiet erleben will, der ist in der Zeche Zollverein genau richtig. Zeche Zollverein ist UNESCO-Welterbe und Zeugnis deutscher Industriegeschichte. Fotografisch Interessierte finden auf dem Industriekomplex vielfältige Motive, die von Kohle und Koks erzählen. Am ersten Kursabend dreht sich alles um Technik und Kreativität. Sie erlernen, wie Sie jenseits des Automatik-Modus fotografieren und Bilder attraktiv gestalten. Der zweite Tag steht im Zeichen der Fahrt zur Zeche Zollverein. Hier beginnt der Tag mit einer Führung. Anschließend haben Sie Gelegenheit, sich fotografisch mit dem Reiseziel auseinanderzusetzen. Dabei gibt es immer die Möglichkeit, technische und gestalterische Fragen mit Kursleiter Peter Hoffmann individuell abzuklären. Kleine Aufgaben helfen Ihnen zusätzlich, Ihr kreatives Potenzial zu entwickeln. Am dritten und vierten Abend hilft eine Bildbesprechung, Stärken und Schwächen der eigenen Fotos zu erkennen. Ferner erfahren Sie, wie Sie ihre Bilder durch eine Nachbearbeitung optimieren und im Druck oder multimedial präsentieren können.

Die Busfahrt zur Zeche Zollverein, Eintritt, Führung inklusive Fotografier-Erlaubnis sind in der Kursgebühr enthalten. Reiseveranstalter ist im Sinne des Reisegesetzes das „Internationale Büro für Tourismus in Deutschland (IBTD)". Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise vor Reiseantritt abzusagen (s. Anmeldeschluss), sollte die notwendige Teilnehmendenzahl nicht erreicht werden.

Mi, 04.05.2022, 18:00-20:15 Uhr
Sa, 07.05.2022, 08:00-19:00 Uhr
Di, 10.05.2022, 18:00-20:15 Uhr
Mi, 11.05.2022, 18:00-20:15 Uhr
4x, 17 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
Anmeldeschluss: Di, 26.05.2022
124,00 €

10002 | ÜBERÖRTLICH
Rund um den Fußball für Erwachsene:
Fußballmuseum und Borusseum in Dortmund
Dr. Ismir Bradic

Ziel des Deutschen Fußballmuseums ist es, das Phänomen Fußball und seine Faszination mitreißend zu inszenieren. Die exklusive Führung macht emotional geladene Geschichte erlebbar und zelebriert die Freude am Fußball. Inmitten der Heimatstadt des BVB 09 erfahren Fans und interessierte Besucher alles über die Geschichte und Tradition das Fußballs im Ruhrgebiet insgesamt und der Borussia aus Dortmund im Besonderen und werden mit aktuellen Informationen rund um den Verein versorgt. Mit dem Motto „Mitmachen und Anfassen" begeistert das Borusseum seine Gäste.

Leistungen: Hin- und Rückfahrt mit dem Mercedes-Benz Vito Transporter 8+1, sowie Eintritt und Führungen. 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 genannte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden.

Sa, 19.11.2022, 8:00-18:00 Uhr
1x, 12 UStd.
wird bekannt gegeben
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
77,00 €

Einfach jederzeit: Online-Anmeldung!

10003 | ÜBERÖRTLICH
Landtag NRW und Weihnachtsmarkt Düsseldorf
Dr. Ismir Bradic

Im nächsten Semester bietet die VHS vor Ort die Gelegenheit, viel über den Landtag Nordrhein-Westfalen zu erfahren und die parlamentarische Arbeit vor Ort live zu erleben. Im Anschluss besteht Gelegenheit zu einem Besuch des Weihnachtsmarktes Düsseldorf.
Leistungen: Hin- und Rückfahrt mit dem Mercedes-Benz Vito Transporter 8+1, sowie Eintritt und Führungen. 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 genannte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden.
Fr, 09.12.2022, 8:00-18:00 Uhr
1x, 12 UStd.
wird bekannt gegeben
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
67,00 €

vhs • wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm

VHS.WISSEN LIVE

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 und zu weiteren Online-Angeboten der VHS finden Sie unter vhs-vor-ort.de

10004 | ONLINE
Protest und Ressentiment in Ostdeutschland von der friedlichen Revolution bis heute (vhs.wissen live)
Detlef Pollack

Mi, 09.02.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Di, 08.02.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10005 | ONLINE
Die Barbaren sind die anderen. Wie ein Denkmuster Geschichte und Literatur prägt. (vhs.wissen live)
Mischa Meier, Durs Grünbein

Di, 15.02.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Mo, 14.02.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10006 | ONLINE
„Die Himmelsscheibe von Nebra - Fürsten, Goldwaffen und Armeen“ (vhs.wissen live)
Prof. Dr. Harald Meller

Fr, 25.02.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Do, 24.02.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10007 | ONLINE
Die Revolution hat ein weibliches Gesicht. Die aktuelle Rolle der Frauen in Belarus. (vhs.wissen live)
Alice Bota

Do, 03.03.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Mi, 02.03.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10008 | ONLINE
Femizide - Warum Männer Frauen töten und was wir dagegen tun müssen (vhs.wissen live)
Margherita Bettoni

Mo, 07.03.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Fr, 04.03.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10009 | ONLINE
„Galaxien und schwarze Löcher" (vhs.wissen live)
Prof. Reinhard Genzel

Mi, 09.03.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Di, 08.03.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Dr. Dr. J. Osterhammel, ©BalzanStiftung

10010 | ONLINE
„Widerstände gegen Weltbürgerlichkeit - Eine wechselvolle Geschichte" (vhs.wissen live)
Dr. Dr. h. c. Jürgen Osterhammel

Do, 24.03.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Mi, 23.03.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Kreative, anspruchsvolle Floristik für jeden Anlass!

Mechthild Wippermann
Floristisches Handwerk

Klingelstraße 27
33154 Salzkotten
Tel. 0 52 58 / 97 39 133
Fax 0 52 58 / 97 39 134

Öffnungszeiten: Mo. und Mi. 8.30 – 12.30 Uhr
Di., Do., Fr. 8.30 – 12.30 Uhr / 14.00 – 18.00 Uhr
Sa. 8.30 – 13.00 Uhr

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT



Foto: Prof. Dr. W. Streeck, ©Thekla Ehling

10011 | ONLINE
Zwischen Globalismus und Demokratie: die EU, Europa und die Nationalstaaten (vhs.wissen live)
Prof. Dr. Wolfgang Streeck, Dr. Peter Gauweiler

Do, 07.04.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Mi, 06.04.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10012 | ONLINE
Willkommen im Anthropozän: Welche Technik prägt das Menschenzeitalter?" (vhs.wissen live)
Prof. Dr. Helmuth Trischler

Di, 26.04.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Mo, 25.04.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10013 | ONLINE
Krankenhäuser in Deutschland. Strukturen - Reformen – Probleme (vhs.wissen live)
Prof. Dr. Dr. Thomas Gerlinger

Do, 05.05.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Mi, 04.05.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10014 | ONLINE
Nachhaltig, sicher, genussvoll - was trifft den modernen „Geschmack"? (vhs.wissen live)
Prof. Dr. Andrea Büttner

Di, 10.05.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Mo, 09.05.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Dr. R. Salamander, ©Stephan Rumpf

10015 | ONLINE
Kurt Landauer - Der Präsident des FC Bayern. Briefwechsel mit Maria Baumann (vhs.wissen live)
Dr. Rachel Salamander, Jutta Fleckenstein

Mi, 11.05.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Di, 10.05.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10016 | ONLINE
Die Evolution der Fantasie: Warum wir ohne Kunst nicht leben können (vhs.wissen live)
Prof. Dr. Thomas Junker

Di, 17.05.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Mo, 16.05.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10017 | ONLINE
Die Wiederfindung der Nation - Warum wir sie fürchten und warum wir sie brauchen (vhs.wissen live)
Mi, 18.05.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Di, 17.05.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10018 | ONLINE
Geschichte und Zukunft der Mode (vhs.wissen live)
Prof. Dr. Ulinka Rublack
Mi, 22.06.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Di, 21.06.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

10019 | ONLINE
Welche Grenzen brauchen wir? Ethik und Politik der Migration (vhs.wissen live)
Gerald Knaus, Dr. Matthias Hoesch
So, 26.06.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Fr, 24.06.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE

11000 | ONLINE
Der Hohe Dom zu Paderborn
Christoph Erlemeier

Der Hohe Dom ist das Wahrzeichen des Erzbistums Paderborn und aufgrund seiner historischen Bedeutung weit über die Stadtgrenze bekannt. Am Dom, aber auch in der Umgebung, lassen sich Spuren der gesamten Baugeschichte entdecken. Jede Epoche lässt sich im Gemäuer des Doms oder in der Ausstattung lesen, erkennen und benennen. In diesem bebilderten Online-Vortrag wird der Blick für die Details des Bauwerks geschärft. Dabei werden die Epochen auch mit Blick auf den historischen Hintergrund betrachtet. So wird ein eigener Besuch der Domstadt, jenseits der Shopping-Meile, zu einem bewussteren Erlebnis.

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. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.
Mi, 02.03.2022, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Di, 01.03.2022
Der Kurs/Vortrag wird online über ZOOM durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 10
6,30 €

11001 | ONLINE
Paderborns historische Sehenswürdigkeiten
Christoph Erlemeier

Kommen Sie mit auf eine Spurensuche nach den Zeitzeugen einer Stadt, die eine rund 1200-jährige recht wechselvolle Geschichte zu erzählen weiß. Allein in der Innenstadt befinden sich rund 20 bedeutende Bauwerke aller Stilepochen, die liebevoll nach schweren Kriegszerstörungen wiederhergestellt wurden. Sie begegnen dort Bauwerken wie dem Hohen Dom oder der rekonstruierten Kaiserpfalz: Orte, an denen im Mittelalter europäische Geschichte geschrieben wurde. In diesem bebilderten Online-Vortrag erfahren Sie einiges über bekannte und weniger bekannte Sehenswürdigkeiten dieser kleinen Metropole in unmittelbarer Nachbarschaft. Nutzen Sie die Informationen auch für eigene bewusstere Streifzüge durch die Stadt jenseits der Shoppingmeile.
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. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.
Fr, 01.07.2022, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Fr, 24.06.2022
Der Kurs/Vortrag wird online über ZOOM durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 10
6,30 €

1 MENSCH UND GESELLSCHAFT



Foto: Nadine Wallmeier

Autorenlesung: Das paderbörnische Platt
Nadine Wallmeier

Buchvorstellung: Das paderbörnische Platt. Niederdeutsch im Gebiet der Kreise Paderborn und Höxter. Von Doris Tophinke, Nadine Wallmeier und Marie-Luis Merten. Vorgestellt wird der dritte Band der Reihe „Westfälische Mundarten", der den Raum Ostwestfalen - genauer die Kreise Paderborn und Höxter - in den Blick nimmt. Plattdeutsch gehört zur Geschichte und auch zur Gegenwart in diesem Raum. Zwar ist das Platt heute für viele nicht mehr die Alltagssprache, seine Spuren sind aber unverkennbar, etwa in Orts- und Familiennamen. Mit Paderbörnisch wird eine Bezeichnung der älteren Mundartforschung aufgegriffen. Mit ihr wurde der plattdeutsche Sprachraum bezeichnet, der heute ungefähr den Kreisen Paderborn und Höxter entspricht. Das Buch richtet sich an alle, die sich für das Plattdeutsch und seine Geschichte in den Kreisen Paderborn und Höxter interessieren. Welche Wörter, welche Aussprache und welche grammatischen Merkmale kennzeichnen das Plattdeutsche? Welche Unterschiede gibt es innerhalb des Paderbörnischen? Wer spricht heute noch Platt und bei welchen Gelegenheiten? Wie war das eigentlich früher mit dem Plattdeutschen? Welche Spuren des Plattdeutschen finden sich heute noch in der Umgangssprache?

11002 | BAD WÜNNENBERG
Do, 10.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 40
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

11003 | HÖVELHOF
Do, 17.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

11004 | 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, 21.05.2022, 14:00-17:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Treffpunkt, St. Johannes Baptist, Kirchplatz
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
10,00 €

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

11005 | 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, 22.05.2022, 10:00-13:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

9,50 €

PHILOSOPHIE UND RELIGION



Foto: Bonifatius-Verlag

13000 | BAD WÜNNENBERG

Autorenlesung: „Eine Sache des Vertrauens“

Nils Petrat

Glauben Sie das wirklich? Diese Frage wird Nils Petrat nach Gottesdiensten immer wieder gestellt. Die Glaubwürdigkeit der christlichen Botschaft ist zu einem zentralen Thema in seiner Arbeit als Seelsorger geworden. Sei es im MOTZmobil oder auf dem Youtube-Kanal Seelenstärker: Nils Petrat sucht immer neue Wege, wie er zu den Menschen gelangen kann, die Fragen zu Gott haben. Sein Buch ist ein klares Statement gegen eine entkirchlichte Spiritualität, gegen Glaubensverdunstung und Vertrauensverlust. Geschrieben für Leser*innen, die ahnen, dass da viel mehr ist als alle sagen, die deswegen ihren Glauben (wieder-)entdecken wollen und ihre Beziehung zu Gott in all ihren wunderbaren Facetten leben möchten! Nils Petrat wurde 1980 in Datteln geboren und ist in Castrop-Rauxel aufgewachsen. 2008 empfing er in Paderborn die Priesterweihe. Als Vikar war er zunächst in Hüsten tätig, bevor er 2011 Studierendenpfarrer in Paderborn wurde. Nachdem er bereits 2013 das Lizentiat für Kanonisches Recht erworben hatte, schloss er 2017 erfolgreich seinen Promotionsstudiengang in Theologie ab. Im selben Jahr wurde er zum Domvikar und Dompastor ernannt. Seit 2020 arbeitet er am Erzbischöflichen Diözesangericht als Richter. Quelle: Bonifatius Verlag / Erzbistum Paderborn

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der KÖB Bad Wünnenberg statt. Vorverkaufsgebühr 6,00 €, an der Abendkasse 8,00 €.

Mi, 06.04.2022, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Katholische Öffentliche Bücherei Bad Wünnenberg, Stadtring 32

Teilnehmerzahl: min. 30 / max. 100

6,00 €

Einfach jederzeit: Online-Anmeldung!

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-Josef 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 | BAD WÜNNENBERG
Mi, 16.02.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10
Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 30
6,00 €

13002 | BÜREN
Di, 15.03.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen,
Schulstr. 16, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Christophorus
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Franz-Josef Bertels

13003 | BÜREN
Pilgern statt wandern
Franz-Josef Bertels

Der Wegeautor und ausgebildete Pilgerführer Franz-Josef Bertels lädt Sie zu einem Pilgernachmittag rund um die Dörfer Wewelsburg und Ahden ein. Er nimmt Sie mit auf einen Pilgerweg mit wunderschönen idyllischen Wegstrecken und magischen Orten, die die Sinne einladen inne zu halten und hinein zu spüren was sich im Herzen zeigen will. Ein Weg der die Gleichzeitigkeit des Ursprünglichen sowie des Neuen in diesem Kleinod des Almetales zeigt und damit immer wieder daran erinnert, wie wichtig und wertvoll es ist, im Gehen sich selbst und der Welt zu begegnen. Neben spirituellen und meditativen Impulsen an besonders ausgewählten Wegepunkten, wird in dieser wertvollen Auszeit vom Alltag genügt Zeit für Pausen sein, um Körper und Seele einzuladen, äußerlich sowie innerlich aufzutanken. Startpunkt ist die Jodokuskirche in Wewelsburg, die als „Licht-Blick-Kirche" mit ihrem DREI-Klang von Licht-Musik-Wort mittlerweile weithin bekannt und ein Besuchermagnet geworden ist. Am Ende bietet sich noch die Möglichkeit bei Kaffee und Kuchen den Tag im Burgcafe ausklingen zu lassen. Bitte beachten Sie, dass die Kosten hierfür nicht im Angebot der VHS enthalten sind.
Die Route beträgt 12 Kilometer (Rundweg). Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung und Verpflegung
So, 29.05.2022, 12:30-17:00 Uhr
1x, 6 UStd.
Treffpunkt: Katholische Kirche St. Jodokus,
Burgwall 8, 33142 Büren-Wewelsburg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
23,00 €



Foto: Franz-Josef Bertels

in besonderer Erinnerung, weil damit gekocht und geheizt wurde. In diesen Januartagen laden wir zu einem wärmenden Beisammensein ein mit feurigen Erinnerungen und zahlreichen Redewendungen zu diesem Thema.

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

Mi, 26.01.2022, 09:00-11:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

LEBENSKOMPETENZ

14000 | SALZKOTTEN
Erzählcafe am Morgen / Feuer - Energie und Element des Lebens
Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Mit einem Feuerwerk begrüßen wir in der Silvesternacht das neue Jahr. Schon die alten Germanen ließen in der Nacht zum ersten Januar Feuerräder rollen, um sich vor bösen Geistern in der Dunkelheit zu schützen. „Für etwas Feuer und Flamme sein" bezeichnet Aktivität und energievolles Handeln. Aus unserer Kindheit ist uns das Element Feuer

14001 | SALZKOTTEN
Erzählcafe am Morgen / Mein Stammbaum
Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Unsere Vorfahren haben vor uns die Welt erfahren und diese Erfahrungen in der ein oder anderen Form weitergegeben. Sich der eigenen Wurzeln zu erinnern, bedarf es äußerer Anreize wie z.B. Erinnerungsstücke, Bücher, Urkunden usw. Was wissen Sie noch über Ihre familiären Wurzeln? Haben Sie noch Kenntnisse über Ihre Geburt und Taufe? Ein Erzählcafé, das uns an unsere Wurzeln heranführt.

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

Mi, 09.03.2022, 09:00-11:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



14002 | SALZKOTTEN

Erzählcafe am Morgen / Unverhoffte Begegnungen

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Momente in denen wir sagen können: „So muss Leben sein", hängen mit der Erfahrung von Verbundenheit zusammen (Rosa 2017). Zu diesen Momenten gehören unverhoffte, zufällige Begegnungen. Begegnungen, die sich vielleicht auf einer Reise ereigneten, bei einem Konzert, dem Besuch eines Theaters, eines Museums, an einem sakralen Ort oder auch einfach bei einem Spaziergang im Vorübergehen. Diesen unverhofften Begegnungen wohnt ein Zauber inne, ein glücklich erfüllter Moment, der sich tief in das Gedächtnis eingeschrieben hat. Im Erzählcafé können wir auf Spurensuche gehen und den Gefühlen nachspüren, die diese Begegnungen damals auslösten.

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

Mi, 27.04.2022, 09:00-11:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14003 | SALZKOTTEN

Erzählcafe am Morgen / Mein Berufswunsch als Kind und was daraus geworden ist

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Die Kindheit ist eine Zeit der Träume und eine Zeit für unbegrenztes Wünschen. Zu den Kindheitsträumen gehört auch unser Berufswunsch in dieser Lebensphase. In diesem Erzählcafé reisen wir zurück in das Land der Kindheitsträume und gehen folgenden Fragen nach: Welchen Beruf wollten Sie als Kind ergreifen? Welche Ihrer Neigungen und Stärken kam in dem Berufswunsch zum Klingen? Was ist aus Ihrem Berufswunsch geworden? Haben Sie noch oft an diesen Berufswunsch gedacht oder geriet er ganz in Vergessenheit?

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

Mi, 01.06.2022, 09:00-11:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

14004 | SALZKOTTEN

„Interkulturelle Kompetenzen - was geht mich das an?" Über die Bedeutung von interkulturellen Kompetenzen in unserer diversen Gesellschaft.

Johanna Leifeld

Die Vielfalt unserer Gesellschaft ist kein neues Phänomen der letzten Jahre, sondern seit den 1960er Jahren deutsche Realität. Knapp 30 Prozent der Bürgerinnen und Bürger im Kreis Paderborn haben einen Migrationshintergrund. Kulturelle Vielfalt ist somit der Normalfall, und interkulturelle Kompetenzen werden oftmals als Schlüsselkompetenzen des 21. Jahrhunderts bezeichnet. In diesem Seminar beschäftigen wir uns an insgesamt vier Abenden mit folgenden Themen:

- Was ist eigentlich Kultur?
- Was bedeutet Interkulturelle Kommunikation?
- Wahrnehmungen & Perspektiven
- Stereotype & Vorurteile

Mit Hilfe dieser Themen erarbeiten wir, welche Kompetenzen es in einer diversen Gesellschaft braucht und finden heraus, wieso Diskriminierung und Alltagsrassismus jedermann und jederfrau angeht. Kursleiterin Johanna Leifeld ist zertifizierte interkulturelle Trainerin und begreift Vielfalt als Chance und Bereicherung.

Di, 01.03.-22.03.2022, 18:00-19:30 Uhr
4x, 8 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 208
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
38,20 € / Ermäßigung möglich

Mobbing und Konflikte stoppen: eine praktische Hilfe

Marcel Frers

Was kann ich tun, um Mobbing und Konflikte zu stoppen? Ob in der Schule, auf der Arbeit, in der Familie oder einer partnerschaftlichen Beziehung, immer wieder sind wir mit schwierigen und herausfordernden Situationen konfrontiert. Der Vortrag zeigt effektive und sofort umsetzbare Verhaltensweisen für Beleidigungen, Vorwürfe, Rassismus, Cybermobbing, körperliche Konflikte, Ausgrenzung und Diskriminierung. Das Angebot richtet sich an alle, die lernen wollen, Mobbing- und Konfliktsituationen friedlich zu stoppen und dabei emotional stabil zu bleiben. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Gleichzeitig bietet der Abend sicherlich auch interessante Ansätze für Personen, die bereits Er-

fahrungen im Bereich der Konfliktprävention mitbringen. Eine abschließende Dialogrunde, bei der Fragen gestellt werden können, ist ausdrücklich miteingeplant. Dozent Marcel Frers, ausgebildeter Wirtschaftspsychologe und Trainer für soziale und emotionale Kompetenzen, greift bei seinen Ausführungen auf Erfahrungen zurück, die er in seiner zehnjährigen Tätigkeit in der Wirtschaft sowie als Hochschuldozent und Trainer erworben hat.

14006 | SALZKOTTEN
Mo, 14.02.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 201
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
10,00 €

14007 | DELBRÜCK
Mo, 21.02.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
10,00 €

14008 | DELBRÜCK
Alte Schriften lesen - Eine Einführung in die älteren Druck- und Schreibschriften Fraktur, Sütterlin und deutsche Kurrent
Manfred Köllner

Mit kleinen Beispielen und Leseübungen werden die Druckschrift Fraktur und die beiden Schreibschriften Sütterlin und deutsche Kurrent vorgestellt. Viele Textdokumente seien es Bücher, Briefe oder Urkunden sind in diesen Schriften verfasst. Da die Schriften seit spätestens dem Ende des 2. Weltkriegs nicht mehr genutzt werden, geht nach und nach die Lesefähigkeit zu diesen Schriften verloren. Es wird die Struktur der Schriften vorgestellt und Hinweise zum Erlernen der Schriften gegeben. Dabei steht die Lesefähigkeit im Vordergrund.
Mi, 02.03.-23.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
4x, 8 UStd.
Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Gewölbekeller
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
30,60 € / Ermäßigung möglich



14009 | 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, 08.04.2022, 15:30-19:15 Uhr
1x, 5 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
19,10 € / Ermäßigung möglich

RECHT, FINANZEN UND VORSORGE

15000 | SALZKOTTEN

DSGVO im Verein

Ringo Grenz

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

Di, 01.02.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
8,00 €

Haftung von Vereinsvorständen

Ulrich Gerken

Viele Menschen sind bereit, ihre Freizeit für ehrenamtliche Tätigkeiten in Vereinen und deren Vorständen zur Verfügung zu stellen. Viele Vereins- und Vorstandsmitglieder sind über die damit verbundenen Haftungsrisiken in aller Regel aber nur unzureichend informiert. Nur wenigen ist bewusst, dass mit der Annahme eines Vorstandsamtes auch die Übernahme sehr weitreichender persönlicher Verantwortung verbunden sein kann. 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.

15001 | GESEKE

Di, 05.04.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 20
8,00 €

15002 | SALZKOTTEN

Di, 10.05.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 210
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
8,00 €

15003 | ONLINE
Finanzoptimierung 4.0: Optimaler Vermögensaufbau von Anfang an!
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 Kursbeginn per E-Mail von der VHS.

Do, 17.02.2022, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 40
Anmeldeschluss: Mi, 16.02.2022
8,20 €

15004 | ONLINE
ETF I: Geld anlegen leicht gemacht!
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, 03.03.2022, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22
Anmeldeschluss: Mi, 02.03.2022
8,20 €

TAXI DENIS WINKELMANN
05258-3838
» Taxi
» Mietwagen
» Tanken
Paderborner Str. 22 \ 33154 Salzkotten

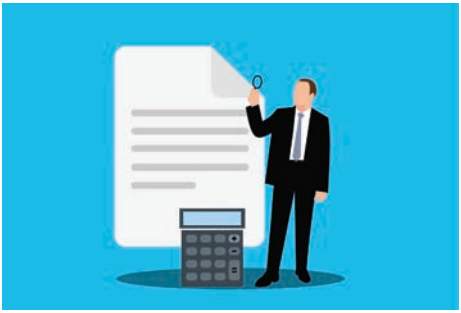


Abbildung: Mohamed Hassan auf Pixabay

15005 | ONLINE
ETF II: Die richtige Auswahl aus 1.800 ETF's und Co. treffen
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, 17.03.2022, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 40
Anmeldeschluss: Mi, 16.03.2022
8,20 €

Steuererklärung leicht gemacht für Arbeitnehmer*innen und Rentner*innen!
Marie-Christin Boer, Diplom-Finanzwirtin, Anna-Lena Brieler, Diplom-Finanzwirtin

In diesem Online-Kurs erhalten Arbeitnehmer*innen und Rentner*innen Hilfestellungen und Tipps zur Übermittlung der elektronischen Steuererklärung. Mit der richtigen Handhabung ist ELSTER online kinderleicht zu bedienen. Wir zeigen Ihnen, wo Sie die entsprechenden Formulare finden und stellen diese kurz vor. Weiterhin erklären wir Ihnen, wo Ihre Einnahmen und Ausgaben einzutragen und für Folgejahre abzuspeichern sind. Damit Sie mit einem guten Gefühl Ihre Steuererklärung an das Finanzamt übermitteln können, werden Ihre individuellen Fragen während des Kurses direkt beantwortet. Anhand einer Präsentation über ELSTER online und einem live Chat für Fragen zeigen wir Ihnen, wie es geht. Voraussetzung für den Kurs ist eine Anmeldung beim ELSTER Portal (www.elster.de). Sie haben nicht die technischen Möglichkeiten sich online zu registrieren? Kein Problem! Bei einer Abgabe in Papierform ist dieser Kurs ebenfalls geeignet, da die Formulare nahezu identisch sind. Nach diesem Kurs besitzen Sie genügend Kenntnis, um sich an Ihre eigene Steuererklärung zu begeben.

15006 | BAD WÜNNENBERG
Mi, 16.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
1x, 3,33 UStd.
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, FE 04, EDV-Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12
14,00 €

15007 | SALZKOTTEN
Mi, 23.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
1x, 3,33 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12
14,00 €

15008 | ONLINE
Die Teilnahme am Online-Vortrag „Steuererklärung leicht gemacht" kann mit Laptops, PCs oder Tablets erfolgen, auf denen eine aktuelle Version von Google Chrome, Microsoft Edge, Firefox oder Safari installiert ist. Ferner wird eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit benötigt, möglichst über LAN. Damit Sie dem Vortrag folgen können, ist ein Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Über eine Chatfunktion besteht für

Sie die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen. Kamera oder Mikrofon sind daher nicht erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail von der VHS. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.
Mi, 30.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
1x, 3,33 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 100
Anmeldeschluss: Di, 29.03.2022
12,30 €

40120 | SALZKOTTEN
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 beispielsweise 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.
Di, 08.02.2022, 18:00-20:00 Uhr
Do, 10.02.2022, 18:00-20:00 Uhr
Di, 15.02.2022, 18:00-20:00 Uhr
3x, 8 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
30,60 €/ Ermäßigung möglich



15009 | ONLINE
Vermögensaufbau mit Wohnimmobilien - Rendite mit Betongold
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 Einnahmequelle 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 rechnet 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, 24.03.2022, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 40
Anmeldeschluss: Mi, 23.03.2022
10,20 €

15010 | ONLINE
Hauskaufformel: Wieviel Haus kann ich mir leisten?
Ralf Schütt

„Wieviel Haus kann ich mir leisten?" - Haben Sie sich das auch schon einmal gefragt? Laut einer repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov besitzen lediglich 46 Prozent der Deutschen Wohneigentum. 68 Prozent der befragten Nicht-Eigentümer mit Eigentumswunsch nannten fehlendes Eigenkapital als größte Hürde. In diesem Onlinekurs erfahren Sie, wie Sie in fünf verschiedenen Schritten Ihrem Traum vom Eigenheim näherkommen können:
1. Schritt: „Wie und wo fange ich an?"
2. Schritt: „Wie viel Haus kann ich mir leisten?"
3. Schritt: „Wie viel Eigenkapital brauche ich wirklich?"
Die weiteren Schritte erfahren Sie im Kursverlauf.
Wenn auch Sie sich einfach Ihren Lebenstraum erfüllen wollen, ist dieses Online-Seminar eine gute Basis und „Schritt-für-Schritt"-Anleitung zu Ihrem Eigenheim. Zusätzlich erhalten Sie eine praxiserprobte „Zwölf-Punkte-Risiko-Checkliste", die Sie vor verhängnisvollen und teuren Fehlern schützen kann.

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. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Mi, 02.03.-16.03.2022, 19:00-21:00 Uhr
3x, 8 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online über ZOOM durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 10
Anmeldeschluss: Di, 01.03.2022
31,30 €

15011 | DELBRÜCK
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.

Do, 10.02.-03.03.2022, 18:00-19:30 Uhr
3x, 6 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R204
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Anmeldeinformationen ab Seite 6

15012 | HÖVELHOF

Rechtliche Betreuung - Entmündigung oder Unterstützung?

Barbara Heusipp, Sylke Menne

Wenn Volljährige ihre Angelegenheiten nicht mehr eigenständig regeln können, bestellt das Amtsgericht auf Antrag eine*n rechtliche*n Betreuer*in. Noch immer löst die Bestellung eines Betreuers Sorge um den Verlust der Selbstständigkeit oder auch Angst vor Bevormundung aus. Ob dieses begründet ist oder diese Ängste zu Unrecht bestehen, darum geht es in diesem Kurs. Außerdem wird über die Voraussetzungen für eine rechtliche Betreuung informiert, die Kriterien bei der Auswahl der Betreuungsperson, das Betreuungsverfahren erläutert und die unterschiedlichen Aufgabenkreise erklärt. Die Betreuungsvereine der Diakonie und der AWO begleiten und unterstützen ehrenamtliche Betreuer. Wie dies erfolgt, wird ebenfalls erläutert. Die Veranstaltung richtet sich an Interessierte, aber auch an bereits tätige ehrenamtliche Betreuer.

Sa, 26.03.2022, 13:00-16:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15013 | ONLINE

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.

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, 07.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15
Anmeldeschluss: Fr, 04.03.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Einfach jederzeit: Online-Anmeldung!

Corona-Information

Für Präsenzkurse und -veranstaltungen 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



Grafik: funnybanks/iStock

Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament
Barbara Heusipp

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

15014 | DELBRÜCK
Do, 10.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15015 | BAD WÜNNENBERG
Di, 15.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15016 | BÜREN
Mi, 16.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15017 | SALZKOTTEN
Do, 24.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

15018 | HÖVELHOF
Mi, 30.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Unwirksame Klauseln in Spar- und Girokontoverträgen - Hohe Nach- bzw. Rückzahlungen möglich!
Juliane Brauckmann, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht

In diesem und letztem Jahr hat es einige positive Entscheidungen des BGH für Bankkunden gegeben. Bei vielen Prämiensparverträgen und Riester-Banksparplänen haben insb. Sparkassen und Volksbanken eine unzulässige Zinsklausel in die Verträge geschrieben. Wer so einen Vertrag hat, kann teilweise Tausende Euro nachfordern. Die Referentin zeigt auf, wann Sie Ihren Vertrag überprüfen lassen sollten und wie Sie Geld nachfordern können. Der BGH hat am 6.10.2021 (Az. XI ZR 234/20) entschieden, dass Verträge bis in die 90er Jahre zurück überprüft werden können, da die Verjährung der Nachforderung von zu wenig gezahlten Zinsen erst mit Ende des Vertrages beginnt. Ein weiterer Problembereich ist, dass einige Sparverträge auch zu Unrecht gekündigt wurden. Auch hier hat der BGH jetzt klare Vorgaben gemacht, wann überhaupt eine Kündigung zulässsig ist. Weiter hat der BGH auch die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Sparkassen überprüft und zwar insbesondere die Klausel zu der Änderung der Kosten für das Girokonto. Hier hat er festgestellt, dass diese Klausel unwirksam ist und daher unrechtmäßige Kosten zurückgefordert werden können. Auch hier wird die Referentin, eine Fachanwältin für Bank- und Kapitalmarktrecht, aufführen, wann dies möglich ist und wird auch individuelle Fragen beantworten.

15019 | DELBRÜCK
Do, 10.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 20
8,00 €

15020 | HÖVELHOF
Do, 07.04.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 20
8,00 €

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

15021 | ONLINE
Ringo Grenz

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. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.
Di, 08.02.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Mo, 07.02.2022
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12
8,20 €

15022 | SALZKOTTEN
Ringo Grenz

Mi, 16.02.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
8,00 €

15023 | BAD WÜNNENBERG
Ringo Grenz

Di, 22.02.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, Raum AE 07
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
8,00 €

15024 | DELBRÜCK
Daniel Radix

Di, 22.03.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 15
8,00 €

15025 | HÖVELHOF
Daniel Radix

Di, 29.03.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.02
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 20
8,00 €

Vorsorge total
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, 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.

15026 | BÜREN
Mi, 02.02.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
8,00 €

15027 | SALZKOTTEN
Mi, 16.02.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 214
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
8,00 €

15028 | DELBRÜCK
Mi, 16.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
8,00 €

VERBRAUCHERFRAGEN UND SICHERHEIT

16000 | BAD WÜNNENBERG
Pedelecfahren - Aber richtig

Andreas Drost

Die Zahl der verkauften Pedelecs ist weiterhin steigend. Leider nimmt auch die Anzahl der Unfälle mit den Elektrorädern zu. Die Ursachen für die Radfahrunfälle mit Pedelecs sind vielschichtig und werden durch alle Altersgruppen verursacht. Bei den Unfällen mit Personenschaden ist der Anteil der älteren Verkehrsteilnehmer besonders hoch. Eine Ursache ist, dass Pedelecs andere Fahreigenschaften aufweisen, als herkömmliche Räder. Die Elektroräder sind schwerer als normale Fahrräder und können gleichzeitig schneller beschleunigt werden. Dieses bewirkt ein nicht zu unterschätzendes Gefahrenpotenzial im Straßenverkehr.

*Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Polizei - Direktion Verkehrsunfallprävention und Opferschutz. Der Pedelec-Trainingskurs für Teilnehmende ab 60 Jahren besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Übungsteil. Alle Teilnehmer*innen müssen ihr eigenes Pedelec/Elektrorad mitbringen. Während der geschlossenen Veranstaltung besteht Helmpflicht.*

Sa, 19.03.2022, 11:00-13:15 Uhr
1x, 3 UStd.
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
Raum AE 07
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

16001 | BÜREN
Ein T-Shirt für 2 Euro?
Textildruck und Nachhaltigkeit in der Mode

Veronika Muschol

Im Textilhandel jagt eine neue Kollektion die nächste. 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 und sich intensiver mit dieser wichtigen Thematik auseinandersetzen möchten. Wir betrachten zunächst den Kreislauf eines Kleidungsstückes und die Probleme, die durch kurzlebige Kleidungsstücke entstehen. In den darauffolgenden Treffen wird ein eigenes textiles Projekt mit Hilfe des Linoldruckes realisiert. Wir befassen uns mit nachhaltigeren Alternativen im Sinne der Slow Fashion, spezieller mit Upcycling und entwickeln Anregungen für den eigenen Umgang mit Kleidung. 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. Materialkosten in Höhe von 10,00 bis 15,00 € je nach Verbrauch sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Fr, 25.03.-20.05.2022, 18:00-21:00 Uhr
3x, 12 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Kreativraum 054
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
53,20 € / Ermäßigung möglich

16002 | 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, 15.02.2022, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20
Anmeldeschluss: Fr, 11.02.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

16003 | ONLINE
Photovoltaikanlagen für Vereine und Institutionen
Sascha Gödecke

Auch Vereine und Verbände können sich für das Klima einsetzen. Wenn Ihr Verein/Verband über Dachflächen oder ungenutzte Freiflächen verfügt, bieten diese Flächen eine optimale Möglichkeit für die Installation von Photovoltaikanlagen. Auf der einen Seite kann so Geld gespart und auf der anderen Seite auch ein Zeichen für Nachhaltigkeit gesetzt werden. Wie das Ganze funktioniert und was zu beachten ist, erläutert Sascha Gödecke, Leiter des Kommunalmanagements der Westfalen Weser, in diesem Kurzvortrag. Von grundsätzlichen Themen, wie Funktionsweise und Betrieb der Photovoltaik, über die Eigennutzung und Speicherung von Solarstrom sowie steuerliche und gemeinnützigkeitsrechtliche Folgen, bis hin zur Wirtschaftlichkeit, Förderung und Anmeldung der Anlage bei der Bundesnetzagentur deckt Sascha Gödecke alle wichtigen Fragen ab. Im Anschluss wird es Gelegenheit geben, dem Referenten per Chat-Funktion oder Live-Zuschaltung Fragen zu stellen.
Dieser Vortrag richtet sich an alle interessierten Vereine und Verbände, die Wirtschaftlichkeit mit Klima- und Umweltschutz verbinden möchten!
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, 22.03.2022, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Anmeldeschluss: Mo, 21.03.2022
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

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 Kurs 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 | GESEKE
Do, 03.02.-17.02.2022, 19:00-21:15 Uhr
3x, 9 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
51,80 €

18001 | SALZKOTTEN
Mi, 02.03.-16.03.2022, 19:00-21:15 Uhr
3x, 9 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 201
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
51,80 €

18002 | DELBRÜCK
Di, 26.04.-10.05.2022, 19:00-21:15 Uhr
3x, 9 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R203
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
51,80 €

18003 | BÜREN
Mi, 27.04.-11.05.2022, 19:00-21:15 Uhr
3x, 9 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
51,80 €

18004 | BÜREN
Literarischer Spaziergang
Angelika Haneball

Bäume haben die Menschen schon immer fasziniert und begleitet. Wir wollen diese großen und imposanten Wesen nicht vorrangig botanisch betrachten, sondern vielmehr einen Blick zurückwerfen auf die Sagen, Mythen, Märchen, die sich um sie ranken. So begegnen uns möglicherweise der Weltenbaum, der Tanz- oder der Gerichtsbaum, um nur einige zu nennen. Auch die Verwendung der verschiedenen Hölzer und der Nutzen der Pflanzen für Mensch und Tier soll bei dieser Veranstaltung thematisiert werden. Nicht zuletzt werfen wir daher auch einen Blick auf heilkundliche Anwendungen, ein uraltes Wissen, dass bereits Hildegard von Bingen zu nutzen wusste. Hier werden besonders die Kräuter in den Fokus genommen. All das wird schließlich gewürzt mit einer Prise Literatur, so dass Sie ein bunter, vielfältiger und kurzweiliger Spaziergang erwartet.
Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und ggf. wetterfeste Bekleidung mit.
Sa, 09.04.2022, 12:00-16:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.
Treffpunkt im Paderborner Land
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
20,40 €

18005 | 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, 25.06.2022, 12:00-16:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.
Treffpunkt im Paderborner Land
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
20,40 €

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

18006 | 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, 02.04.2022, 09:00-12:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Genaue Angabe im Infobrief
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
20,00 €

Park & Garden
Sascha Meyer
Sonnenschirme | Gartenmöbel | Strandkörbe



- Gartenmöbel, Teakmöbel, Strandkörbe
- Grills und Grillzubehör
- Joouly-Boxen
- Sonnenschirme
- Ampelschirme der Firma Glatz

Park & Garden • Wilhelm Schierenberg Straße 2 • 33154 Salzkotten
Telefon 0152-01833578 • www.parkandgarden.info

18007 | 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, 07.05.2022, 09:00-12:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
20,00 €

UMWELT UND TECHNIK

BAFA und KfW-Förderung für Bestandsgebäude

Silvia Helle

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

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

19000 | HÖVELHOF
Do, 17.02.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25
6,00 €

19001 | SALZKOTTEN
Mi, 02.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 207
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12
6,00 €

19002 | BÜREN
Mi, 06.04.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
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 lernen. Das Seminar ist eine Kooperation mit den Energie-x-perten e.V. in Paderborn und soll im Besonderen das energetische Bauen beleuchten. Gerne können konkrete Fragen gestellt werden!

19003 | BÜREN
Do, 03.02.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 20
8,00 €

19004 | SALZKOTTEN
Di, 22.02.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 20
8,00 €

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, 18.02.2022, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 19.02.2022, 09:00-15:30 Uhr
2x, 12 UStd.
Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
49,00 €

19006 | SALZKOTTEN
Fr, 04.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 05.03.2022, 09:00-15:30 Uhr
2x, 12 UStd.
Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
49,00 €

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

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.

19007 | SALZKOTTEN
Fr, 11.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 12.03.2022, 09:00-15:30 Uhr
2x, 12 UStd.
Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
79,00 €

19008 | SALZKOTTEN
Fr, 25.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 26.03.2022, 09:00-15:30 Uhr
2x, 12 UStd.
Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
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.

19009 | HÖVELHOF
Mo, 17.01.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19010 | GESEKE
Di, 18.01.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19011 | BÜREN
Mi, 19.01.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 9
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19012 | SALZKOTTEN
Do, 20.01.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 201
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

19013 | BAD WÜNNENBERG
Fr, 21.01.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, Raum AE 08
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

Aktuelle Informationen
zur Teilnahme an Präsenz-Kursen

vhs-vor-ort.de

Grafik: funnybanks/iStock

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.

19014 | BÜREN
Mi, 26.01.-06.04.2022, 19:00-21:30 Uhr
10x, 30 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
91,40 €

19015 | SALZKOTTEN
Do, 27.01.-07.04.2022, 19:00-21:30 Uhr
10x, 30 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 201
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
91,40 €

19016 | ONLINE
Online-Himmelskunde für Groß und Klein (ab 6 Jahren)

Horst Thiel, Sternwarte Bad Driburg

Hubbie, das Comic-Männchen des ESA / Hubble-Instituts, das 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 Große 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 Lichtjahre entfernte Galaxien an. Referent Horst Thiel ist Gründer der Sternwarte Bad Driburg.
Der Online-Vortrag findet über ZOOM 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.
Mi, 02.03.2022, 19:00-20:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Anmeldeschluss: Di, 01.03.2022
Der Kurs/Vortrag wird online über ZOOM durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40
Anmeldeschluss: Di, 01.03.2022
8,00 €

19017 | ONLINE
Weltraumspaziergang am Osterhimmel für Groß und Klein

Horst Thiel, Sternwarte Bad Driburg

Wenn am 20. März die Sonne den Himmelsäquator überquert ist Frühlingsanfang und am Sonntag nach dem Frühlingsvollmond feiern wir Ostern. Ein kleiner Rechenfehler im julianischen Kalender führte dazu, dass dieser von den Jahreszeiten abwich. Deshalb ließ Papst Gregor XIII im Vatikan eine Sternwarte errichten und seinen Astronomen gelang es, den Kalender mit dem einfachen Verfahren einer Lochkamera dem Sonnenstand anzugleichen. Hierzu wurden im Oktober des Jahres 1582 elf Tage übersprungen, was in Europa sogar zu politischen Unruhen führte. Derartige interessante Vorgänge und der aktuelle Sternenhimmel mit seinen Planeten, Sternhaufen und kosmischen Nebeln werden in diesem Online-Planetariumsvortrag verständlich aufgezeigt.
Der Online-Vortrag findet über ZOOM 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.
Mi, 06.04.2022, 19:00-20:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online über ZOOM durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40
Anmeldeschluss: Di, 05.04.2022
8,00 €

Frühjahr 2022

Stadthalle Delbrück



25.01.2022
Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs



30.01.2022
Schlachtplatte - Kabarett



04.02.2022
Unter Puppen - Puppen-Comedy-Show



17.03.2022
Tutty Tran - „Augen zu und durch“



19.03.2022
Frau Höpker bittet zum Gesang



20.03.2022
Fischer & Jung - „Zwei Doofe, kein Gedanke“

delbrück

Stadthalle Delbrück – Eine Halle für alle.

Karten: 0 52 50 / 98 41 41 | www.stadthalle-delbrueck.de | www.eventim.de



TOP 100 AKUSTIKER 2021/2022*
INHABERGEFÜHRTE MITTELSTÄNDISCHE UNTERNEHMEN, AUSGEZEICHNET FÜR BESONDERE KUNDENORIENTIERUNG VOM BGW INSTITUT FÜR INNOVATIVE MARKTFORSCHUNG, DÜSSELDORF
Mehr Infos: www.top100akustiker.de

*Fachgeschäft Salzkotten

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.

Lothar Vollbach

Friedrich Vollbach

IHRE HÖREXPERTEN VOR ORT.

PADERBORN
Riemekestr. 12, 0 52 51 . 2 74 80
Husener Str. 48, 0 52 51 . 1 42 36 07

DELBRÜCK
Lange Str. 10, 0 52 50 . 5 43 27

SALZKOTTEN
Lange Str. 52, 0 52 58 . 9 91 26 30

HÖRAKUSTIK VOLLBACH

hoerakustik-vollbach.de



Heimat shoppen

Hövelhof – Das Tor zur Senne – an den Quellen der Ems

meinbonus.cash

CITYCARD SYSTEM Hövelhof

In Hövelhof hat man die besten Karten …

Einkaufen in Hövelhof ist attraktiv:

CityCard-System Hövelhof

Neben der BonusCard, mit der jeder Besitzer für seine Einkäufe Punkte sammeln kann, gibt es auch die 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

Ein Projekt des Verkehrsvereins Hövelhof e.V.
in Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsförderung
der Sennegemeinde Hövelhof.

Gefördert durch das Land Nordrhein-Westfalen.

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

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.

ELTERN WERDEN UND FAMILIE

Mit dem Konzept „BabyBauchTöne®“ wurde ein ganzheitliches Konzept für ein Kursangebot für Schwangere entwickelt, in dem sie durch gemeinsames Singen, Tönen und behutsames Tanzen/Bewegen eine erste tiefergehende Verbindung zu ihrem ungeborenen Kind aufnehmen können. Ergänzende Elemente wie besondere Atemtechniken zur positiven Beeinflussung der Geburt, dem Lauschen von Entspannungsmusik und das Begeben in Traumreisen geben den Schwangeren die Möglichkeit einer „Selbst-Zeit“ im hektischen Alltag, wenn sie im BabyBauchTöne-Kurs sind.

BabyBauchTöne®
Pränatales Singen für mich und dich

20000 | SALZKOTTEN
„BabyBauchTöne®“ -
Pränatales Singen für mich und dich
Melanie Schäfer

Ein Kind, das in einem Umfeld heranwächst, in dem die Stimme ganz natürlich eingesetzt und gesungen wird, erhält den Nährboden für das sich aufbauende Selbstvertrauen zur eigenen Stimme. Je früher und intensiver wir mit Musik in Berührung kommen, desto stärker prägt sie sich uns ein und wird zu einem natürlichen Ausdrucksmittel. Auf das ungeborene Kind wirkt die Stimme der Mutter anregend und zugleich beruhigend, vertraut. Aber auch auf die Mutter wirkt sich das Singen positiv aus - und es festigt die Beziehung zwischen ihr und dem Kind. Ziele des Kurses sind, das Wohlbefinden von Mutter und Kind zu steigern, eine verbesserte Körperwahrnehmung zu erzeugen und damit das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit steigern. Es werden Lieder für die erste Zeit mit dem Baby erlernt (Wiegen- und Streichellieder), um bereits auf das Neugeborene durch die Vertrautheit mit Stimme und Liedern beruhigend einzuwirken. Ferner erlernen die Teilnehmerinnen, den Atem zu vertiefen, Kurzatmigkeit zu verhindern sowie durch Tiefenatmung und Tönen den bevorstehenden Geburtsvorgang unterstützen lernen. Kursleiterin Melanie Schäfer ist qualifizierte und lizenzierte „BabyBauchTöne®“-Kursleiterin. Auf Wunsch der Teilnehmenden kann einer der Kursabende als Partnerabend durchgeführt werden.

Der Kurs eignet sich für werdende Mütter ab ca. der 25. Schwangerschaftswoche. Bitte bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen. Pezzibälle werden

Anmeldeinformationen ab Seite 6

vor Ort zur Verfügung gestellt. Der Kurs unterliegt dem Konzept des IfeM (Institut für elementare Musikerziehung, Mainz).
Mo, 07.03.-23.05.2022, 18:30-19:30 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Familienzentrum „Kunterbunt" Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
90,00 €

20001 | BAD WÜNNENBERG
Tragespaziergang
Katrin Sprenger

Tragen ist nicht nur der Transport des Kindes, Tragen bedeutet Sicherheit, Geborgenheit und Schutz für das Baby. Eltern erlernen bei diesem Tragespaziergang praktische Anwendungstechniken über das Tragen ihres Säuglings und Kleinkindes im Tragetuch und in der Tragehilfe. Nach einer kleinen theoretischen Einführung in das Thema über die Bindung und Beziehung zwischen Eltern und Kind, die Anatomie eines Säuglings und die Geschichte des Tragens von Kindern, werden gemeinsam Bindeweisen geübt und ausprobiert, sodass für das Tragepaar die richtige und bequemste Trageweise gefunden wird. Es wird ein Einblick in die große Auswahl der Tragehilfen gegeben. Ferner werden Fragen geklärt, wie die Kleidung der Babys beim Tragen in den verschiedenen Jahreszeiten oder die korrekte Reinigung und Pflege der Tragetücher und Tragehilfen.
Der Kurs richtet sich an Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern bis zwei Jahre. Bitte eigene Tragetücher und -hilfen mitbringen.
Mi, 02.02.2022, 09:30-11:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Sportplatz Leiberg; Aftetal, Parkplatz
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8
11,50 €

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



73034 | BAD WÜNNENBERG

Kinderfüße-Kinderschuhe-Barfuß

Alexandra Dören

Kinderfüße sind etwas Besonderes, sie befinden sich im Wachstum. Wir Eltern geben uns große Mühe, dass unsere Kinder immer gute und passende Schuhe haben, doch ab wann sind diese zu klein und wie viel zu groß können wir die Schuhe kaufen, damit sie möglichst lange passen? Wann sollen wir Schuhe kaufen? Und was gibt es beim Barfußlaufen zu beachten? Diese und weitere Fragen werden wir bei einem Picknick am Paddelteich klären. Für die Kinder gibt es einen Spielplatz mit Wasserspielfläche.

Die Veranstaltung muss leider bei jeder Art von Regen ausfallen. Mitzubringen sind etwas zu essen, eine Decke, ein Handtuch und ein zweites Paar Schuhe je Kind. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Do, 02.06.2022, 15:00-17:15 Uhr
1x, 3 UStd.
Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3,
33181 Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
11,50 €

20002 | BÜREN

Kinderkrankheiten - Information für Eltern

Verena Brenke

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 und Hausmittel (Wickel und Co. bzw. alternative Behandlungsmöglichkeiten, auch homöopatisch). Es gibt eine abschließende Fragerunde. Die Referentin arbeitet an einer Klinik für Kinder- und Jugendmedizin.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Josef, Büren statt.

Mi, 16.02.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Familienzentrum St. Josef, Nikolausstr. 8,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Kinderkrankheiten - Information für Eltern

Viola Schulze, Kinderärztin

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

Der Vortrag wird in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Salzkotten durchgeführt.

20003 | SALZKOTTEN

Mi, 16.02.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
AWO Familienzentrum Salzkotten,
Am Stadtgraben 1, Turnraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

20004 | GESEKE

Mi, 27.04.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68,
Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

20005 | BAD WÜNNENBERG

Kinderkrankheiten - Information für Eltern

Julia Herbst

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 ist Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin und arbeitet in einer Kinderarztpraxis.

Mi, 27.04.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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 | BAD WÜNNENBERG
Do, 17.02.2022, 20:00-21:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

20007 | GESEKE
Do, 19.05.2022, 20:00-21:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

ERZIEHUNG UND FÖRDERUNG

21000 | SALZKOTTEN
Bereit fürs Babysitting? - Babysittercoaching
Julia Alena Meise, Frances Fortmeier

Du bist mindestens 14 Jahre alt und möchtest den Umgang mit Kindern und Säuglingen erlernen? Oder du möchtest dir mit Babysitting etwas dazu verdienen? Dann komm zu uns! Wir üben mit dir das Halten, Wickeln, Füttern und Baden mit lebensechten Puppen. Außerdem erhältst du Hintergrundwissen über Entwicklungsphasen, zur Ernährung, rechtliche Grundlagen für den Job des Babysitters und mehr. Am Ende des Kurses bist du ausgebildete*r Babysitter*in und erhältst einen Babysitter-Ordner zum Nachblättern, sowie ein Zertifikat! Damit kannst du insbesondere bei den Eltern der betreuten Kinder einen guten Eindruck hinterlassen. Geschult wirst du durch qualifizierte Babysittermultiplikatorinnen mit Ausbildung zur Leitungskraft und passendem beruflichem Hintergrundwissen. Wir freuen uns auf dich!
Das Babysittercoaching ist eine optimale Grundlage für das Notfalltraining (s. Kurs Nr. 21001) und findet in Kooperation mit dem Jugendrotkreuz des DRK Ortsvereins Salzkotten e. V. sowie den Familienzentren Almeflöhe (Niederntudorf), Kuhbusch (Salzkotten) und Kunterbunt (Thüle) statt. Bei Teilnahme an beiden Kursen erhältst du eine Ermäßigung in Höhe von 10,00 € auf die Gesamtgebühr. Das Jugendrotkreuz bietet auf Wunsch einen Fahrdienst zum und vom DRK Ortsverein an. Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben. Die Kosten für Verpflegung und Fahrdienst sind in den Kursgebühren bereits enthalten.
Sa, 02.04.2022, 09:00-18:00 Uhr
So, 03.04.2022, 09:00-14:00 Uhr
2x, 16 UStd.
DRK Ortsverein Salzkotten e.V., Eichfeld 29
(direkt hinter der Feuerwehr)
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 7
25,00 €


Foto: VHS vor Ort

21001 | SALZKOTTEN

Babysitter-Notfalltraining

Jenny Göhlich, Benjamin Hänsch

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

*Das Notfalltraining ist eine optimale Ergänzung zum Babysittercoaching (s. Kurs Nr. 21000) und findet in Kooperation mit dem Jugendrotkreuz des DRK Ortsvereins Salzkotten e. V. sowie den Familienzentren Almeflöhe (Niederntudorf), Kuhbusch (Salzkotten) und Kunterbunt (Thüle) statt. Bei Teilnahme an beiden Kursen erhältst du eine Ermäßigung in Höhe von 10,00 € auf die Gesamtgebühr. Das Jugendrotkreuz bietet auf Wunsch einen Fahrdienst zum und vom DRK Ortsverein an. Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben. Die Kosten für Verpflegung und Fahrdienst sind in den Kursgebühren bereits enthalten. Dieser Kurs ersetzt NICHT den klassischen Erste-Hilfe-Kurs für Führerscheinbewerber*innen, Ersthelfer*innen im Betrieb, Erzieher*innen, Lehrer*innen usw.*

Sa, 23.04.2022, 09:00-18:00 Uhr
1x, 10 UStd.
DRK Ortsverein Salzkotten e.V., Eichfeld 29
(direkt hinter der Feuerwehr)
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 16
25,00 €

21002 | GESEKE

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 Babysitter-Ausbildung 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. In Kooperation mit den Geseker Familienzentren.

Sa, 14.05.-21.05.2022, 10:00-17:00 Uhr
2x, 16 UStd.
Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
46,10 €

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.

Anmeldeinformationen ab Seite 6

21003 | DELBRÜCK
Di, 08.02.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Familienzentrum St. Joseph Ostenland,
Auf dem Haupte 35
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21004 | SALZKOTTEN
Do, 12.05.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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.

21005 | DELBRÜCK
Do, 24.03.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,
Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
14,00 €

21006 | HÖVELHOF
Do, 17.03.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Familienzentrum Schatenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
14,00 €

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.

21007 | DELBRÜCK
Mi, 16.02.2022, 19:00-22:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Familienzentrum St. Joseph Ostenland,
Auf dem Haupte 35
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21008 | GESEKE
Do, 31.03.2022, 19:00-22:00 Uhr
1x, 4 UStd.
AWO-Kiga „Rasselbande", Düstere Gasse 7,
Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
12,00 €

21009 | SALZKOTTEN
Do, 07.04.2022, 19:00-22:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2,
Niederntudorf
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
12,00 €

21010 | SALZKOTTEN
Do, 28.04.2022, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
AWO Familienzentrum Salzkotten,
Am Stadtgraben 1, Turnraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
12,00 €

21010A | BÜREN
Do, 01.06.2022, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
12,00 €

21011 | 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, 14.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
gebührenfrei, 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.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Salzkotten statt.

21012 | SALZKOTTEN

Mi, 30.03.2022, 19:00-21:15 Uhr
1x, 3 UStd.
AWO Familienzentrum Salzkotten, Am Stadtgraben 1, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21013 | GESEKE

Di, 05.04.2022, 19:00-21:15 Uhr
1x, 3 UStd.
Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21014 | BÜREN

So gelingt der Übergang von Kita zur Schule

Christina May, Sozialpädagogin, Erzieherin und Naturcoach sowie Dozentin in der Kindertagespflegeausbildung

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!

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Christophorus Steinhausen.

Mi, 09.02.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen, Schulstr. 16, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Anmeldeinformationen ab Seite 6

Mein Kind ist linkshändig - Was ist wichtig zu wissen?
Elke Meyer

„Das mach` ich doch mit links!"
Dies ist eine Redewendung, die wir benutzen, wenn uns etwas besonders leicht erscheint. Im Grunde genommen kann man die Linkshändigkeit des Kindes auch genau so betrachten. Denn Linkshändigkeit kommt zwar prozentual weniger häufig vor als Rechtshändigkeit, ist angeboren und nicht als Handicap, sondern als etwas völlig Normales zu betrachten. Da wir aber in einer Welt leben, die von Rechtshändern geprägt ist, benötigen die linkshändigen Kinder an einigen Punkten in ihrem Leben ein besonderes Augenmerk und Hilfestellung. An diesem Abend geht es um Hintergrundwissen zum Thema Linkshändigkeit, Umgang in der Kita, Wechsel in die Grundschule, und um das Schreiben lernen. Außerdem werden wir, unter anderem diese Fragen erörtern: Was genau passiert im Gehirn? Wie können wir als Eltern unser Kind in seiner Händigkeit stärken und fördern? Welche Materialien sind für Linkshänder wichtig und welche sind unnötig? Was ist bei der Auswahl des Sports, des Musikinstrumentes oder später des Berufes zu beachten? Im Anschluss wird es auch noch Zeit geben, eigene Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

21015 | BAD WÜNNENBERG
Do, 03.03.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
7,00 €

21016 | DELBRÜCK
Do, 10.03.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
7,00 €

21017 | SALZKOTTEN
Verlust, Tod und Trauer: Kinder fragen nach
Heike Menne, Studienrätin, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin, Dozentin in der Tageseltern-qualifizierung

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 AWO Familienzentrum Salzkotten statt.
Mo, 30.05.2022, 19:00-21:15 Uhr
1x, 3 UStd.
AWO Familienzentrum Salzkotten,
Am Stadtgraben 1, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

21018 | ONLINE
Online-Workshop: Superhirn - Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner
Helmut Lange

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt, machen aber total viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks!
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. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.
Do, 10.03.2022, 19:00-21:30 Uhr
1x, 3 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5
Anmeldeschluss: Mo, 07.03.2022
25,00 €

21019 | ONLINE
Online-Workshop:
Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt
Helmut Lange

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können - und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Online-Seminars.

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. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.
Do, 17.03.2022, 19:00-21:30 Uhr
1x, 3 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5
Anmeldeschluss: Mo, 14.03.2022
25,00 €

21020 | ONLINE
Online-Vortrag: Medienkompetenz fördern - Kinder stärken (ab 10 Jahren)
Jasmin 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 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. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.
Do, 24.03.2022, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
Anmeldeschluss: Di, 22.03.2022
8,80 €

SPRACHEN UND ANDERE LÄNDER

22000 | SALZKOTTEN
Fun for Kids - Englisch für Kinder
Lena Slotty

Englisch kennen lernen im Kindergartenalter - ist das möglich? Ja, ist es. Im Vordergrund steht der Spaß, besonders durch abwechslungsreiche und spielerische Aktivitäten, wie z. B. Basteln, Reime, Lieder, Geschichten, Bewegungsspiele und vieles mehr, Grundbegriffe auf Englisch kennen zu lernen.

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!
Do, 03.03.-07.04.2022, 14:00-14:45 Uhr
6x, 6 UStd.
Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
21,80 €

NATUR, UMWELT UND TECHNIK ERLEBEN

23000 | BAD WÜNNENBERG

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

Dr. 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, 15.05.2022, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
13,20 €

23001 | HÖVELHOF

Besuch im Bienengarten (4 bis 8 Jahre)

Karin Bussemas

Hast du schon mal gesehen, wie die Bienen bei gutem Wetter draußen durch die Luft sausen? Diese kleinen Insekten können nicht nur gut fliegen, sie sind auch sehr wichtig für uns Menschen. Im Bienengarten kannst du die Bienen „in Action" beobachten, hinter die Kulissen einer erfahrenen Imkerin blicken und dabei einiges über die Honigbienen erfahren. Weißt du zum Beispiel, was Bienen im Winter machen? Natürlich darf auch ein Honigbrot beim Besuch im Bienengarten nicht fehlen! Der Imkerverein Hövelhof freut sich auf deinen Besuch.

Kinder können grundsätzlich ohne Begleitung an diesem Angebot teilnehmen. Pro Kind, das von einem (Groß-)Elternteil begleitet wird, wird die Kursgebühr einmalig erhoben.

Sa, 21.05.2022, 10:00-11:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Treffpunkt: Garten, Jägerstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18
7,70 €



23002 | BÜREN

Frühlingserwachen.
Wie der Wald aus dem Winterschlaf erwacht (für Eltern und Kinder von 4-6 Jahren)

Sven Schroeder

Frühlingserwachen im Wald! Veränderungen in der Natur wahrnehmen, Frühlingsblüher entdecken. Was passiert in den Bäumen? Was blüht zuerst und warum?

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

Sa, 26.03.2022, 10:00-12:15 Uhr
1x, 3 UStd.
Büren, noch nicht bekannt
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
14,00 €

23003 | GESEKE

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.

Sa, 07.05.2022, 10:00-12:15 Uhr
1x, 3 UStd.
Geseke, noch nicht bekannt
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
14,00 €

23004 | DELBRÜCK

Naturdetektive: Auf der Suche nach den Bewohnern des Waldes für Eltern und Kinder von 4-6 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 hinauf läuft, 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 6 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.

Sa, 21.05.2022, 10:00-12:15 Uhr
1x, 3 UStd.
Familienzentrum St. Joseph Ostenland,
Auf dem Haupte 35
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
14,00 €

23005 | 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 entdecken 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, 21.05.2022, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Treffpunkt am Trimm-Dich-Pfad
zwischen Geseke und Verne
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
19,00 €



Foto: I. Bickmann

23006 | DELBRÜCK

Jahreszeitentag im Hofgarten - Frühling (5-7 Jahre)

Ilona Bickmann

Beim Jahreszeitentag - Frühling werden wir die Hühner füttern, Eier sammeln und den Bienenstock beobachten. Die Frühbeete sind auch schon eingesät und die ersten Radieschen und Salate können vielleicht schon geerntet werden. Zudem werden wir schauen, was es zur Frühlingszeit in der Natur an den Pflanzen, Bäumen und Sträuchern zu beobachten gibt. Welche Tiere entdecken wir wohl draußen am Boden und unter der Erde? Je nach Witterung werden wir weitere Kulturen einsäen oder vorgezogene Kulturen auspflanzen. Aber auf jeden Fall bleibt auch ausreichend Zeit für Freispiel, z.B. auf der Slackline, getarnt als „Hängebrücke". Gegen 10:45 Uhr gibt es dann ein Picknick, bevor anschließend die Bastelaktion zu Ostern startet.

Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung, sowie Essen und Trinken für das Picknick. Bitte auch kleines Handtuch zum Hände waschen mitbringen.

Mi, 13.04.2022, 09:30-12:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Hof Bickmann, Delbrück, Bühlenbrink 1
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 5
29,00 €



Foto: I. Bickmann

23007 | DELBRÜCK

Jahreszeitentag im Hofgarten - Sommer (5-7 Jahre)

Ilona Bickmann

Beim Jahreszeitentag - Sommer werden wir die Hühner füttern, Eier sammeln und den Bienenstock beobachten. Wahrscheinlich können wir Himbeeren, Erdbeeren Salat und Kräuter ernten. Zudem werden wir schauen, was es zur Sommerzeit in der Natur an den Pflanzen, Bäumen und Sträuchern zu beobachten gibt. Welche Tiere entdecken wir wohl draußen am Boden und unter der Erde? Aber auf jeden Fall bleibt auch ausreichend Zeit für Freispiel, z.B. auf der Slackline, getarnt als „Hängebrücke". Gegen 10:45 Uhr gibt es dann ein Picknick, bevor anschließend die Bastelaktion mit Naturmaterialien startet.

Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung, sowie Essen und Trinken für das Picknick. Bitte auch kleines Handtuch zum Hände waschen mitbringen.

Mo, 27.06.2022, 09:30-12:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Hof Bickmann, Delbrück, Bühlenbrink 1
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 5
29,00 €



Foto: C. Anders

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. Eine Umlage für Lehrpferde von 3,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

23008 | BAD WÜNNENBERG
So, 06.02.2022, 10:00-11:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
11,00 €

23009 | BAD WÜNNENBERG
So, 20.02.2022, 10:00-11:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
11,00 €

23010 | BAD WÜNNENBERG
So, 20.03.2022, 10:00-11:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
11,00 €

23011 | BAD WÜNNENBERG
So, 03.04.2022, 10:00-11:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
11,00 €

23012 | 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 yogischen 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. Eine Umlage für Lehrpferde von 6,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.
Fr, 03.06.-24.06.2022, 15:30-17:30 Uhr
4x, 10,67 UStd.
Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8
66,70 €

23013 | BAD WÜNNENBERG
Mein Partner das Pony - Erste spielerische Erfahrungen mit und auf dem Pony für Kinder (4-6 Jahre)
Cornelia Anders

Reiten ist nicht nur auf dem Pferd ein Erlebnis. Viele Kinder lieben Pferde. Dieser Kurs ist ideal, um einen ersten Kontakt zu knüpfen. Beim Putzen können die Kinder ihr Voltigierpony kennen lernen. Bei leichten turnerischen Übungen und Spielen auf und neben dem Pferd gewinnen sie Vertrauen zum Partner Pferd.
Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft. Eine Umlage für Lehrpferde von 12,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.
Sa, 05.03.-26.03.2022, 10:00-11:30 Uhr
4x, 8 UStd.
Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
46,00 €

Anmeldeinformationen ab Seite 6

23014 | BAD WÜNNENBERG
Ferienkurs - Erlebnistag Pferd für Grundschüler
Cornelia Anders

Die Woche beinhaltet Pferdepflege, Haltung, Bodenarbeit, geführtes Reiten sowie Reiten an der Longe.
Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft. Für den Mittagssnack bitte ein Lunchpaket mitbringen. Eine Umlage für Lehrpferde von 12,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.
Mo, 11.04.-14.04.2022, jeweils 10:00-12:00 Uhr
4x, 8 UStd.
Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
46,00 €

Klettern für Vater/Mutter und Kind von 6-8 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. In Zusammenarbeit mit dem TV 1875 Paderborn e. V.

23015 | PADERBORN
Sa, 05.03.2022, 10:30-12:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn, Im Goldgrund 6a, Kletterwand
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4
16,60 €

23016 | PADERBORN
Sa, 05.03.2022, 12:30-14:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn, Im Goldgrund 6a, Kletterwand
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4
16,60 €

23017 | PADERBORN
Sa, 12.03.2022, 10:30-12:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn, Im Goldgrund 6a, Kletterwand
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4
16,60 €

23018 | PADERBORN
Sa, 12.03.2022, 12:30-14:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn, Im Goldgrund 6a, Kletterwand
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4
16,60 €



Klettern für Vater/Mutter und Kind von 9-12 Jahren
Klettern ist das Zusammenspiel aus Vertrauen, Technik, Kraft und Mut und bringt nebenbei noch viel Spaß. Sich im Team aus Vater/Mutter und Kind ganz besonderen Herausforderungen zu stellen, diese gemeinsam zu bestehen und das Vertrauen in die eigenen Stärken sowie die Beziehung miteinander zu entwickeln, ist das Ziel dieses Kurses. Unter Anleitung eines erfahrenen Kletterlehrers werden an einer 8,50 m hohen Kletterwand ganz besondere und vertrauensbildende Herausforderungen, wie z. B. das Klettern mit verbundenen Augen, an die Eltern-Kind-Teams gestellt!
Mitzubringen sind: feste Turnschuhe. Gestellt werden: Klettergurte und Sicherungsgeräte. In Zusammenarbeit mit dem TV 1875 Paderborn e. V.

23019 | PADERBORN
Sa, 04.06.2022, 10:30-12:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,
Im Goldgrund 6a, Kletterwand
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4
16,60 €

23020 | PADERBORN
Sa, 04.06.2022, 12:30-14:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,
Im Goldgrund 6a, Kletterwand
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4
16,60 €

23021 | PADERBORN
Sa, 11.06.2022, 10:30-12:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,
Im Goldgrund 6a, Kletterwand
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4
16,60 €

23022 | PADERBORN
Sa, 11.06.2022, 12:30-14:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,
Im Goldgrund 6a, Kletterwand
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4
16,60 €

KREATIVITÄT UND MUSIK

Vorleselust - Mit Kindern die Bücherwelt erobern
Heike Menne, Studienrätin, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin, Dozentin in der Tageseltern-qualifizierung

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

24000 | SALZKOTTEN
Mo, 07.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Familienzentrum St. Petrus und Paulus,
An der Schützenhalle 12, Scharmede
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
26,00 € / Ermäßigung möglich

24001 | DELBRÜCK
Mo, 25.04.2022, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Familienzentrum St. Joseph Ostenland,
Auf dem Haupte 35
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
26,00 € / Ermäßigung möglich

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



Foto: C. Höwing

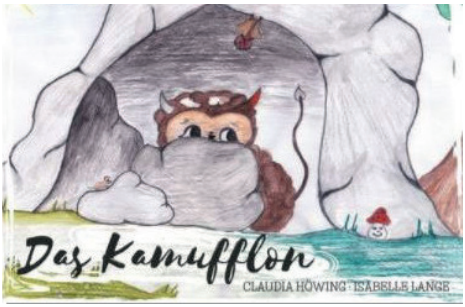
24002 | HÖVELHOF

Autorenlesung für Kinder: Das Kamufflon (ab 3 Jahren)

Claudia Höwing

Das Kamufflon ist ein Fantasiewesen, welches einsam und allein in seiner Höhle lebt und sich nach einem Freund sehnt. Tagsüber ratzt es gemütlich in seiner Hängematte und nachts spielt es am Lagerfeuer auf seiner Trommel. Niemand kennt dieses Wesen so richtig. Jeder scheint etwas über es zu wissen, doch nicht so genau. Dies soll sich eines Tages ändern, als jemand mutig in Kamufflons Höhle eintritt. Wer das wohl sein mag? Ein liebevoll gestaltetes Bilderbuch über Vorurteile, Freundschaft und Lebensträume. Die Kinder bekommen aus der Mitmachaktion ein Ausmalbild oder eine Stabfigur mit nach Hause.

Mo, 09.05.2022, 15:30-16:30 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof
Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 20
7,00 €



24003 | GESEKE

Malen und Basteln im Frühling für Kinder im Grundschulalter

Petra Stephan

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, 17.03.-24.03.2022, 15:30-17:45 Uhr
2x, 6 UStd.
Kita „Mullewapp" Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4
34,50 €

24004 | GESEKE

Malen und Gestalten für Kinder ab 9 Jahren

Petra Stephan

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

Mi, 27.04.-18.05.2022, 16:30-18:00 Uhr
4x, 8 UStd.
Kita „Mullewapp" Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4
46,00 €

24005 | DELBRÜCK

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, 05.03.-06.03.2022, 09:00-13:00 Uhr
2x, 10 UStd.
Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
53,30 €

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.

24006 | HÖVELHOF

Sa, 28.05.-29.05.2022, 09:00-13:00 Uhr
2x, 10 UStd.
Familienzentrum Schatenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
48,30 €

24007 | BÜREN

Sa, 18.06.-19.06.2022, 09:00-13:00 Uhr
2x, 10 UStd.
Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
48,30 €

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.

24008 | BÜREN

Fr, 18.03.2022, 15:30-18:00 Uhr
1x, 3,33 UStd.
Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
19,80 €

24009 | GESEKE

Fr, 27.05.2022, 15:30-18:00 Uhr
1x, 3,33 UStd.
AWO-Kiga „Rasselbande", Düstere Gasse 7, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
19,80 €

Anmeldeinformationen ab Seite 6

24010 | BÜREN
Naturdruck: Natürlich kreativ
für Eltern und Kinder ab 7 Jahren
Veronika Muschol

Etwas gemeinsam gestalten macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch die Verbindung von Elternteil und Kind. In diesem Kurs lernen wir mithilfe zweier Abwandlungen des Hochdruckes, wie wir verschiedene Naturobjekte als Druckformen einsetzen können. Auf diese Weise drucken wir einzigartige Lesezeichen, Karten oder Poster. Die so entstehenden kleinen Kunstwerke können anschließend weiter gestaltet und verziert werden. Dozentin Veronika Muschol ist Kunst- und Modestudentin.

Beim ersten Termin benötigen Sie Druckmotive, wie Blätter, Gräser, strukturierte Materialien oder Besteck. Beim zweiten Termin bringen Sie bitte frische Blumen in satten Farben und nach Bedarf Lettering-Material, Filzstifte, Fineliner, Aquarell- oder Acrylfarbe mit. Materialkosten in Höhe von 5,00 bis 10,00 € je nach Verbrauch sind direkt an die Dozentin zu entrichten. In Kooperation mit dem Familienzentrum Emmaus.

Sa, 21.05.-28.05.2022, 10:00-13:00 Uhr
2x, 8 UStd.
Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
26,50 €

24011 | DELBRÜCK
Ukulele für Kinder. Schnupperkurs (5-13 Jahre)
Olaf E. Mertins, freiberuflicher Musiklehrer

Die Kinder erhalten im Laufe des Kurses eine grundlegende Einführung in das Ukulelespiel und erlernen elementare Spieltechniken (Fingersatz, Zupfen, Anschlagtechnik). Ferner vermittelt der Kurs grundlegendes musikalisches Basiswissen (Rhythmus, Tempo, Notenaufbau, Standard-Tonsystem mit Bass- und Violinschlüssel). Ziel des Kurses ist, die passende Haltung des Instruments und die Griffposition der Finger zu trainieren. Hierzu werden im Kurs zwei Lernkreise gebildet (5 bis 8 und 9 bis 13 Jahre). Im Vordergrund stehen die praktische Umsetzung von Basisakkorden und das Spielen von zwei bis drei einfachen Liedern. Auch das regelmäßige Üben der Spielstücke wird trainiert. Aufbau, Bauformen, Materialien und Techniken zur Standardstimmung der Ukulele runden den Kurs gut ab. Die im Kurs gespielte Musik umfasst verschiedene Musikrichtungen sowie gleichermaßen klassische und moderne Titel. Kursleiter Olaf E. Mertins ist seit 2011 als freiberuflicher Musiklehrer im Kreis Paderborn tätig.

*Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig. Der Unterricht erfolgt grundsätzlich am eigenen Instrument und ist auch für Linkshänder*innen geeignet. Ein passendes Instrument kann auch erst zum 2. Termin mitgebracht werden. Zu Beginn des Kurses erfolgen eine Demonstration von ein oder zwei geeigneten Instrumenten sowie Hinweise zum Kauf einer Ukulele. Bitte den Kindern einen A4-Ordner bzw. eine Präsentationsmappe mit ca. 10 Klarsichthüllen mitgeben.*

Di, 15.03.-17.05.2022, 18:00-18:45 Uhr
8x, 8 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R202
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7
39,00 €

Moderne Medizin –
für ein gesundes Leben Ihres Tieres!

Terminsprechstunde: Mo. bis Fr. 9 – 19 Uhr

Termine nach Vereinbarung
Tel. 02942/9789950

Notdienst 24h/7d
Jederzeit nach telefonischer Voranmeldung

www.vivet-kleintiere.de

vivet
Ihre Tiermediziner

vivet Ihre Tiermediziner GmbH
Die Tierarztpraxis in Geseke
Kahrweg 33 | 59590 Geseke
info@vivet-kleintiere.de

24012 | SALZKOTTEN
Gitarre für Kinder. Schnupperkurs (6-9 Jahre)
Olaf E. Mertins, freiberuflicher Musiklehrer

Die Kinder erhalten im Laufe des Kurses eine grundlegende Einführung in das Gitarrenspiel und erlernen elementare Spieltechniken (Fingersatz, Zupfen, Anschlagtechnik). Ferner vermittelt der Kurs grundlegendes musikalisches Basiswissen (Rhythmus, Tempo, Notenaufbau, Standard-Tonsystem mit Bass- und Violinschlüssel). Ziel des Kurses ist, die passende Haltung des Instruments und die Griffposition der Finger zu trainieren. Im Vordergrund stehen dabei die praktische Umsetzung des Fingersatz und das Spielen von zwei bis drei einfachen Liedern. Auch das regelmäßige Üben der Spielstücke wird trainiert. Aufbau, Bauformen, Materialien und Techniken zur Standardstimmung der Gitarre runden den Kurs gut ab. Die im Kurs gespielte Musik umfasst verschiedene Musikrichtungen sowie gleichermaßen klassische und moderne Titel. Kursleiter Olaf E. Mertins ist seit 2011 als freiberuflicher Musiklehrer im Kreis Paderborn tätig.

*Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig. Der Unterricht erfolgt grundsätzlich am eigenen Instrument und ist auch für Linkshänder*innen geeignet. Ein passendes Instrument kann auch erst zum 2. Termin mitgebracht werden. Zu Beginn des Kurses erfolgen eine Demonstration von ein oder zwei geeigneten Instrumenten sowie Hinweise zum Kauf einer Gitarre. Bitte den Kindern einen A4-Ordner bzw. eine Präsentationsmappe mit ca. 10 Klarsichthüllen mitgeben.*

Fr, 18.03.-20.05.2022, 17:00-17:45 Uhr
8x, 8 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7
39,00 €

24013 | GESEKE
Blockflöte für Anfänger*innen (ab 5 Jahren)
Petra Stephan

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, 01.02.-05.04.2022, 16:00-16:45 Uhr
10x, 10 UStd.
Kita „Mullewapp" Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4
57,50 €

24014 | GESEKE
Blockflöte für Fortgeschrittene (ab 5 Jahren)
Petra Stephan

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, 01.02.-05.04.2022, 17:00-17:45 Uhr
10x, 10 UStd.
Kita „Mullewapp" Störmede, Puisterpatt 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4
57,50 €

SPIEL, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

MUSIK GARTEN®

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

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

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

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



Foto: Melanie Schäfer

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 „angeborene 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, 01.02.-05.04.2022, 9:30-10:00 Uhr
10x, 6,67 UStd.
Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
64,00 €

25001 | SALZKOTTEN
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, 01.02.-05.04.2022, 10:15-11:00 Uhr
10x, 10 UStd.
Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
66,00 €

Kleine Hand in großer Hand (10-24 Monate)
Bettina Walljasper

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 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, 02.03.-18.05.2022, 09:00-10:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
76,60 € / Ermäßigung möglich

25003 | DELBRÜCK
Mi, 02.03.-18.05.2022, 10:15-11:15 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Städt. Kindergarten Sudhagen, Schlinger Str. 47a
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
76,60 € / Ermäßigung möglich

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.

25004 | BAD WÜNNENBERG
Mi, 02.02.-06.04.2022, 15:45-16:45 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30
32,70 € / Ermäßigung möglich

25005 | BAD WÜNNENBERG
Mi, 02.02.-06.04.2022, 17:00-18:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30
32,70 € / Ermäßigung möglich

25006 | GESEKE
Die Krabbelmäuse - Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder von 12 bis 24 Monaten
Eva Schulte Beerbühl

Bei den Krabbelmäusen haben Eltern und Kinder zwischen 12 und 24 Monaten die Gelegenheit, einander kennenzulernen und miteinander zu spielen. Altersgerechte Anregungen zu verschiedenen Spielen ermöglichen es den Kindern, erste Beziehungen zu Gleichaltrigen zu knüpfen und Erfahrungen in einer Gruppe zu sammeln. Auch der Umgang mit unterschiedlichen Materialien wird gefördert. Die Kinder erlernen so neue Verhaltensweisen und Fähigkeiten. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin.
In Kooperation mit den Geseker Familienzentren.
Mi, 02.02.-06.04.2022, 15:30-16:30 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
51,10 € / Ermäßigung möglich

Kinderturnen mit „Karolina Kunterbunt“
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.

25007 | SALZKOTTEN
4-5 Jahre
Do, 03.02.-09.06.2022, 15:10-16:00 Uhr
15x, 16,67 UStd.
Sporthalle Thüle, Westernstraße 5
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
38,30 €

25008 | SALZKOTTEN
5-6 Jahre
Do, 03.02.-09.06.2022, 14:00-14:50 Uhr
15x, 16,67 UStd.
Sporthalle Thüle, Westernstraße 5
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
38,30 €

25010 | 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.
Bitte bringen Sie ggf. Getränke und einen Snack für die Kinder mit.
Mo, 31.01.-25.04.2022, 16:00-17:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
AWO-Kiga „Rasselbande", Düstere Gasse 7, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
51,10 € / Ermäßigung möglich

Vauß-Hof
lebt bio

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

www.vausshof.de



Solidarische Landwirtschaft



Naturpädagogik



Vauß-Hof-Laden

25011 | 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 bequeme Kleidung tragen und Stoppersocken oder Hallensportschule.

Di, 01.02.-05.04.2022, 16:00-16:45 Uhr
10x, 10 UStd.
Sporthalle Bentfeld, Mühlenweg 5
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20
38,30 € / Ermäßigung möglich

25012 | 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, 26.04.-21.06.2022, 16:30-17:30 Uhr
8x, 10,67 UStd.
AWO Familienzentrum Salzkotten,
Am Stadtgraben 1, Außengelände
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
40,90 € / Ermäßigung möglich

25013 | BAD WÜNNENBERG

Im Spatzennest da tut sich was

Petra Herbst

Für Kleinkinder ab einem Jahr mit ihren Eltern oder Großeltern. Im zweiten Lebensjahr hat das Kleinkind seinen Aktionsraum erweitert und will nun zunehmend selber bestimmen und handeln. Eltern oder Großeltern erhalten in diesem Kurs 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, 09.02.-16.03.2022, 10:00-11:30 Uhr
6x, 12 UStd.
Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
46,00 € / Ermäßigung möglich

25015 | SALZKOTTEN

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

Verena Krick, Lizenzierte Übungsleiterin C (Breitensport)

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 Jahren mit jeweils 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, 03.02.-31.03.2022, 15:00-16:30 Uhr
8x, 16 UStd.
Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
36,80 € / Ermäßigung möglich

Anmeldeinformationen ab Seite 6

25016 | 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, 03.02.-31.03.2022, 16:00-17:00 Uhr
8x, 10,67 UStd.
Doppel-Turnhalle im Schulzentrum West,
Auf den Strickern 30, Kleiner Hallenabschnitt
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
30,70 € / Ermäßigung möglich

Eltern-Kind-Turnen für die Kleinsten (1-3 Jahre)

Mirjam Wegemann

In den ersten Lebensjahren lernt Ihr Kind enorm viel dazu. Auch zunehmend komplexere Bewegungsabläufe entwickeln sich in dieser Zeit: vom Robben und Krabbeln über die ersten freien Schritte bis hin zum sicheren Herumlaufen, Springen und Toben durchläuft Ihr Kind dabei viele motorische Meilensteine. Je mehr sich Kinder in diesem Alter bewegen können, umso mehr Selbstvertrauen und Sicherheit gewinnen sie. Beim Eltern-Kind-Turnen mit Sportlehrerin Mirjam Wegemann haben alle Kinder die Möglichkeit, sich nach Lust und Laune in einer sicheren Umgebung auszuprobieren. Dabei lernen sie nicht nur ihren Körper besser einzuschätzen, sondern erleben auch den Umgang mit einer Gruppe von Kindern.

Bringen Sie bitte Hallenschuhe für Kind und Elternteil sowie etwas zu trinken mit zum Kurs. In Kooperation dem Familienzentrum Emmaus.

25017 | BÜREN

Di, 01.02.-05.04.2022, 16:30-17:30 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Almeschule, Bahnhofstr. 46a,
Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
51,10 € / Ermäßigung möglich

25018 | BÜREN

Di, 26.04.-21.06.2022, 16:30-17:30 Uhr
9x, 12 UStd.
Almeschule, Bahnhofstr. 46a,
Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
46,00 € / Ermäßigung möglich

25019 | GESEKE

Singen und Musizieren für Kinder ab 4 Jahren

Judith Kallerhoff

Gemeinsames Singen und Musizieren kann die Sprachentwicklung, 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. So wird ein Gefühl für Klänge, Töne, Melodien, Lautstärke und Tempo, 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. Kreis- und Rollenspiele ermöglichen es den Kindern, sich in unterschiedlichen Rollen auszuprobieren. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin und verfügt über Kenntnisse in der Musikalischen Früherziehung.

Wenn vorhanden, können eigene kindgerechte Instrumente mitgebracht werden.

Di, 26.04.-17.05.2022, 16:00-16:45 Uhr
4x, 4 UStd.
Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,
Auf den Strickern 43, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
15,30 €

25020 | 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 schaffen 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, 31.01.-25.04.2022, 15:30-17:00 Uhr
10x, 20 UStd.
Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
52,00 € / Ermäßigung möglich

25021 | GESEKE

Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)

Barbara Pintozzi, Michael Beklas

In diesem Kurs für Schwimmanfänger*innen werden nach einer kleinen Wassergewöhnung 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, 31.01.-25.04.2022, 17:00-18:30 Uhr
10x, 20 UStd.
Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1
Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18
54,50 €

25022 | GESEKE

Wir lernen Schwimmen - Grundkurs für Kinder ab 7 Jahren

Ute Wieske

In diesem Kurs für Schwimmanfänger*innen werden die Grundfertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - spielerisch vermittelt. Dozentin Ute Wieske verfügt über eine Qualifikation als Schwimmmeistergehilfin und jahrelange Erfahrung als Schwimmkursleiterin.

Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29 °C durchgeführt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Einlass ist jeweils eine Viertelstunde vor Kursbeginn.

So, 30.01.-03.04.2022, 15:15-16:00 Uhr
10x, 10 UStd.
Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
57,00 €

25023 | GESEKE

Wir lernen Schwimmen - Grundkurs für Kinder von 5 und 6 Jahren

Ute Wieske

In diesem Kurs für Schwimmanfänger*innen werden die Grundfertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - spielerisch vermittelt. Dozentin Ute Wieske verfügt über eine Qualifikation als Schwimmmeistergehilfin und jahrelange Erfahrung als Schwimmkursleiterin.

Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. Der Kurs wird bei einer Wassertemperatur von ca. 29 °C durchgeführt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Einlass ist jeweils eine Viertelstunde vor Kursbeginn.

So, 30.01.-03.04.2022, 14:15-15:00 Uhr
10x, 10 UStd.
Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
57,00 €

Anmeldeinformationen ab Seite 6

Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)
Lukas Müller, Simon Köthemann

Die Grundfertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - werden in diesem Kurs für Schwimmanfänger*innen spielerisch vermittelt. Die Wassergewöhnung und das Erlernen der Brustschwimmtechnik stehen im Vordergrund. Dabei werden auch die koordinativen Fähigkeiten der Kinder geschult. Die Kursleiter verfügen über eine Qualifikation als Fachangestellter für Bäderbetriebe bzw. das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Silber.

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.

25024 | GESEKE
Sa, 05.02.-23.04.2022, 12:15-13:15 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1
Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18
52,00 €

25025 | GESEKE
Sa, 05.02.-23.04.2022, 13:45-14:45 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1
Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18
52,00 €

25026 | 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. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit den Kursleitern vorrangig an ältere Kinder zu vergeben.
Fr, 04.02.-29.04.2022, 15:30-16:30 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1
Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18
52,00 €

Corona-Information

Für Präsenzkurse und -veranstaltungen 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



Grafik: tumyabanks/iStock

25027 | GESEKE

Yoga für Kinder ab 4 Jahren

Judith Kallerhoff

In der Kinderyogastunde lernen die Kinder spielerisch den Gegensatz von Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung. Die yogischen Übungen (Asanas) werden in Geschichten eingebettet und fördern u. a. 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 u.a. auch Klangschalen eingesetzt, dadurch können die Kinder eine noch intensivere, tiefe Entspannung erfahren. Die Instrumente Zimbeln, Oceandrum, Rainmaker und Koshi-Klangspiel kommen ebenfalls zum Einsatz. Am Ende des Kurses sind die Kinder in der Lage, sich gezielter zu bewegen und zu entspannen. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin und Entspannungstrainerin für Kinder.

Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastikschuhe, eine Decke, eine Matte und Wasser zum Trinken mitbringen. In Kooperation mit dem Familienzentrum Senfkorn.

Mo, 31.01.-21.02.2022, 16:00-17:00 Uhr
4x, 5,33 UStd.
Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,
Auf den Strickern 43, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
30,60 €

25029 | 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 Fantasie- und Traumreisen zu mehr 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 u.a. 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, Entspannungskursleiterin für Erwachsene und Entspannungstrainerin für Kinder.

*Teilnehmende Kinder sollten das vierte Lebensjahr erreicht haben. Bitte für jede*n Teilnehmer*in bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und Wasser zum Trinken mitbringen. In Kooperation mit dem Familienzentrum Senfkorn.*

Sa, 12.03.-02.04.2022, 16:00-17:00 Uhr
4x, 5,33 UStd.
Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,
Auf den Strickern 43, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
30,60 €

25030 | GESEKE

Entspannung für Kinder ab 5 Jahren

Judith Kallerhoff

Je früher Kinder lernen mit Stress umzugehen, desto besser kommen sie auch später mit stressauslösenden Situationen zurecht. Dafür ist es erforderlich, dass sie den Unterschied zwischen Bewegung, Anspannung und Lautstärke im Vergleich zu Ruhe, Entspannung und Stille erfahren. In diesem Kurs lernen Kinder, wie sie zu ihrer inneren Ruhe und Ausgeglichenheit kommen können. Die körperliche, geistig-kognitive und seelisch-emotionale Gesundheit und das Gleichgewicht soll erhalten bzw. neu aufgebaut, gefördert und entwickelt werden. Das Nerven- und Immunsystem des Kindes kann so gestärkt werden. Kursleiterin Judith Kallerhoff setzt dabei Fantasie- und Traumreisen, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training in Form von Geschichten ein. Entspannungsmusik und Instrumente wie Klangschalen und andere Klangelemente ermöglichen es den Kindern eine noch intensivere tiefe Entspannung zu erfahren. Stilleübungen und meditative Spiele runden die Entspannungsstunde ab. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin und Entspannungstrainerin für Kinder.

Bitte eine Matte, eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung, Stoppersocken und etwas zu trinken mitbringen.

Anmeldeinformationen ab Seite 6

Di, 01.02.-22.02.2022, 16:15-17:00 Uhr
4x, 4 UStd.
Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus, Auf den Strickern 43, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
15,30 €

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

Für Erwachsene und Kinder nimmt Stress immer mehr zu, denn die Anforderungen in Schule und Beruf sind hoch. Aktive Entspannung führt uns zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Lassen Sie sich auf dieses - vielleicht neue - Erlebnis ein und genießen Sie gemeinsam eine Mußestunde bei entspannenden Paarübungen, kindgerechter Tiefenentspannung und Fantasiereise. Tanken Sie Energie und erleben Sie eine neue Nähe zueinander. Vielleicht können Sie einiges in Ihren Alltag einbringen.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke, kleines Kissen und Getränk mitbringen.

25031 | GESEKE
Sa, 05.03.2022, 12:00-13:30 Uhr
1x, 2 UStd.
AWO-Kiga „Rasselbande", Düstere Gasse 7, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

25032 | SALZKOTTEN
Di, 05.04.2022, 16:30-18:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Familienzentrum „Kunterbunt" Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6
9,00 €

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

Fußball Freestyle-Workshop (7-13 Jahre)
Mike Niidas

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 Bewegungsabläufe funktionieren. Klingt anstrengend? Beim gemeinsamen Üben kommt es vor allem auf den Spaß an, wenn du bis zu 20 unterschiedliche 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 einen eigenen Fußball (Größe 4 oder 5), Sportbekleidung und Hallenschuhe mit.

25033 | SALZKOTTEN
Sa, 12.03.-13.03.2022, 10:00-13:00 Uhr
2x, 8 UStd.
Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18
30,60 €

25034 | DELBRÜCK
Sa, 19.03.2022, 10:00-13:00 Uhr
So, 20.03.2022, 10:00-13:00 Uhr
2x, 8 UStd.
Neue Dreifachsporthalle, Driftweg 35, Delbrück, Teil A
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18
30,60 €

ERNÄHRUNG

26000 | 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, 26.02.2022, 10:30-12:45 Uhr
1x, 3 UStd.
Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen,
Schulstr. 16, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

26001 | BAD WÜNNENBERG
Kinder-Kräuter-Ferienwanderung
Ewa Kleinschnittger

Auf dieser Kräuterwanderung speziell für Kinder - vorzugsweise im Grundschulalter - lernen wir viele heimische Kräuter kennen. Wir sind mittendrinn und streifen durch unseren Wald und Wiesen und treffen dabei auf uralte Heilpflanzen und Bäume. Dazu gibt es spannende Geschichten. Zum Abschluss unserer Wanderung stellen wir gemeinsam ein würziges Kräutersalz her, welches die Kinder mit nach Hause nehmen können.
Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.
Fr, 22.04.2022, 10:00-12:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Musikmuschel, Am Kurpark, Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
7,70 €

BBQ-Kids: Grillen für Kinder mit Elternteil
Du möchtest mal etwas gemeinsam mit einem Elternteil grillen? Dann erhältst Du in diesem Kurs die Möglichkeit, coole Gerichte an besonderen Grillgeräten zuzubereiten. Dabei lernst Du zusammen mit einem Elternteil wie einfach sich mit Zutaten aus der heimischen Region leckere Speisen wie z. B. Spieße, Burger und Pommes (selbstgemacht) zubereiten lassen.
Bitte Schürzen, ein kleines und ein großes Messer, ein Brettchen sowie einen Sparschäler mitbringen. Für die Lebensmittel (incl. Getränken) ist pro Elternteil vor Ort ein Kostenbeitrag von 12,00 € und 3,00 € pro Kind (bis 12 Jahre) an den Dozenten zu entrichten.

26002 | HÖVELHOF
Michael Korsikowski

Fr, 20.05.2022, 17:00-19:15 Uhr
1x, 3 UStd.
Familienzentrum Schatenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
Anmeldeschluss: Fr, 13.05.2022
18,80 €

26003 | HÖVELHOF
Michael Korsikowski

Sa, 21.05.2022, 10:30-12:45 Uhr
1x, 3 UStd.
Familienzentrum Schatenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
Anmeldeschluss: Fr, 13. 05. 2022
18,80 €

26004 | BÜREN
Fabian Hofmann

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Christophorus Steinhausen.
Fr, 20.05.2022, 16:30-18:45 Uhr
1x, 3 UStd.
Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen,
Schulstr. 16, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
Anmeldeschluss: Fr, 13. 05. 2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Anmeldeinformationen ab Seite 6

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.

TAGESPFLEGEPERSONEN AUS DEM EINZUGSBEREICH DES KREISJUGENDAMTES PADERBORN WERDEN DIE GEBÜHREN DURCH DAS KREISJUGENDAMT GEGEN VORLAGE DER TEILNAHMEBESCHEINIGUNG ERSTATTET.



40150 | HÖVELHOF

Vorlesen und Erzählen für die Kleinsten

Heike Menne, Studienrätin, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin, Dozentin in der Tageselternqualifizierung

Im Rahmen der Bildungsgrundsätze NRW für den Elementarbereich wird dem Spracherwerb eine besondere Bedeutung zugesprochen. 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 Tageskinder durch lebendiges Buchentdecken. Inhalt: Die Wirkung von Vorleseangeboten für den Spracherwerb bei Kleinkindern, aktuelle und klassische Geschichten kennenlernen, mit Techniken des Vorlesens und Erzählens experimentieren.

Diese Fortbildungsveranstaltung findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Mo, 14.02.-21.02.2022, 19:00-22:00 Uhr
2x, 8 UStd.
Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
49,90 €

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

40151 | DELBRÜCK

Unter, über und zwischen den Stühlen - der Zusammenhang zwischen Sprache und Bewegung

Britta Bartoldus, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Entspannungspädagogin, Fachkraft Psychomotorik, Präventionstrainerin

In dieser Fortbildung wird der Zusammenhang zwischen Sprache und Bewegung hergestellt. Sprachförderung und Bewegungsförderung stehen in engem Zusammenhang und können mit entsprechendem Hintergrund integriert werden. Bewegung und Sprache kombiniert ermöglicht jedem Kind eine harmonische Entwicklung motorischer bzw. sprachlicher Kompetenzen. Schwerpunkt der Fortbildung ist ein enger Theorie-Praxis-Bezug mit ausgewählten Themen. Erfahren Sie in dieser Fortbildung, wie Sie die Sprachentwicklung der Kinder aktiv begleiten und die Kinder motivieren können. Die praktischen Ideen sind praxiserprobt und können leicht umgesetzt werden. Inhalt: Sprach- und Bewegungsentwicklung, wie hängen Sprache und Bewegung zusammen? Praxisbeispiele zur Sprachförderung mit und in Bewegung, Praxisbeispiele im Alltag integriert.

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Sa, 05.03.2022, 09:00-14:15 Uhr
1x, 7 UStd.
Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
51,60 €

40152 | BAD WÜNNENBERG

Ruhe tut gut – Entspannung für die Kleinsten

Britta Bartoldus, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Entspannungspädagogin, Fachkraft Psychomotorik, Präventionstrainerin

„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.

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Sa, 26.03.2022, 09:00-14:15 Uhr
1x, 7 UStd.
Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
51,60 €

40153 | DELBRÜCK

Kindertagespflegepersonen und die eigene Familie

Christina May, Sozialpädagogin, Erzieherin und Naturcoach sowie Dozentin in der Kindertagespflegeausbildung

Die Arbeit als Kindertagepflegeperson ist toll, allerdings hat man noch andere Einflüsse, die man immer mit einbeziehen muss. Die eigenen Kinder, den*die Partner*in, der Umstand, dass ich in meinen eigenen vier Wänden arbeite und dadurch immer wieder in den Konflikt komme, nie richtig Feierabend zu haben. Wir werden uns mit den verschiedenen Ebenen der Beziehungsarbeit auseinandersetzen und von außen auf die aktuelle Situation schauen und reflektieren. Inhalte des Seminars sind:
- Raumgestaltung reflektieren
- Zeitplanung reflektieren
- Beziehungen zwischen Tageskindern, eigenen Kindern und sich selbst reflektieren

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Sa, 02.04.2022, 09:00-14:15 Uhr
1x, 7 UStd.
Familienzentrum St. Joseph Ostenland,
Auf dem Haupte 35
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
35,40 €

40154 | DELBRÜCK

Kinder erleben Krankheit in der eigenen Familie – Kindertagespflegepersonen sind mitbetroffen

Heike Menne, Studienrätin, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin, Dozentin in der Tageselternqualifizierung

Immer wieder kommt es vor, dass Kinder betreut werden, die in einer schwierigen Familiensituation leben. Sie müssen Krankheiten von Angehörigen bewältigen. Ist es eine akute Belastungssituation, kommt zuhause für eine Weile das Leben durcheinander. Dann kann der Alltag bei den KTPP Sicherheit vermitteln. Dazu braucht es aber sensibler Absprachen mit den Eltern. Doch Krankheit im Elternhaus kann auch eine chronische Ausprägung haben, die für die Kinder dauerhaft erhebliche Einschränkungen mit sich bringt. Die Eltern sind möglicherweise nur bedingt für sie erreichbar. Manche Kinder leben mit erkrankten, körperlich oder psychisch entwicklungsverzögerten Geschwistern zusammen, so stehen sie in einem besonderen Spannungsfeld. Wie gelingt der KTPP die Balance von professioneller Distanz und Anteilnahme? Welche Aufgaben und Möglichkeiten haben dann die professionellen Betreuungspersonen und welche Kompetenzen benötigen sie, um Kinder zu stärken und den Eltern Erziehungspartnerschaft anbieten zu können? Inhalt: Eigene Belastung durch die Bedingungen in der Familie eines Tageskindes beschreiben können, eigene Bereitschaft zur Hilfe reflektieren, im kollegialen Austausch Entlastung finden, Erkennen von Kompetenzen und Hilfen, Informationswege kennen.

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Sa, 07.05.2022, 09:00-15:15 Uhr
1x, 8 UStd.
Familienzentrum St. Joseph Ostenland,
Auf dem Haupte 35
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
39,90 €

Kreis Paderborn
...nah bei den Menschen!

40155 | BÜREN

„Hilf mir es selbst zu tun!" - Montessori-Pädagogik

Petra Herbst, Dipl. Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin, Montessoripädagogin, Achtsamkeitspädagogin

Mit dem Recht auf eigenes Tempo, eigene Entscheidungen, eigene Fehler und Lösungen wird der Individualität des Kindes entsprochen. Das Kind wählt, wie lange, wie oft und mit wem es arbeitet, um sich so nach seinem „inneren Bauplan" zu entwickeln. Von zentraler Bedeutung ist dabei eine Haltung von Respekt und Achtsamkeit und ein Bild vom Kind, das es als Akteur seiner Entwicklung sieht. Kinder sind begeisterte Lerner. Was gibt es Unentdecktes auf der Welt, fragen sie ununterbrochen. Das Kind will lernen, es will forschen und entdecken, Aufgaben und Probleme lösen und sich ausprobieren. Es kann gar nichts anderes, als die Welt immer besser - im handgreiflichen und übertragenen Sinn - zu begreifen, wenn wir Erwachsenen es lassen, begleiten und unterstützen. Inhalt: Theorie der Montessori-Pädagogik, „Montessori-Materialen" in den Alltag der Kinder integrieren, eigenes „Montessori-Material" herstellen.

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Sa, 11.06.2022, 09:00-16:00 Uhr
1x, 8 UStd.
Ev. Fam. Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
44,40 €



Foto: ilona75 auf iStock

40156 | DELBRÜCK

(Hoch-)begabte Kinder in der Kindertagespflege - Erkennen und Fördern

Ulrike Krause, Erzieherin und Fachkraft 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. Der Vortrag sensibilisiert für das Thema Hochbegabung bei Kindern in der Kindertagespflege. Unter anderem wird auf folgende Fragestellungen eingegangen:
- 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 der Kindertagespflege.

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Di, 23.08.2022, 19:00-21:15 Uhr
1x, 3 UStd.
Familienzentrum St. Joseph Ostenland,
Auf dem Haupte 35
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30
23,60 €

40157 | DELBRÜCK

Sinnvolle Raumgestaltung

Britta Bartoldus, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Entspannungspädagogin, Fachkraft Psychomotorik, Präventionstrainerin

Der Raum wird auch als „dritte*r Erzieher*in" bezeichnet. Die Gestaltung der räumlichen Umgebung wirkt sich dabei wesentlich auf die Entwicklung aus und gibt die Möglichkeit, einen aktiven Beitrag zur Entwicklungsförderung der Kinder zu leisten. In der Raumgestaltung sollten sich die Themen und Bedürfnisse der Kinder widerspiegeln. Kinder benötigen Bereiche für Bewegung, Ruhe und Entspannung, Bauen und Konstruieren, Rollen-, Theater- und Puppenspiele und vieles mehr. Und welche Materialien sind dafür sinnvoll? Die Fortbildung bietet Ihnen zahlreiche Fotos, Ideen und Anregungen zur Raumgestaltung. Sie analysieren Ihre vorhandenen Räumlichkeiten und die Bedürfnisse der Kinder. Anschließend können Sie konkrete Schritte zur Veränderung planen und umsetzen. Inhalte: Die Vermittlung von Grundlagen über die „Didaktik des Raumes", Bedeutung und Gestaltung von Bildungsbereichen, Erarbeitung von Raumkonzepten, bildungsanregende Spielarrangements, passende Materialien finden und selber machen, zahlreiche Foto- und Filmbeispiele zum Thema.

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Sa, 10.09.2022, 09:00-14:15 Uhr
1x, 7 UStd.
Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
51,80 €

Anmeldeinformationen ab Seite 6

40159 | SALZKOTTEN

„Hauen, schubsen, beißen" - herausforderndes Verhalten von Kleinkindern in der Kindertagespflege begleiten

Monika Evers

Was steckt dahinter, wenn kleine Kinder beißen, sich an den Haaren ziehen oder den anderen Kindern Spielzeuge wegnehmen? Im Mittelpunkt der Betrachtung steht zunächst das Kind mit seinen Bedürfnissen und Entwicklungsbotschaften. Welche Gründe zu schwierigen Verhaltensweisen von Kleinstkindern führen ist für Sie als Tagespflegepersonen nicht immer leicht zu erkennen. Wie können sie darauf reagieren, wenn das junge Kind noch nicht über eine Impulskontrolle verfügt? Anhand von vielen Praxisbeispielen werden wir den Konflikten im Tagespflegealltag auf den Grund gehen und Lösungsmöglichkeiten für schwierige Situationen finden. Nur wenn sie die Ursachen herausfinden, können Sie angemessen reagieren und das Kind achtsam durch diese schwierigen Situationen begleiten. Schwerpunkte im Seminar:

- Entwicklungspsychologische Hintergründe, „scheinbar aggressives Verhalten verstehen"
- Konfliktanlässe im Kleinkindalter
- Lösungen für schwierige Situation anhand von Praxisbeispielen entwickeln

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet. Bitte bringen Sie einige „Fallbeispiele" aus ihrem Tagespflegealltag mit.

Sa, 17.09.2022, 09:00-14:30 Uhr
1x, 7 UStd.
Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
34,10 €

40160 | SALZKOTTEN

Elternabend in der Kindertagespflege gestalten

Jennifer Kuhoff

Ein Elternabend dient nicht nur dazu Informationen über die pädagogische Arbeit zu vermitteln, vielmehr kann er die Verbindung zwischen Kindertagespflegepersonen und Eltern stärken. Deshalb stehen neben dem Austausch von Informationen das Kennenlernen und Gespräche ohne Kinder, mit Ihnen als kompetenten Partner, fernab der Bring- und Abholzeiten im Vordergrund. Ziel des Elternabends ist es, so die vertrauensvolle Zusammenarbeit von Eltern und Kindertagespflegeperson zu fördern. Inhalte:

- Termin und Uhrzeit festlegen
- Einladung verfassen
- Raumgestaltung
- Einstieg in den Abend und Ablauf

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Do, 22.09.2022, 19:00-21:15 Uhr
1x, 3 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
13,60 €



Foto: Oberholster Venita auf Pixabay

40161 | BAD WÜNNENBERG

Erzähltheater

Christina May, Sozialpädagogin, Erzieherin, Naturcoach, Dozentin in der Kindertagespflegeausbildung

Sie sind Tagespflegeperson und auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, Ihre Tageskinder altersgemäß zu fördern? Dann wird dieser Kurs genau das Richtige für Sie sein. Denn wir alle wissen, dass sich Kinder für Geschichten begeistern lassen. Bücher vorlesen gehört in Ihren normales Arbeitsalltag. Mit dem Erzähltheater können gleich mehrere Sinne der Kinder angesprochen und gefördert werden. Inhalte:
- Einführung in die Sprachförderung
- Geschichten schreiben, malen und spielen

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Sa, 24.09.2022, 09:00-14:15 Uhr
1x, 7 UStd.
Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
35,80 €

40162 | SALZKOTTEN

Spielzeug für Kinder von 0 bis 3 Jahren selbst gemacht

Monika Evers

Aus Alltagsmaterialien lassen sich fantasievolle und ungewöhnliche Spielmaterialien für Babys und Kleinkinder herstellen. Ein ansprechend gestalteter Schuhkarton wird schnell zum anregenden Steck/Versteckspiel oder der Inhalt kleiner Saftflaschen zur Sinnesanregung eingesetzt. Ebenso können Knöpfe und Marmeladendeckel oder kleine Bilderserien als Guckloch- oder Tastbuch eine neue Verwendung finden. In den Händen der Jüngsten finden diese Materialien neue Funktionen und unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten. In diesem Seminar wollen wir Alltagsmaterialien eine neue Bedeutung geben und diese in fantasievolle Spielzeuge umwandeln. Inhalte des Seminars:
- Aus Alltagsmaterialien verschiedene Sinnes- und sprachanregende Spielzeuge herstellen
- Sicherheitshinweise zum Einsatz dieser Materialien.

Für die Herstellung der Spielzeuge wird Ihnen rechtzeitig eine Liste von Alltagsmaterialien zugesendet.

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Sa, 24.09.2022, 09:00-14:30 Uhr
1x, 7 UStd.
Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
34,10 €



Foto: Aline Dassel auf Pixabay

40163 | HÖVELHOF

Vorlesen für die Kleinsten - Kreativer Umgang mit (Bilder-)Büchern

Heike Menne, Studienrätin, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin, Dozentin in der Tageselternqualifizierung

(Bilder-)Bücher sind klassische Medien in pädagogischen Arbeitsfeldern. Mit ihnen lässt sich viel mehr machen als (vor)lesen. Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, wie bunt die Welt der Bücher mit und für Kinder und Erwachsene gestaltet werden kann.

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Sa, 12.11.2022, 09:00-16:00 Uhr
1x, 9 UStd.
Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
44,20 €

Anmeldeinformationen ab Seite 6

Die Maus WDR



Die Maus zum Hören

auf die-maus.de, in der MausApp

als Podcast in der ARD Audiothek und auf DAB+

Figur © I. Schmitt-Menzel

Wir sind deins. ARD

Kreis Musikschule

Von Saitenvielfalt bis Taktgefühl…

Musikalische Angebote für alle!

Infos: Tel.: 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 den Ortsteilen von Bad Wünnenberg, Büren, Delbrück, Lichtenau, Salzkotten.

Die Ausleihe ist kostenlos!

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



Kreis Paderborn
…nah bei den Menschen!

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

3 Sprachen der Welt

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

3 SPRACHEN DER WELT

SPRACHEN DER WELT

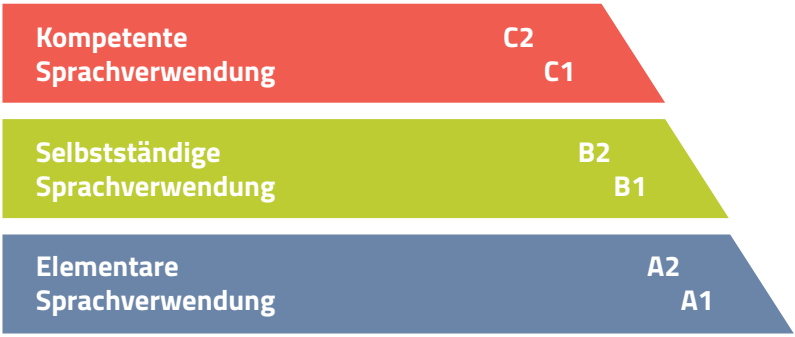
Unser Fachbereich Sprachen bietet Ihnen die Möglichkeit, eine neue Sprache zu erlernen oder Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu verbessern. Ob Anfänger-, Aufbau-, Konversations- oder Sprachintensivkurs, ob für den Beruf oder Ihre nächste Reise: wir halten für Sie ein umfassendes Spektrum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

Hierzu gehören neben Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch und Spanisch auch Trendsprachen wie Koreanisch und Japanisch. 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). Mithilfe dieser europaweit gültigen Skala werden Sprachkompetenzen genau definiert. Der GER umfasst sechs international vergleichbare Niveaustufen und beschreibt, was auf jeder Stufe durch den Lernenden ausgedrückt und verstanden werden kann:



Ihre Ansprechpartnerin

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



Anmeldeinformationen ab Seite 6

Niveaustufen	Erläuterungen
A1 Anfänger*innen	Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner*innen langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
A2 Grundlegende Kenntnisse	Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.
B1 Fortgeschrittene Sprachverwendung	Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
B2 Selbstständige Sprachverwendung	Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.
C1 Fachkundige Sprachkenntnisse	Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.
C2 Annähernd muttersprachliche Kenntnisse	Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

telc-Sprachenzertifikate dokumentieren Ihre Sprachkompetenz in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. 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.

3 SPRACHEN DER WELT

WELCHER SPRACHKURS IST DER RICHTIGE? SCHNUPPERN ERWÜNSCHT!



Sie möchten einen Sprachkurs besuchen, um eine neue Sprache zu erlernen oder vorhandene Sprachkenntnisse zu vertiefen? Wenn Sie sich unsicher sind, welcher unserer Kurse das passende Sprachniveau für Sie hat, bieten wir Ihnen die Möglichkeit unverbindlich in einen Sprachkurs „hineinzuschnuppern".

Ab diesem Semester können Sie am ersten Kurstermin probeweise an einem Sprachkurs Ihrer Wahl teilnehmen. Dafür ist lediglich eine vorherige telefonische Anmeldung in der Hauptgeschäftsstelle der VHS vor Ort unter der Telefonnummer 05258 937960 notwendig.

Nach dem ersten Kurstag teilen Sie uns dann nur noch mit, ob Sie den Kurs weiterhin besuchen möchten und schon können Sie mit dem richtigen Kurs sprachlich durchstarten.

Alternativ können Sie natürlich auch weiterhin unsere kostenlosen Schnuppertermine besuchen, die Sie für einige Sprachkurse in unserem Programmheft finden. Auch hier bitten wir um eine vorherige Anmeldung.

Darüber hinaus können Sie unsere unverbindliche Sprachlernberatung in Anspruch nehmen. Vereinbaren Sie dafür einen Termin mit Frau Burmann unter der Telefonnummer 05258 93796-102 oder per Email unter insa.burmann@vhs-vor-ort.de, um Ihren individuellen Sprachstand festzustellen und einen darauf abgestimmten Kurs zu finden.

DEUTSCH

30001 | GESEKE

Deutsch als Fremdsprache (A1)

Valentina Wilhelm

Die Teilnehmer*innen erlernen mit viel Spaß und Freude die deutsche Sprache so weit, dass sie sich im alltäglichen Leben beim Besuch von Behörden, Schulen, Ärzten oder auch beim Einkauf mündlich und schriftlich zunehmend gut orientieren können.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt. Bei Bedarf ist nach Absprache eine Kinderbetreuung möglich. In Kooperation mit dem Familienzentrum Senfkorn.

Di und Do, 01.02.-07.04.2022, 10:00-11:30 Uhr
19x, 38 UStd.
Fried.-v.-Bodelschw. Gemeindehaus,
Auf den Strickern 43, kleiner Saal
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
109,40 € / Ermäßigung möglich

Deutsch als Fremdsprache für Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen (A1.1)

Volha Schniedermeier

In diesem Kurs erlernen Sie weitere Grundkenntnisse der deutschen Sprache, damit Sie sich im Alltagsleben zunehmend mündlich und schriftlich ausdrücken können. Sie lernen unter anderem alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu lesen, zu verstehen und selbst zu benutzen. Unser Ziel ist es, uns mit einfachen sprachlichen Mitteln auf Deutsch zu verständigen. Dafür führen wir viele Partner- und Gruppenübungen und Projektarbeiten durch. 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.

30002 | BÜREN

Mi, 02.02.-23.03.2022, 18:15-19:45 Uhr
8x, 16 UStd.
Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
66,30 € / Ermäßigung möglich

Anmeldeinformationen ab Seite 6

30003 | BÜREN
Mi, 30.03.-01.06.2022, 18:15-19:45 Uhr
8x, 16 UStd.
Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
66,30 € / Ermäßigung möglich

Deutsch als Fremdsprache mit Vorkenntnissen (A2.1)
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 typische Ausdrücke und erweitern so Ihren Wortschatz. Wir üben das Schreiben an verschiedenen Beispielen und nutzen dabei auch Social Media. Sie lernen zum Beispiel, wichtige Informationen aus Texten herauszufinden und zu verstehen. 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 ab ca. Lektion 7.

30004 | BÜREN
Mi, 02.02.-23.03.2022, 19:45-21:15 Uhr
8x, 16 UStd.
Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
92,00 € / Ermäßigung möglich

30005 | BÜREN
Mi, 30.03.-01.06.2022, 19:45-21:15 Uhr
8x, 16 UStd.
Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
92,00 € / Ermäßigung möglich

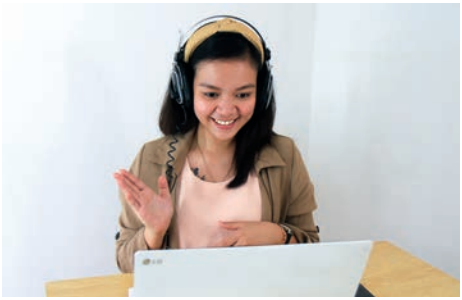


Foto: Beci Harmony auf Unsplash

30006 | ONLINE
Online-Intensivkurs:
Deutsch für Fortgeschrittene (B1.1) / Teil 1
Orhan Gümüs

Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse der deutschen Sprache auf A2-Niveau erworben. Nun geht es darum, Ihr Deutsch weiterzuentwickeln und zu festigen. Im ersten Teil des Kurses (Sprachniveau B1.1) erarbeiten Sie sich mit Ihrem Dozenten Orhan Gümüs nach und nach eine fortgeschrittene Verwendung des Deutschen. Sie behandeln unter anderem folgende Inhalte:
- Reisen und Urlaub
- Rechte und Pflichten
- Umweltprobleme und Umweltschutz
- Adjektive im Dativ
- Futur I
- Konjunktionen (z. B. da, obwohl, entweder ... oder)

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 Ihrem Dozenten, der Deutsch als Zweitsprache an zwei Schulen unterrichtet.

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Einfach gut! Deutsch für die Integration B1.1" (telc), ISBN 978-3-946447-10-8. 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 und Do, 31.01.-24.02.2022, 18:00-20:15 Uhr
8x, 24 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
105,60 € / Ermäßigung möglich

30007 | ONLINE
Online-Intensivkurs:
Deutsch für Fortgeschrittene (B1.1) / Teil 2
Orhan Gümüs

Im zweiten Teil des Kurses (Sprachniveau B1.1) erarbeiten Sie unter anderem folgende Inhalte:
- online einkaufen (z. B. Bestellungen aufgeben, Zahlungsmodalitäten, Liefer- und Geschäftsbedingungen, Rücksendungsmöglichkeiten, AGBs)
- Fernsehen und Unterhaltung (z. B. Medienkonsum, Fernsehen zur Verbesserung der Deutschkenntnisse)
- Erinnerungen, Wünsche und Möglichkeiten
- Dativ- und Akkusativergänzungen
- Passiv Präsens, Passiv Präteritum
- Konjunktionen (z. B. falls, damit)

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Einfach gut! Deutsch für die Integration B1.1" (telc), ISBN 978-3-946447-10-8.
Mo und Do, 07.03.-31.03.2022, 18:00-20:15 Uhr
8x, 24 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
105,60 € / Ermäßigung möglich

30008 | ONLINE
Online-Intensivkurs:
Deutsch für Fortgeschrittene (B1.2) / Teil 3
Orhan Gümüs

Im dritten Teil des Kurses (Sprachniveau B1.2) erarbeiten Sie unter anderem folgende Inhalte:
- Leben in Deutschland
- Ausbildung und ein neuer Arbeitsplatz
- Im Büro
- Sätze mit „wenn" und „als" verbinden
- Indirekte Fragen
- Konjunktionen (z. B, bevor, während, nachdem)
- Konjunktiv II

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Einfach gut! Deutsch für die Integration B1.2" (telc), ISBN 978-3-946447-11-5.
Mo und Do, 25.04.-19.05.2022, 18:00-20:15 Uhr
8x, 24 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
105,60 € / Ermäßigung möglich

30009 | ONLINE
Online-Intensivkurs:
Deutsch für Fortgeschrittene (B1.2) / Teil 4
Orhan Gümüs

Im vierten Teil des Kurses (Sprachniveau B1.2) erarbeiten unter anderem folgende Inhalte:
- Gesunde Ernährung
- Versicherungen
- Konjunktiv II der Vergangenheit
- Plusquamperfekt
- Präpositionaladverbien (z. B. dafür, darauf, darüber)

Dieser letzte Teil des Kurses dient vor allem der Prüfungsvorbereitung für das telc-Sprachzertifikat auf Sprachniveau B1.
Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Einfach gut! Deutsch für die Integration B1.2" (telc), ISBN 978-3-946447-11-5.
Mo, 23.05.-27.06.2022, 18:00-20:15 Uhr
8x, 24 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
105,60 € / Ermäßigung möglich

86001 | Prüfung telc Deutsch B1
Insa Burmann

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Zunächst erfolgt die schriftliche Prüfung, die Leseverstehensübungen, Aufgaben zum Hörverstehen und schriftlich zu beantwortende Fragestellungen umfasst. Die schriftliche Prüfung dauert insgesamt zweieinhalb Stunden. Anschließend wird die mündliche Prüfung abgenommen. Vor dem mündlichen Prüfungsteil erhalten die Teilnehmer*innen eine 20-minütige Vorbereitungszeit. Die mündliche Prüfung wird von zwei Prüfer*innen im Dialog mit den Teilnehmer*innen abgenommen. Für nähere Informationen zur Prüfung steht Ihnen Frau Burmann unter der Telefonnummer 05258 93796-102 als Ansprechpartnerin zur Verfügung.
Bitte bringen Sie ein gültiges Ausweisdokument mit. Alle weiteren Informationen erhalten Sie rechtzeitig vor der Prüfung von der VHS.
Fr, 24.06.2022, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.
Prüfungsort wird bekanntgegeben
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
Anmeldeschluss: Fr, 27.05.2022
150,00 €

Anmeldeinformationen ab Seite 6

Autorenlesung: Das paderbörnische Platt
Nadine Wallmeier

Vorgestellt wird der dritte Band der Reihe „Westfälische Mundarten", der den Raum Ostwestfalen - genauer die Kreise Paderborn und Höxter - in den Blick nimmt. Plattdeutsch gehört zur Geschichte und auch zur Gegenwart in diesem Raum. Zwar ist das Platt heute für viele nicht mehr die Alltagssprache, seine Spuren sind aber unverkennbar, etwa in Orts- und Familiennamen. Mit Paderbörnisch wird eine Bezeichnung der älteren Mundartforschung aufgegriffen. Mit ihr wurde der plattdeutsche Sprachraum bezeichnet, der heute ungefähr den Kreisen Paderborn und Höxter entspricht.
Das Buch richtet sich an alle, die sich für das Plattdeutsch und seine Geschichte in den Kreisen Paderborn und Höxter interessieren. Welche Wörter, welche Aussprache und welche grammatischen Merkmale kennzeichnen das Plattdeutsche? Welche Unterschiede gibt es innerhalb des Paderbörnischen? Wer spricht heute noch Platt und bei welchen Gelegenheiten? Wie war das eigentlich früher mit dem Plattdeutschen? Welche Spuren des Plattdeutschen finden sich heute noch in der Umgangssprache?

11000 | WÜNNENBERG
Do, 10.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 40
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

11001 | HÖVELHOF
Do, 17.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

ENGLISCH

22000 | SALZKOTTEN
Fun for Kids - Englisch für Kinder
Lena Slotty

Englisch kennen lernen im Kindergartenalter - ist das möglich? Ja, ist es. Im Vordergrund steht der Spaß, besonders durch abwechslungsreiche und spielerische Aktivitäten, wie z. B. Basteln, Reime, Lieder, Geschichten, Bewegungsspiele und vieles mehr, Grundbegriffe auf Englisch kennen zu lernen.
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!
Do, 03.03.-07.04.2022, 14:00-14:45 Uhr
6x, 6 UStd.
Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
21,80 €

31001 | SALZKOTTEN
Englisch für ältere Lernende (A1) - Schnuppertermin
Heiko Döring

Es ist nie zu spät, um eine neue Sprache zu erlernen! Wichtig ist allerdings, dass der Unterricht auf Ihre Bedürfnisse als ältere Lernende zugeschnitten ist. Wenn Sie bisher keine oder nur wenig Englischkenntnisse haben, können Sie nun einen Versuch wagen, die Sprache systematisch zu erlernen. An diesem Schnuppertermin lernen Sie die Gruppe und den Kursleiter sowie die Rahmenbedingungen des Kurses kennen. Ihr Dozent Heiko Döring verfügt über jahrelange Erfahrung in der Vermittlung der englischen Sprache.
Do, 03.02.2022, 09:30-10:30 Uhr
1x, 1,33 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31002 | SALZKOTTEN
Englisch für ältere Lernende ohne Vorkenntnisse (A1)
Heiko Döring

Sie wünschen sich schon lange Englisch verstehen und sprechen zu können? Dieser Kurs bietet älteren Lernenden einen leichten Einstieg in die englische Sprache. Sie lernen einfache Sätze und Fragen zu formulieren und erarbeiten sich einen Grundwortschatz des Englischen. Zeit für Übungen, Nachfragen und die Wiederholung des Gelernten sind dabei selbstverständlich. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, sich in alltagsrelevanten Gesprächssituationen auf Englisch grundsätzlich zu verständigen.
Die konkreten Kurstermine, donnerstags von 09:30 bis 11:00 Uhr können bei der VHS vor Ort erfragt oder im Internet eingesehen werden.
Do, 10.02.-09.06.2022, 09:30-11:00 Uhr
10x, 20 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
76,60 € / Ermäßigung möglich

31003 | 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. Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.*
Fr, 11.02.2022, 14:30-15:30 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Caritas-Gebäude, Besprechungsraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31004 | 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 Fremdsprachendozent.
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.
Fr, 18.02.-08.04.2022, 14:30-16:00 Uhr
8x, 16 UStd.
Caritas-Gebäude, Besprechungsraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
92,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: ThisIsEngineering auf Unsplash

Anmeldeinformationen ab Seite 6

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. Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.*

31005 | DELBRÜCK
Do, 03.02.2022, 17:30-18:30 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31007 | HÖVELHOF
Do, 03.02.2022, 19:30-20:30 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 129
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Englisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)
Dr. Julia Marina Kröger

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer*innen, die gerne in einer lockeren und lebendigen Atmosphäre die englische Sprache 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 und 31007). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Easy English A1.1" (Cornelsen), ISBN 978-3-06-520805-5.

31006 | DELBRÜCK
Do, 10.02.-05.05.2022, 17:30-19:00 Uhr
10x, 20 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
86,60 € / Ermäßigung möglich

31008 | HÖVELHOF
Do, 10.02.-05.05.2022, 19:30-21:00 Uhr
10x, 20 UStd.
Krollbachschule, Sennestr. 34, Raum 129
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
86,60 € / Ermäßigung möglich

31009 | BAD WÜNNENBERG
Englisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1) - 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 (wieder) sicher auf Englisch kommunizieren zu können. Dieser Schnupperabend bietet Ihnen die Möglichkeit, unverbindlich auszuprobieren, ob der Kurs Ihrem aktuellen Sprachniveau entspricht.

*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, 08.02.2022, 10:00-11:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 11
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31010 | BAD WÜNNENBERG

Englisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

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 Kurstag vorgestellt.

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnuppertermin zu besuchen (s. Kursnr. 31009). Das Lehrbuch wird beim Infoabend und am ersten Kursabend vorgestellt.

Di, 15.02.-05.04.2022, 10:00-11:30 Uhr
8x, 16 UStd.
Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 11
97,00 € / Ermäßigung möglich

31011 | BÜREN

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

Peter Abels

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

*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, 08.02.2022, 18:30-19:30 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31012 | BÜREN

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. Die eingesetzten 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.

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 31011). Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

Di, 15.02.-05.04.2022, 18:30-20:00 Uhr
8x, 16 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15
92,00 € / Ermäßigung möglich

Anmeldeinformationen ab Seite 6

Englisch für Anfänger*innen
mit leichten Vorkenntnissen (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 unter anderem, wie Sie sich am Urlaubsort und im Hotel verständigen können oder wie Sie eine Fahrkarte kaufen. 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.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Go For It! (A1)" (Hueber), ISBN: 978-3-19-002938-9 ca. ab Lektion 8 („A great holiday!"). 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.

31013 | ONLINE
Di, 01.02.-05.04.2022, 18:30-20:00 Uhr
10x, 20 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
88,00 € / Ermäßigung möglich

31014 | ONLINE
Di, 26.04.-21.06.2022, 18:30-20:00 Uhr
9x, 18 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
79,20 € / Ermäßigung möglich



Foto: Alysha Rosly auf Unsplash

31301 | SALZKOTTEN
Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen (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 war jahrelang als Lehrer für das Fach Englisch tätig.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „English network 3 - new edition" (Klett), ISBN 978-3126051965.
Fr, 04.02.-08.04.2022, 11:00-12:30 Uhr
9x, 18 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
103,50 € / 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 Urlaube („holidays") 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.
Das Lehrwerk wird am ersten Abend bekanntgegeben.
Do, 17.02.-19.05.2022, 18:00-19:30 Uhr
11x, 22 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
91,80 € / Ermäßigung möglich

31303 | SALZKOTTEN
English for everyone: Englisch für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen (A2.1)
Heribert Kick

Englisch wird überall auf der Welt gesprochen. Gemeinsam mit Englischlehrer Heribert Kick erweitern Sie Ihre Kenntnisse der Sprache. Im Mittelpunkt steht neben der Grammatik und dem Wortschatz vor allem das Sprechen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, sich auf zunehmend komplexere Art im Englischen zu verständigen. Sie können alltägliche Ausdrücke und Sätze verstehen und im Gespräch anwenden, wenn Sie zum Beispiel jemanden einladen. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse für die Kommunikation im Alltag, für den Beruf und auf Reisen. Ein Kurs für alle, die auf Englisch mitreden wollen: English for everyone!
Das Kursbuch wird am ersten Kurstermin bekanntgegeben.
Di, 22.02.-05.04.2022, 19:30-21:00 Uhr
7x, 14 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 201
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
80,50 € / 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 ab Unit 6.
Mi, 16.02.-11.05.2022, 18:00-19:30 Uhr
11x, 22 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
91,80 € / Ermäßigung möglich

31501 | ONLINE
Business English Course (A2/B1)
Damla Ilgaz Yuca

This course will introduce participants to terminology and concepts involving different business contexts in English, the most dominant language in the international business arena today. Whether it is a job interview you are getting ready for, the next presentation for your company or just small talk to socialize during a conference coffee break, the course will help you build on your current grammar and vocabulary to express yourself and form business relationships with more confidence in professinal settings. The course will be delivered at A2/B1 level.
Die Teilnahme erfolgt über Jitsi 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. In Kooperation mit der VHS Detmold-Lemgo.

Do, 10.02.-19.05.2022, 19:00-20:30 Uhr
15x, 30 UStd.
Die Veranstaltung findet als Online-Kurs/Webinar statt.
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
126,00 €

31502 | 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. 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, 09.02.2022, 18:30-19:30 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

31503 | 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. 31502). 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, 16.02.-06.04.2022, 18:30-20:00 Uhr
8x, 16 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
70,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: Barney Yau auf Unsplash

31504 | 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, 02.02.-04.05.2022, 10:30-12:00 Uhr
12x, 24 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12
55,20 € / Ermäßigung möglich

31505 | 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. Am 23.02.2022 findet der Kurs nicht statt.
Mi, 16.02.-06.04.2022, 10:00-11:30 Uhr
8x, 16 UStd.
Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6, Konferenzraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 13
48,60 € / Ermäßigung möglich

31506 | 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 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. Die konkreten Kurstermine, donnerstags von 18:00 bis 19:30 Uhr können bei der VHS vor Ort erfragt oder im Internet eingesehen werden.
Do, 03.02.-09.06.2022, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
76,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: David M. Chambers auf Unsplash

Can you canoe?
An introduction course to canoeing (in English)
Roy McIntosh

Canoeing offers the opportunity to view the countryside from a perspective that few people experience. This can include spectacular kayaking trips on white water, as well as tranquil canoeing trips along rivers and lakes, or sea kayaking on open water. Our courses include basic theoretical and practical exercises, on and off the water, for everyone who wants to discover this water sport. In addition to the course time, one or two hours are also planned for logistics (including short car trips to starting points, as well as the initial preparation and end cleaning of equipment). The European Paddle Pass will be awarded upon successful participation.
Prior knowledge of the English language (spoken) is necessary to follow this course. All participants must be able to swim. The course is not suitable for non-swim-

mers. Our sport is a water sport, which means you will get wet! Therefore, a second set of weather-compatible clothes and shoes will be required for changing, including a wind/waterproof jacket. Sport insurance is included in the course fee.

31507 | SALZKOTTEN
Beginners course: River Kayaking
Sa, 13.08.2022, 10:00-18:00 Uhr
1x, 10,67 UStd.
Bootshaus TuS Mantinghausen e.V., Holtwiesenweg, Mantinghausen
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
50,00 €

31508 | SALZKOTTEN
Beginners course: Canadian (Open Boating)
Sa, 13.08.2022, 10:00-18:00 Uhr
1x, 10,67 UStd.
Bootshaus TuS Mantinghausen e.V., Holtwiesenweg, Mantinghausen
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
50,00 €

SPANISCH

32001 | HÖVELHOF
Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)
Sarah Cevallos

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer Spanisch lernen wollten. Mit Kursleiterin Sarah Cevallos lernen Sie zum Beispiel, wie Sie andere auf Spanisch begrüßen und sich vorstellen. Auch einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft oder Familie) können Sie am Ende des Kurses führen und Ihrem Gegenüber entsprechende Fragen stellen. Ziel des Kurses ist es, sich mit grundlegendem Spanisch verständigen zu können und mögliche Hemmungen im Umgang mit der neuen Sprache zu verlieren.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Perspectivas contigo A1" (Cornelsen), ISBN 978-3-06-120933-9.
Mi, 09.02.-11.05.2022, 18:00-19:30 Uhr
12x, 24 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
91,90 € / Ermäßigung möglich

32002 | 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 Addy Elena Heß kennen, deren Muttersprache Spanisch ist und die jahrelange Erfahrung als staatlich anerkannte Übersetzerin hat.

Der Schnuppertermin ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmende, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.
Do, 03.02.2022, 09:00-10:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32003 | 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 Gesprächspartner*innen 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. 32002). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Perspectivas contigo A1" (Cornelsen), ISBN 978-3-06-120933-09.
Do, 10.02.-07.04.2022, 09:00-10:30 Uhr
8x, 16 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
97,00 € / Ermäßigung möglich

3 SPRACHEN DER WELT

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

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.

32004 | BÜREN
Do, 03.02.2022, 18:00-19:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32006 | GESEKE
Mo, 07.02.2022, 18:00-19:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 15
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)
Carlos Nevado Cortés

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. 32004 und 32006). Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Con gusto nuevo A1" (Kurs- und Übungsbuch) (Klett), ISBN 978-3-12-514671-6.

32005 | BÜREN
Do, 10.02.-07.04.2022, 18:00-19:30 Uhr
8x, 16 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
68,80 € / Ermäßigung möglich

32007 | GESEKE
Mo, 14.02.-09.05.2022, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
76,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: airfocus auf Unsplash

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

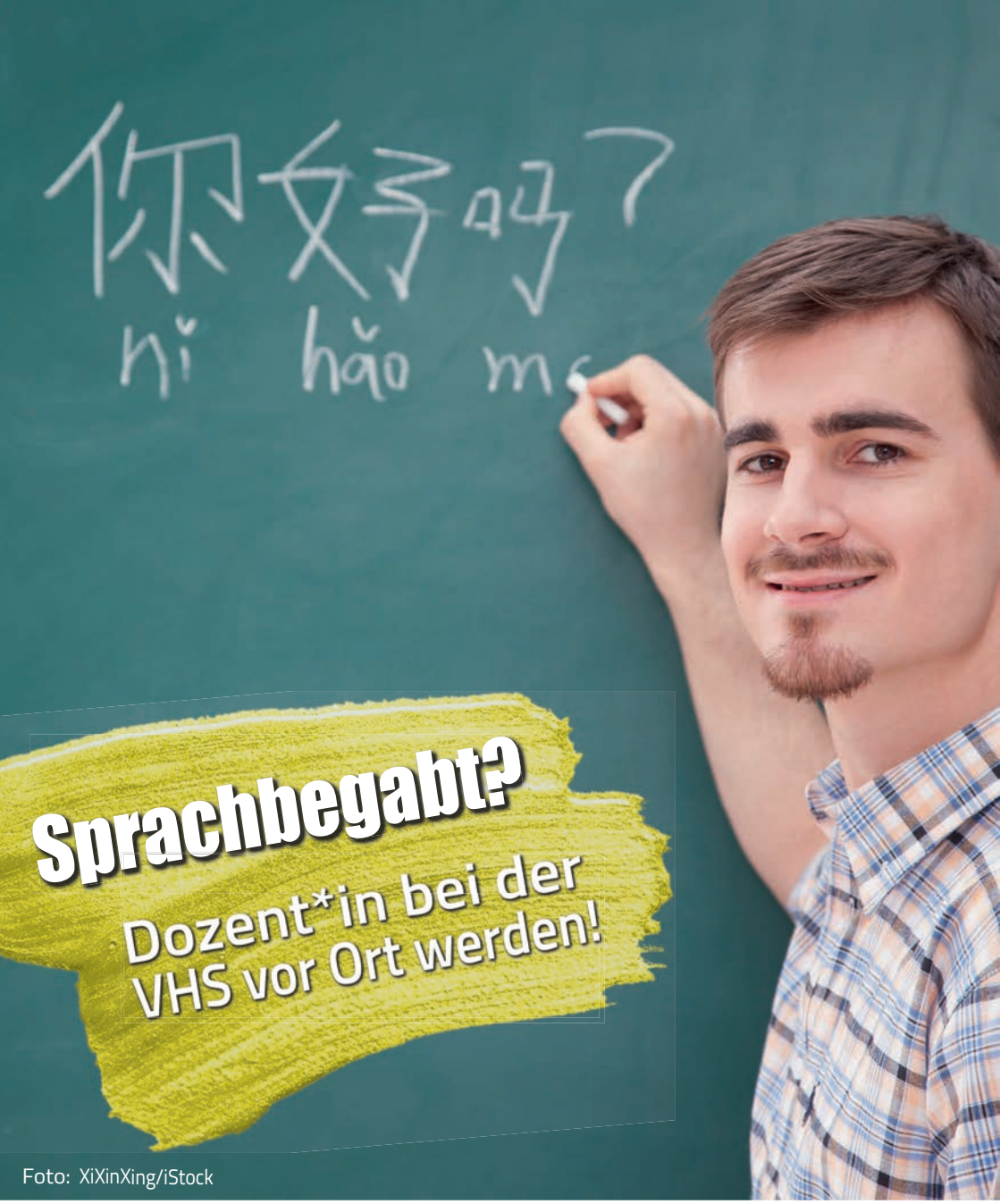


Foto: XiXinXing/iStock

Gütesiegelverbund Weiterbildung

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

vhs-vor-ort.de

32008 | 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.

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

Di, 08.03.2022, 08:30-09:30 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6, Konferenzraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

32009 | DELBRÜCK

Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Olga Yanez De Bannenberg

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse der spanischen Sprache erlernt und angewendet. Am Ende des Kurses können Sie sich zum Beispiel vorstellen und einfach Sätze und Fragen formulieren.

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnuppertermin zu besuchen (s. Kursnr. 32008). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Caminos Hoy (A1)" (Klett), ISBN 978-3-12-515770-5.

Di, 15.03.-17.05.2022, 08:30-09:45 Uhr
8x, 13,33 UStd.
Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6, Konferenzraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
58,60 € / Ermäßigung möglich

32010 | ONLINE

Buen viaje - Spanisch für den Urlaub (A1)

Jasmin Deppe

In diesem Online-Kurs lernen 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 Urlaubs- und 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.*

Do, 17.02.-07.04.2022, 18:30-20:00 Uhr
7x, 14 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
60,20 € / Ermäßigung möglich

32011 | SALZKOTTEN

Spanisch für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Carlos Nevado Cortés

Sie haben leichte Vorkenntnisse in der spanischen Sprache und möchten Ihre Kenntnisse weiter ausbauen? Vielleicht planen Sie in der Zukunft auch einmal nach Spanien oder Lateinamerika zu verreisen. In diesem Kurs lernen Sie zum Beispiel, wie man über Erfahrungen berichtet, den Tagesablauf beschreibt, sich verabredet oder über Pläne redet. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation im Alltag, im Beruf und auf Reisen. Kursleiter Carlos Nevado Cortés ist Muttersprachler und erfahrener Spanischdozent.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo (A1)" (Klett), ISBN: 978-3-12-514671-6 ab Lektion 5/6.

Di, 08.02.-05.04.2022, 18:00-19:30 Uhr
9x, 18 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 201
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
103,50 € / Ermäßigung möglich

32012 | GESEKE

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

Alicia Vázquez Aguión

Ist ihre letzte Spanischstunde schon etwas länger her und Sie wünschen sich eine Auffrischung Ihrer Spanischkenntnisse? Oder möchten Sie an Ihr erst kürzlich erworbenes Basiswissen anknüpfen, um Ihre Sprachkenntnisse auszuweiten? Fühlen Sie sich herzlich eingeladen am Schuppertermin teilzunehmen und herauszufinden, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist. Heute lernen Sie die muttersprachliche Kursleiterin Alicia Vázquez Aguión kennen, die nicht nur von Haus aus die spanische Sprache spricht, sondern auch Spanischlehrerin an einer allgemeinbildenden Schule ist und sowohl Spanien als auch einige Länder Südamerikas bereist hat.

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

Do, 03.02.2022, 19:00-20:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Timo Wielink auf Unsplash

32013 | GESEKE

Spanisch für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Alicia Vázquez Aguión

¡Bienvenidos a todos! Dieser Kurs richtet sich an alle Spanischfans, die bereits die Grundkenntnisse der spanischen Sprache erworben haben und sprachliche Standards für einfache Unterhaltungen beherrschen. Auch diejenigen, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen möchten, sind herzlich willkommen. In diesem Kurs werden wir das Basiswissen vertiefen und ausweiten. Wir lernen neues Vokabular kennen, intensivieren die Grammatik und schaffen unterschiedliche alltägliche Sprechsituationen, um die Sprache nicht nur schriftlich, sondern ganz besonders mündlich anzuwenden. Auch landeskundliche und kulturelle Aspekte der spanischsprachigen Welt werden mit der muttersprachlichen Kursleiterin Alicia Vázquez Aguión thematisiert. In entspannter Atmosphäre mit viel „buen humor" und Motivation werden wir gemeinsam Spanisch lernen.

Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend (Kursnr. 32012) zu besuchen. Das Lehrbuch stand bei Drucklegung noch nicht fest und wird im Kurs bekanntgegeben.

Do, 10.02.-07.04.2022, 19:00-20:30 Uhr
8x, 16 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
92,00 € / Ermäßigung möglich

32014 | 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 12.

Di, 15.02.-05.04.2022, 10:30-12:00 Uhr
8x, 16 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
92,00 € / Ermäßigung möglich

Einfach jederzeit: Online-Anmeldung!

32015 | 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. Dafür wiederholen wir u.a. die Vergangenheitsformen und den Subjuntivo. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin der spanischen Sprache.

Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester.

Di, 01.02.-05.04.2022, 18:30-20:00 Uhr
10x, 20 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
115,00 € / Ermäßigung möglich

Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

Olga Yanez De Bannenberg

Sie erlernen in diesem Kurs sprachliche Mittel, um sich in unterschiedlichen Situationen verständlich und angemessen auf Spanisch ausdrücken zu können. Dafür beschäftigen wir uns immer wieder mit der spanischen Grammatik und dem Wortschatz. Unter anderem lernen wir die indirekte Rede und das Subjuntivo kennen und wenden sie an. Durch die Arbeit mit Texten, Hörverständnisübungen und interaktiven Gesprächen werden Sie schnell und sicher Ihre Lese-, Hör- und Sprechfähigkeiten auf einem fortgeschrittenen Niveau ausbauen. Auch 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.

32016 | BÜREN

Mi, 16.02.-06.04.2022, 08:30-10:00 Uhr
8x, 16 UStd.
Jugendtreff, Bahnhofstr. 34
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
92,00 € / Ermäßigung möglich

32017 | BÜREN

Mi, 27.04.-15.06.2022, 08:30-10:00 Uhr
8x, 16 UStd.
Jugendtreff, Bahnhofstr. 34
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
92,00 € / Ermäßigung möglich

ITALIENISCH

33001 | SALZKOTTEN

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

Valentina Marchiani

Dieser Sprachkurs eignet sich vor allem für Freunde der italienischen Sprache und Kultur, die bereits über Sprachkenntnisse verfügen und einige Themen und Elemente der Sprache wiederholen möchten. Tatsächlich werden während des Kurses häufig grundlegende Themen wiederholt, wie zum Beispiel: sich auf Italienisch vorstellen, etwas in einer Bar bestellen, Freizeit und Alltag sowie grammatikalische Elemente, die sich auf diese Themen beziehen. Der Kurs ist spielerisch aufgebaut mit Sprachspielen, Medieneinsatz und vor allem immer mit guter Laune. Die Lehrerin ist Muttersprachlerin.

*Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem vorletzten Semester und eignet sich für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Nuovo Espresso (A1)" (Hueber), ISBN 978-3-19-205438-9 ab Kapitel 4.*

Fr, 28.01.-08.04.2022, 09:20-10:50 Uhr
10x, 20 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
81,60 € / Ermäßigung möglich

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

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.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Chiaro! Der Italienischkurs (A1)" (Hueber), ISBN 978-3-19-205427-3 ab Lektion 3.

33002 | GESEKE

Di, 01.02.-05.04.2022, 18:30-20:00 Uhr
10x, 20 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 15
115,00 € / Ermäßigung möglich

Anmeldeinformationen ab Seite 6

33003 | GESEKE
Di, 26.04.-24.05.2022, 18:30-20:00 Uhr
5x, 10 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 15
57,50 € / Ermäßigung möglich

33004 | SALZKOTTEN
Italienisch für Einsteiger*innen
mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)
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. Am Ende dieses Kurses können Sie schon eine einfache Unterhaltung führen (z.B. über sich selbst, über die Familie oder über die eigenen Hobbies) und einfache Fragen stellen oder beantworten (z.B. beim Einkauf oder im Restaurant / in der Bar) sowie einfache Sätze verstehen und schreiben. 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.
Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con piacere nuovo A1" (Klett), ISBN 978-3-12-525201-1 ab Lektion 4 („Ti va di uscire?") sowie mit dem dazugehörigen „Trainingsbuch Italienisch" (Klett), ISBN 978-3-12-525203-5.
Mi, 02.02.-06.04.2022, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
81,60 € / Ermäßigung möglich

33005 | SALZKOTTEN
Italienisch für Einsteiger*innen
mit Vorkenntnissen (A1.2)
Michela Milone

Benvenuti a tutti! Dieser Kurs richtet sich alle, die bereits grundlegende Kenntnisse der italienischen Sprache 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 oder vom Urlaub zu erzählen. Kursleiterin Michela Milone ist Muttersprachlerin des Italienischen und hat bereits diverse Italienischkurse geleitet.
Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con piacere nuovo A1" (Klett), ISBN 978-3-12-525201-1 ab Lektion 7 („Facciamo la spesa?") sowie mit dem dazugehörigen „Trainingsbuch Italienisch" (Klett), ISBN 978-3-12-525203-5.
Mi, 02.02.-06.04.2022, 19:45-21:15 Uhr
10x, 20 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
120,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Mathew Schwartz auf Unsplash

33006 | 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, 09.02.2022, 18:00-19:30 Uhr
Mi, 09.03.2022, 18:00-19:30 Uhr
Mi, 06.04.2022, 18:00-19:30 Uhr
Mi, 04.05.2022, 18:00-19:30 Uhr
4x, 8 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
Seminarraum der VHS
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
51,00 € / 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, 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, 31.01.2022, 19:00-20:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
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. 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, 07.02.-11.04.2022, 19:00-20:30 Uhr
10x, 16 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
92,00 € / Ermäßigung möglich

34003 | 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.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Voyage neu A1" (Klett), ISBN 978-3-12-529412-7.

Di, 01.02.-05.04.2022, 19:00-20:30 Uhr
10x, 20 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
86,60 € / Ermäßigung möglich

34004 | 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 fah-

ren mit dem Lehrbuch „Perspectives: Allez-y! (B1)" (Cornelsen), ISBN 978-3-06-520187-2 fort.
Mi, 02.02.-06.04.2022, 10:30-12:00 Uhr
10x, 20 UStd.
JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23,
Seminarraum 2. OG
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
76,60 € / Ermäßigung möglich

34005 | 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, 02.02.-06.04.2022, 08:45-10:15 Uhr
10x, 20 UStd.
JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23,
Seminarraum 2. OG
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
76,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: MING Labs auf Unsplash

34006 | GESEKE
Französisch Schnupperkurs
(für Schüler*innen der 6. Klasse des Gymnasiums)
Dieser Schnupperkurs bietet eine kurze Einführung in die französische Sprache als Unterrichtsfach. Spielerisch wird mit den Teilnehmer*innen ein Überblick über Frankreich und andere französischsprachige Länder erarbeitet. Darüber hinaus werden erste Wörter und Sätze erlernt, so dass ein umfangreicher Eindruck von der Sprache vermittelt wird.
*Der Kurs dient als Entscheidungshilfe für Schüler*innen der 6. Klasse und ihre Eltern. Bitte Stifte, Papier, Schere und Klebstoff mitbringen.*
Sa, 02.04.2022, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
14,00 €

ANDERE SPRACHEN EUROPAS

35001 | ONLINE
Niederländisch für Anfänger*innen (A1)
Saskia Koten

Wussten Sie, dass das längste niederländische Wort sechzig Buchstaben umfasst? In diesem Anfängerkurs lernen Sie natürlich zunächst kürzere Wörter kennen, während Sie sich mit Muttersprachlerin Saskia Koten einen Grundwortschatz sowie grammatikalische Grundlagen des Niederländischen erarbeiten. Am Ende des Kurses können Sie sich zum Beispiel vorstellen und auf einfache Art verständigen. Der Online-Unterricht ist kommunikativ angelegt und beinhaltet immer wieder auch Kleingruppenarbeit sowie einfache digitale Übungsformen. Am ersten Unterrichtstag erfolgt eine Einweisung in das virtuelle Klassenzimmer durch die Dozentin.
Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Welkom! Neu A1-A2 Niederländisch für Anfänger" (Klett), ISBN: 978-3-12-528990-1. 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. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis und der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.
Fr, 04.02.-08.04.2022, 17:00-18:30 Uhr
10x, 20 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
88,00 € / Ermäßigung möglich

35002 | ONLINE
Dänisch für die Reise (A1)
Katharina Asmussen

Wenn Sie in den nächsten Ferien nach Dänemark fahren, müssen Sie nicht unbedingt fließend Dänisch sprechen. Mit einigen grundlegenden Sprachkenntnissen lernen Sie Land und Leute aber noch besser kennen. An zwei Sonntagen lernen Sie in diesem Onlinekurs unter anderem, sich auf Dänisch vorzustellen und eine Bestellung im Café oder Restaurant aufzugeben. Außerdem werden Sie sich mit Aspekten der dänischen Kultur sowie der Geografie Dänemarks beschäftigen, damit Sie gut vorbereitet in Ihren Urlaub starten können. 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.
Wir arbeiten mit einem kostenlosen digitalen Dänisch-Lehrwerk: ein Buch muss für den Kurs also nicht angeschafft werden. 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. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis und der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.
So, 20.03.-27.03.2022, 09:00-12:30 Uhr
2x, 8 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
35,20 € / Ermäßigung möglich

35003 | ONLINE
Dänisch für Anfänger*innen
mit leichten Vorkenntnissen (A1.1)
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 der dänischen Sprache. Sie lernen Ihren Tagesablauf zu schildern, über Essensgewohnheiten zu sprechen, Zukunftspläne zu formulieren und über das Erlebte zu berichten. Im Bereich der 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.
Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Vi snakkes ved! aktuell A1+" (Hueber), ISBN 978-3-19-105379-6 ca. 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. In Kooperation mit der VHS Detmold-Lemgo.
Mo, 31.01.-09.05.2022, 20:00-21:30 Uhr
12x, 24 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
105,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: Nick Karvounis auf Unsplash

35004 | ONLINE
Dänisch für Anfänger*innen
mit Vorkenntnissen (A1.3/A2.1)
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 des Dänischen. Sie lernen geschäftliche Telefonate zu führen, ihre Verwandtschaftsverhältnisse darzustellen sowie sich am Urlaubsort zurechtzufinden. Im Bereich der Grammatik stehen die Vergangenheitsformen der Verben sowie Relativsätze im Fokus. Der Kurs findet einmal pro Woche per Videokonferenz statt. Zusätz-

lich 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.

Wir schließen das Lehrbuch „Vi snakkes ved! aktuell A1+" (Hueber), ISBN 978-3-19-105379-6 ab und beginnen mit „Vi snakkes ved! aktuell A2" (Hueber), ISBN 978-3-19-205379-5. 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. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis und der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Mo, 31.01.-09.05.2022, 18:00-19:30 Uhr
12x, 24 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
105,60 € / Ermäßigung möglich

35005 | ONLINE
Norwegisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A2)
Kristin Sens

Sie reisen gerne nach Norwegen? Lieben das Land und die Leute? Oder wollen sogar auswandern? Dieser Kurs bietet Ihnen eine ideale Möglichkeit, um Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen oder aufzufrischen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen der norwegischen Sprache auf einem A2-Niveau.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Norsk for deg neu" (Klett), ISBN 978-3-12-528925-3, voraussichtlich ab Lektion 13. 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. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Mo, 31.01.-04.04.2022, 19:30-21:00 Uhr
10x, 20 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
62,50 €

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? An diesem 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 Kursleiterin und weitere Teilnehmende kennen und stellen Sie bei Bedarf Ihre Fragen rund um den Kurs.

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

35006 | GESEKE
Mo, 31.01.2022, 19:00-20:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35008 | SALZKOTTEN
Di, 08.02.2022, 09:00-10:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Auch eine Art, ein T-Shirt zu bedrucken ;-)
Wir hätten da aber noch ein paar andere Möglichkeiten!
lichtenstein medien
- Gestaltung & Satzarbeiten
- Offset- & Digitaldruck
- Beschriftungen & Textildruck
- Personalisierte Werbeartikel



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

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.
Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnuppertermin zu besuchen (s. Kursnr. 35006 und 35008). Wir arbeiten mit den Büchern „Olá Portugal! A1-A2" (Klett), ISBN 978-3-12-528940-6 und „Beleza!" (Klett), ISBN 978-3-12-528910-9.

35007 | GESEKE
Mo, 07.02.-09.05.2022, 19:00-20:30 Uhr
11x, 22 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
94,30 € / Ermäßigung möglich

35009 | SALZKOTTEN
Di, 15.02.-05.04.2022, 09:00-10:30 Uhr
8x, 16 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
104,50 € / Ermäßigung möglich

35010 | 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.
Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Olá Portugal! A1-A2 - Portugiesisch für Anfänger" (Klett), ISBN 9783125289406 ab ca. Lektion 6.
Mi, 02.02.-06.04.2022, 19:00-20:30 Uhr
10x, 20 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
86,60 € / Ermäßigung möglich

35011 | 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 ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Auch Teilnehmer*innen, die sich bereits für den Kurs entschieden haben, sind selbstverständlich herzlich willkommen.*
Di, 01.02.2022, 19:30-20:30 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35012 | 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, verschiedenen 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. 35011). Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbücher: „Jasno! A1-A2", ISBN 978-3-12-527590-4 (Kursbuch) und ISBN 978-3-12-527591-1 (Arbeitsbuch).*

Di, 08.02.-05.04.2022, 19:30-21:00 Uhr
9x, 18 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
78,90 € / Ermäßigung möglich



Foto: Subhash Nusetti auf Unsplash

35013 | 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 und die Möglichkeiten, die das digitale Format bietet. Erste Wörter auf Russisch dürfen heute natürlich auch nicht fehlen. Der anschließende Online-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. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis und der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

Do, 10.02.2022, 19:00-20:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35014 | ONLINE
Entspannt Russisch lernen für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse (A1)
Olena Kalinina

In diesem 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 per Videokonferenz statt.

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. 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. 35013). In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis und der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Do, 17.02.-07.04.2022, 19:00-20:30 Uhr
8x, 16 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
70,40 € / Ermäßigung möglich

35015 | ONLINE
Entspannt Russisch lernen für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (A1.2)
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 den Plural der Substantive und den Akkusativ ein. Inhaltlich geht es um Einkäufe im Supermarkt, traditionelles russisches Essen und Freizeitaktivitäten. 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. Der Kurs findet einmal pro Woche über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Drei Termine werden in Absprache mit den Teilnehmer*innen in Präsenz in Geseke durchgeführt. Die konkreten Termine werden zu Kursbeginn festgelegt. Die Kursleiterin ist russische Muttersprachlerin.

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. 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, 31.01.-04.04.2022, 19:30-21:00 Uhr
9x, 18 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
79,20 € / Ermäßigung möglich

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



Foto: Meg Jerrard auf Unsplash

35016 | 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! Lernen Sie die Kursleiterin und weitere Teilnehmer*innen kennen und stellen Sie bei Bedarf Fragen rund um den Kurs.

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

Mo, 07.02.2022, 18:00-19:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

35017 | 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 978-3-12-528661-0. Es besteht die Möglichkeit, vorab einen unverbindlichen und gebührenfreien Schnupperabend zu besuchen (s. Kursnr. 35016).
Mo, 14.02.-04.04.2022, 18:00-19:30 Uhr
7x, 14 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
80,50 € / Ermäßigung möglich

35018 | GESEKE
Latein Schnupperkurs
(für Schüler*innen der 6. Klasse des Gymnasiums)
Geschichte einmal anders erleben: Der Schnupperkurs Latein macht's möglich. Kenntnisse der lateinischen Sprache verbessern nicht nur das Verständnis und die Verwendung von Fremdwörtern, sondern unterstützen und erleichtern darüber hinaus das Erlernen weiterer romanischer Sprachen. Mit dem Schnupperkurs Latein bietet die VHS eine spielerische Möglichkeit, dem Dogma von der „toten Sprache" ein Ende zu setzen.
*Der Kurs dient als Entscheidungshilfe für Schüler*innen der 6. Klasse und ihre Eltern. Bitte Stifte, Papier, Schere und Klebstoff mitbringen.*
Sa, 26.03.2022, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
14,00 €

ANDERE SPRACHEN DER WELT

36001 | SALZKOTTEN
Japanisch für Anfänger*innen (A1) - Schnuppertermin
Kanako Watanabe-Bussmann

Wenn wir an Japan denken, sehen wir Bilder von Kirschblüten, Teezeremonien oder der bevölkerten Kreuzung Shibuya in Tokyo vor unserem inneren Auge. Mindestens genauso prägend für das Land ist seine Sprache. Wenn Sie die japanische Sprache neu erlernen möchten, bekommen Sie bei diesem unverbindlichen Schnuppertermin einen Einblick in den Japanisch-Unterricht. Dabei lernen Sie Ihre muttersprachliche Kursleiterin Kanako Watanabe-Bussmann kennen. Erste Wörter auf Japanisch dürfen heute natürlich auch nicht fehlen.
*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, 02.02.2022, 18:00-19:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 208
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Barney Yau auf Unsplash

36002 | SALZKOTTEN
Japanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)
Kanako Watanabe-Bussmann

Japan ist unverwechselbar. Viele charakteristische „Exporte" des Landes sind weit über die Grenzen des Landes bekannt, wie landestypische Speisen (Sushi, Ramen, etc.), Sportarten (Sumo, Judo, Karate), Comics (Manga) oder Musik (J-Pop). Die japanische Sprache und Schrift sind nicht weniger faszinierend als die Kultur, aber für manche(n) zunächst ein Mysterium. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Japanischen in einem angemessenen Tempo, um sich am Ende des Kurses in einfachen Sätzen verständigen zu können. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und hat eine Zusatzqualifikation als Sprachkursleiterin erfolgreich absolviert.
Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „minna no nihongo", ISBN 978-4883196340.
Mi, 09.02.-06.04.2022, 18:00-19:15 Uhr
9x, 15 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 208
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
86,30 € / Ermäßigung möglich

36003 | SALZKOTTEN
Japanisch für Fortgeschrittene (B2)
Kanako Watanabe-Bussmann

Konnichiwa! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen der japanischen Sprache. Wir konzentrieren uns auf die richtige Anwendung des Vokabulars, der Ausdrücke, der Grammatik und der Sprechpraxis. Darüber hinaus erweitern wir unseren Wortschatz und lernen, auch komplexere grammatische Strukturen anzuwenden. Unser Ziel ist die Erweiterung und Vertiefung der Kanji-Kompetenz und die allgemeine Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. 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 978-4883196340 ab Lektion 13.*

Mi, 02.02.-06.04.2022, 19:30-20:45 Uhr
10x, 16,67 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 208
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
95,90 € / Ermäßigung möglich

36004 | ONLINE
Koreanisch für Anfänger*innen (A1)
Eiri Racano

Nicht erst seit der international erfolgreichen Fernsehserie „Squid Game" ist Korea in aller Munde: auch koreanische Musik, landestypische Gerichte und der Kampfsport Taekwondo sind weltweit bekannt. In diesem Kurs erlernen Sie zunächst die koreanische Schrift Hangeul, die durch ihre systematische Struktur als die weltweit am leichtesten zu erlernende Schriftart gilt. Anschließend machen Sie sich mit der koreanischen Satzstruktur vertraut und erlernen elementare Grammatiken, sodass Sie zum Ende des Kurses erste einfache Gespräche auf Koreanisch führen können. Wir behandeln in diesem Kurs einfache Alltagssituationen, wie das Vorstellen, das Sprechen über Aktivitäten, das Einkaufen und Zählen. Darüber hinaus bekommen Sie auch erste Einblicke in die koreanische Kultur. Dozent Eiri Racano studiert Koreanistik und Japanologie an der Eberhard-Karls-Universität Tübingen.

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Sejong Korean 1" (King Sejong Institute), ISBN 979-11-85872-55-1. 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. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg und der VHS Detmold - Lemgo.

Do, 03.02.-07.04.2022, 19:30-21:00 Uhr
10x, 20 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
88,00 € / Ermäßigung möglich

36005 | ONLINE
Chinesisch für Anfänger*innen (A1.3)
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. zwei VHS-Semester) werden die Aussprache sowie weitere Grundlagen der chinesischen Grammatik erarbeitet. Sie erweitern außerdem Ihren Wortschatz um neue Ausdrücke und Begriffe.

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 13. In Kooperation mit der VHS Düsseldorf.

Do, 17.02.-09.06.2022, 20:10-21:40 Uhr
14x, 28 UStd.
Die Veranstaltung findet als Online-Kurs/Webinar statt.
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
Anmeldeschluss: Fr, 11.02.2022
112,00 €

Corona-Information

Für Präsenzkurse und -veranstaltungen 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



Grafik: funnybanks/iStock

Kultur & Kulinarisches

www.kundk-geseke.de



08.01.22 Neujahrskonzert „Vienna Dreams in America“
Von der Wiener Klassik bis zu Gershwin und Bernstein
Klavier, Saxophohn, Sopran und Moderation
Rittergut Störmede



22.01.22 Meisterwerke der Klaviermusik
Aleksandra Mikulska
Scarlatti, Mozart, Chopin, Liszt, Brahms
Rittergut Störmede



12.02.22 Meisterwerke der Klaviermusik
Martin Stadtfeld
Beethoven-Sonaten mit Moderation
Rittergut Störmede



19.02.22 S-Kulturforum: Marion & Sobo Band
Gypsy Jazz & Chansons
Altes Rathaus Geseke



05.03.22 S-Kulturforum: Kabarett mit Ingo Börchers
„Das Würde des Menschen“
Altes Rathaus Geseke



27.03.22 Kammerkonzert im Rittergut mit Notos Quartett
Mozart & Brahms
Rittergut Störmede



26.04.22 Kinder Kultur Klub Papageno:
„Eine Woche voller SAMStage“
begleitete Kulturfahrt | Stadttheater Lippstadt

Interessante kulinarische Anschlussangebote der Geseker Gastronomie
Informationen und Tickets: Sparkasse Geseke | Tel. 02942 / 5090

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

4 Beruf und EDV

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

4 BERUF UND EDV

BERUF UND EDV - UNSERE LEISTUNGSANGEBOTE DER BERUFLICHEN BILDUNG

Die Arbeitswelt ist einem stetigen Wandel unterzogen. Daher gilt es für die Mitarbeitenden, sich permanent 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*innen, Wiedereinsteiger*innen oder Anwender*innen mit Vorkenntnissen - das Angebot bietet für jeden etwas. Dazu gehören Tastschreibkurse, Angebote zum grundlegenden Umgang mit dem Computer sowie dem Smartphone oder Tablet-PC als auch die gängigsten Anwendungen aus dem Office-Bereich, die im Beruf an vielen Stellen zum Einsatz kommen.

Kreative Anwendungsbereiche der digitalen Fotografie, Video- und Bildbearbeitung zählen ebenfalls zu den Angeboten unserer VHS. Die Kurse befähigen die Teilnehmenden dazu, Medienprodukte adressatengerecht zu planen, zu gestalten und zu präsentieren sowie Möglichkeiten des Veröffentlichens und Teilens kennen und nutzen zu lernen.

FIRMENSCHULUNGEN

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

STAATLICH GEFÖRDERTE WEITERBILDUNG

Das Förderprogramm Bildungsscheck.NRW richtet sich an Erwerbstätige, die eine berufliche Weiterbildung absolvieren möchten und bietet unter bestimmten Fördervoraussetzungen finanzielle Unterstützung bei anfallenden Kurs- oder Prüfungsgebühren. Auch Arbeitgeber können von der Förderung profitieren. Der Bildungsscheck ist ein Instrument des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen und wird 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.

BILDUNGSSCHECK
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

Anmeldeinformationen ab Seite 6

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter*innen-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

ONLINE LERNEN – BEQUEM VON ZUHAUSE AUS

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

ÜBERSCHAUBARE KURSMODULE

Sie möchten sich nicht langfristig an umfangreiche Lehrgänge mit 300 und mehr Unterrichtstunden binden? Denn was passiert, wenn Sie die 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.

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.

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	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			●		● alternativ		● alternativ	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

UNVERBINDLICH TESTEN

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

ANERKANNTE ABSCHLÜSSE

Mit Xpert Business erreichen Sie bundesweit anerkannte Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüsse auf IHK-Niveau. Die hochwertigen Zertifikate und Abschlüsse qualifizieren Sie für ein erfolgreiches Weiterkommen. Das wissen Arbeitgeber und Personalentscheider besonders zu schätzen.

XPERT BUSINESS - UND WEITER

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

FINANZIELLE FÖRDERMÖGLICHKEITEN

Über 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 Module)

Markus Krick

Sie haben an unserer VHS die Möglichkeit, Ihren Xpert Business-Kurs mit einer Zertifikatsprüfung abzuschließen. Erworbene 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-vor-ort.de gerne 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 €

Anmeldeinformationen ab Seite 6

40002 | 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, 08.03.-31.05.2022, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.
Das Kursmodul wird online als Live-Webinar durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
270,00 €

40003 | ONLINE
Finanzbuchführung 2 (Xpert Business-Zertifikat)
Xpert Business Online-Dozent,
Xpert Business LernNetz (XBL)

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1" vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 08.03.-31.05.2022, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.
Das Kursmodul wird online als Live-Webinar durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
270,00 €

40004 | 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, 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, 22.03.-31.05.2022, 18:30-20:30 Uhr
16x, 42,67 UStd.
Das Kursmodul wird online als Live-Webinar durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
240,00 €

40005 | ONLINE
Lohn und Gehalt 1 (Xpert Business-Zertifikat)
Xpert Business Online-Dozent,
Xpert Business LernNetz (XBL)

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 08.03.-31.05.2022, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.
Das Kursmodul wird online als Live-Webinar durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
270,00 €

40006 | ONLINE
Lohn und Gehalt 2 (Xpert Business-Zertifikat)
Xpert Business Online-Dozent,
Xpert Business LernNetz (XBL)

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmer*innen sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmer*innengruppen ein. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1" vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 08.03.-31.05.2022, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.
Das Kursmodul wird online als Live-Webinar durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
270,00 €

40007 | ONLINE
Lohn und Gehalt 3 mit DATEV
(Xpert Business-Zertifikat)
Xpert Business Online-Dozent,
Xpert Business LernNetz (XBL)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter*innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Fachliche Kenntnisse, wie in den Kursen „Lohn und Gehalt 1 und 2" vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 22.03.-31.05.2022, 18:30-20:30 Uhr
16x, 42,67 UStd.
Das Kursmodul wird online als Live-Webinar durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
240,00 €

Anmeldeinformationen ab Seite 6

40008 | 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, 08.03.-26.04.2022, 18:30-20:30 Uhr
11x, 29,33 UStd.
Das Kursmodul wird online als Live-Webinar durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
180,00 €

40009 | ONLINE
Kosten- und Leistungsrechnung (Xpert Business-Zertifikat)
Xpert Business Online-Dozent, Xpert Business LernNetz (XBL)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1" vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 08.03.-31.05.2022, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.
Das Kursmodul wird online als Live-Webinar durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
270,00 €

40010 | ONLINE
Finanzwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)
Xpert Business Online-Dozent, Xpert Business LernNetz (XBL)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1" vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 08.03.-31.05.2022, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.
Das Kursmodul wird online als Live-Webinar durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
270,00 €

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

40011 | ONLINE
Bilanzierung (Xpert Business-Zertifikat)
Xpert Business Online-Dozent,
Xpert Business LernNetz (XBL)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Fachliche Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2" vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 08.03.-31.05.2022, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.
Das Kursmodul wird online als Live-Webinar durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
270,00 €

40012 | ONLINE
Controlling (Xpert Business-Zertifikat)
Xpert Business Online-Dozent,
Xpert Business LernNetz (XBL)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Fachliche Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt, werden vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.

Di und Do, 08.03.-31.05.2022, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.
Das Kursmodul wird online als Live-Webinar durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
270,00 €

40013 | ONLINE
Betriebliche Steuerpraxis
(Xpert Business-Zertifikat)
Xpert Business Online-Dozent,
Xpert Business LernNetz (XBL)

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrungen vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des EduMedia-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat

zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.
Di und Do, 08.03.-31.05.2022, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.
Das Kursmodul wird online als Live-Webinar durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
240,00 €

40014 | ONLINE
Personalwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)
Xpert Business Online-Dozent,
Xpert Business LernNetz (XBL)

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter*innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter*innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer*innen berücksichtigt werden. Eine detaillierte Kursbeschreibung sowie Lernzielkataloge erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Es werden keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrungen vorausgesetzt. In der Kursgebühr enthalten sind passgenaue Kursmaterialien des Edu-Media-Verlages (Lehrbuch, Übungsbuch mit Musterklausuren). Über eine Prüfung am Ende des Kurses erhalten Sie die Möglichkeit, ein Xpert Business Zertifikat zu erwerben. Alle Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Webseite www.xpert-business.eu.
Di und Do, 08.03.-31.05.2022, 18:30-20:30 Uhr
20x, 53,33 UStd.
Das Kursmodul wird online als Live-Webinar durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
270,00 €

GRUNDLAGEN DER BUCHFÜHRUNG

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, Bestands- und 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.

40121 | DELBRÜCK
Fr, 04.03.2022, 18:00-21:15 Uhr
Sa, 05.03.2022, 09:00-16:30 Uhr
2x, 12 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
46,00 € / Ermäßigung möglich

40122 | SALZKOTTEN
Fr, 18.03.2022, 18:00-21:15 Uhr
Sa, 19.03.2022, 09:00-16:30 Uhr
2x, 12 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
46,00 € / Ermäßigung möglich

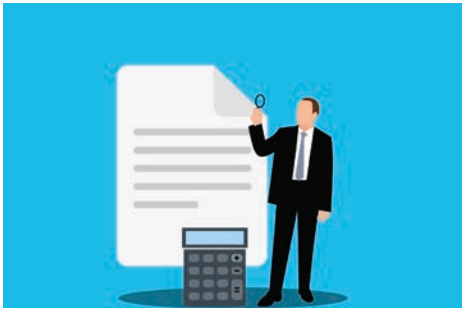


Abbildung: Mohamed Hassan auf Pixabay

40123 | 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 Auszubildenden.

Fr, 25.03.2022, 18:00-21:15 Uhr
Sa, 26.03.2022, 09:00-16:30 Uhr
2x, 12 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
46,00 € / 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.

Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.



40150 | HÖVELHOF

Vorlesen und Erzählen für die Kleinsten

Heike Menne, Studienrätin, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin, Dozentin in der Tageselternqualifizierung

Im Rahmen der Bildungsgrundsätze NRW für den Elementarbereich wird dem Spracherwerb eine besondere Bedeutung zugesprochen. 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 Tageskinder durch lebendiges Buchentdecken. Inhalt: Die Wirkung von Vorleseangeboten für den Spracherwerb bei Kleinkindern, aktuelle und klassische Geschichten kennenlernen, mit Techniken des Vorlesens und Erzählens experimentieren.

Diese Fortbildungsveranstaltung findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Anmeldeinformationen ab Seite 6

Mo, 14.02.-21.02.2022, 19:00-22:00 Uhr
2x, 8 UStd.
Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
49,90 €

40151 | DELBRÜCK
Unter, über und zwischen den Stühlen - der Zusammenhang zwischen Sprache und Bewegung
Britta Bartoldus, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Entspannungspädagogin, Fachkraft Psychomotorik, Präventionstrainerin

In dieser Fortbildung wird der Zusammenhang zwischen Sprache und Bewegung hergestellt. Sprachförderung und Bewegungsförderung stehen in engem Zusammenhang und können mit entsprechendem Hintergrund integriert werden. Bewegung und Sprache kombiniert ermöglicht jedem Kind eine harmonische Entwicklung motorischer bzw. sprachlicher Kompetenzen. Schwerpunkt der Fortbildung ist ein enger Theorie-Praxis-Bezug mit ausgewählten Themen. Erfahren Sie in dieser Fortbildung, wie Sie die Sprachentwicklung der Kinder aktiv begleiten und die Kinder motivieren können. Die praktischen Ideen sind praxiserprobt und können leicht umgesetzt werden. Inhalt: Sprach- und Bewegungsentwicklung, wie hängen Sprache und Bewegung zusammen? Praxisbeispiele zur Sprachförderung mit und in Bewegung, Praxisbeispiele im Alltag integriert.
Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.
Sa, 05.03.2022, 09:00-14:15 Uhr
1x, 7 UStd.
Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
51,60 €



40152 | BAD WÜNNENBERG

Ruhe tut gut – Entspannung für die Kleinsten

Britta Bartoldus, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Entspannungspädagogin, Fachkraft Psychomotorik, Präventionstrainerin

„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.

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Sa, 26.03.2022, 09:00-14:15 Uhr
1x, 7 UStd.
Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
51,60 €

40153 | DELBRÜCK

Kindertagespflegepersonen und die eigene Familie

Christina May, Sozialpädagogin, Erzieherin und Naturcoach sowie Dozentin in der Kindertagespflegeausbildung

Die Arbeit als Kindertagepflegeperson ist toll, allerdings hat man noch andere Einflüsse, die man immer mit einbeziehen muss. Die eigenen Kinder, den*die Partner*in, der Umstand, dass ich in meinen eigenen vier Wänden arbeite und dadurch immer wieder in den Konflikt komme, nie richtig Feierabend zu haben. Wir werden uns mit den verschiedenen Ebenen der Beziehungsarbeit auseinandersetzen und von außen auf die aktuelle Situation schauen und reflektieren. Inhalte des Seminars sind:
- Raumgestaltung reflektieren
- Zeitplanung reflektieren
- Beziehungen zwischen Tageskindern, eigenen Kindern und sich selbst reflektieren

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Sa, 02.04.2022, 09:00-14:15 Uhr
1x, 7 UStd.
Familienzentrum St. Joseph Ostenland,
Auf dem Haupte 35
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
35,40 €

40154 | DELBRÜCK

Kinder erleben Krankheit in der eigenen Familie – Kindertagespflegepersonen sind mitbetroffen

Heike Menne, Studienrätin, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin, Dozentin in der Tageselternqualifizierung

Immer wieder kommt es vor, dass Kinder betreut werden, die in einer schwierigen Familiensituation leben. Sie müssen Krankheiten von Angehörigen bewältigen. Ist es eine akute Belastungssituation, kommt zuhause für eine Weile das Leben durcheinander. Dann kann der Alltag bei den KTPP Sicherheit vermitteln. Dazu braucht es aber sensibler Absprachen mit den Eltern. Doch Krankheit im Elternhaus kann auch eine chronische Ausprägung haben, die für die Kinder dauerhaft erhebliche Einschränkungen mit sich bringt. Die Eltern sind möglicherweise nur bedingt für sie erreichbar. Manche Kinder leben mit erkrankten, körperlich oder psychisch entwicklungsverzögerten Geschwistern zusammen, so stehen sie in einem besonderen Spannungsfeld. Wie gelingt der KTPP die Balance von professioneller Distanz und Anteilnahme? Welche Aufgaben und Möglichkeiten haben dann die professionellen Betreuungspersonen und welche Kompetenzen benötigen sie, um Kinder zu stärken und den Eltern Erziehungspartnerschaft anbieten zu können? Inhalt: Eigene Belastung durch die Bedingungen in der Familie eines Tageskindes beschreiben können, eigene Bereitschaft zur Hilfe reflektieren, im kollegialen Austausch Entlastung finden, Erkennen von Kompetenzen und Hilfen, Informationswege kennen.

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn

werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.
Sa, 07.05.2022, 09:00-15:15 Uhr
1x, 8 UStd.
Familienzentrum St. Joseph Ostenland,
Auf dem Haupte 35
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
39,90 €

40155 | BÜREN
„Hilf mir es selbst zu tun!" - Montessori-Pädagogik
Petra Herbst, Dipl. Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin, Montessoripädagogin, Achtsamkeitspädagogin

Mit dem Recht auf eigenes Tempo, eigene Entscheidungen, eigene Fehler und Lösungen wird der Individualität des Kindes entsprochen. Das Kind wählt, wie lange, wie oft und mit wem es arbeitet, um sich so nach seinem „inneren Bauplan" zu entwickeln. Von zentraler Bedeutung ist dabei eine Haltung von Respekt und Achtsamkeit und ein Bild vom Kind, das es als Akteur seiner Entwicklung sieht. Kinder sind begeisterte Lerner. Was gibt es Unentdecktes auf der Welt, fragen sie ununterbrochen. Das Kind will lernen, es will forschen und entdecken, Aufgaben und Probleme lösen und sich ausprobieren. Es kann gar nichts anderes, als die Welt immer besser - im handgreiflichen und übertragenen Sinn - zu begreifen, wenn wir Erwachsenen es lassen, begleiten und unterstützen. Inhalt: Theorie der Montessori-Pädagogik, „Montessori-Materialen" in den Alltag der Kinder integrieren, eigenes „Montessori-Material" herstellen.

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.
Sa, 11.06.2022, 09:00-16:00 Uhr
1x, 8 UStd.
Ev. Fam. Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
44,40 €





Foto: ilona75 auf iStock

40156 | DELBRÜCK

(Hoch-)begabte Kinder in der Kindertagespflege - Erkennen und Fördern

Ulrike Krause, Erzieherin und Fachkraft 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. Der Vortrag sensibilisiert für das Thema Hochbegabung bei Kindern in der Kindertagespflege. Unter anderem wird auf folgende Fragestellungen eingegangen:

- 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 der Kindertagespflege.

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Di, 23.08.2022, 19:00-21:15 Uhr
1x, 3 UStd.
Familienzentrum St. Joseph Ostenland,
Auf dem Haupte 35
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30
23,60 €

40157 | DELBRÜCK

Sinnvolle Raumgestaltung

Britta Bartoldus, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Entspannungspädagogin, Fachkraft Psychomotorik, Präventionstrainerin

Der Raum wird auch als „dritte*r Erzieher*in" bezeichnet. Die Gestaltung der räumlichen Umgebung wirkt sich dabei wesentlich auf die Entwicklung aus und gibt die Möglichkeit, einen aktiven Beitrag zur Entwicklungsförderung der Kinder zu leisten. In der Raumgestaltung sollten sich die Themen und Bedürfnisse der Kinder widerspiegeln. Kinder benötigen Bereiche für Bewegung, Ruhe und Entspannung, Bauen und Konstruieren, Rollen-, Theater- und Puppenspiele und vieles mehr. Und welche Materialien sind dafür sinnvoll? Die Fortbildung bietet Ihnen zahlreiche Fotos, Ideen und Anregungen zur Raumgestaltung. Sie analysieren Ihre vorhandenen Räumlichkeiten und die Bedürfnisse der Kinder. Anschließend können Sie konkrete Schritte zur Veränderung planen und umsetzen. Inhalte: Die Vermittlung von Grundlagen über die „Didaktik des Raumes", Bedeutung und Gestaltung von Bildungsbereichen, Erarbeitung von Raumkonzepten, bildungsanregende Spielarrangements, passende Materialien finden und selber machen, zahlreiche Foto- und Filmbeispiele zum Thema.

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Sa, 10.09.2022, 09:00-14:15 Uhr
1x, 7 UStd.
Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
51,80 €

40159 | SALZKOTTEN

„Hauen, schubsen, beißen“ - herausforderndes Verhalten von Kleinkindern in der Kindertagespflege begleiten

Monika Evers

Was steckt dahinter, wenn kleine Kinder beißen, sich an den Haaren ziehen oder den anderen Kindern Spielzeuge wegnehmen? Im Mittelpunkt der Betrachtung steht zunächst das Kind mit seinen Bedürfnissen und Entwicklungsbotschaften. Welche Gründe zu schwierigen Verhaltensweisen von Kleinstkindern führen ist für Sie als Tagespflegepersonen nicht immer leicht zu erkennen. Wie können sie darauf reagieren, wenn das junge Kind noch nicht über eine Impulskontrolle verfügt? Anhand von vielen Praxisbeispielen werden wir den Konflikten im Tagespflegealltag auf den Grund gehen und Lösungsmöglichkeiten für schwierige Situationen finden. Nur wenn sie die Ursachen herausfinden, können Sie angemessen reagieren und das Kind achtsam durch diese schwierigen Situationen begleiten. Schwerpunkte im Seminar:
- Entwicklungspsychologische Hintergründe, „scheinbar aggressives Verhalten verstehen“
- Konfliktanlässe im Kleinkindalter
- Lösungen für schwierige Situation anhand von Praxisbeispielen entwickeln

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet. Bitte bringen Sie einige „Fallbeispiele“ aus ihrem Tagespflegealltag mit.

Sa, 17.09.2022, 09:00-14:30 Uhr
1x, 7 UStd.
Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
34,10 €

40160 | SALZKOTTEN

Elternabend in der Kindertagespflege gestalten

Jennifer Kuhoff

Ein Elternabend dient nicht nur dazu Informationen über die pädagogische Arbeit zu vermitteln, vielmehr kann er die Verbindung zwischen Kindertagespflegepersonen und Eltern stärken. Deshalb stehen neben dem Austausch von Informationen das Kennenlernen und Gespräche ohne Kinder, mit Ihnen als kompetenten Partner, fernab der Bring- und Abholzeiten im Vordergrund. Ziel des Elternabends ist es, so die vertrauensvolle Zusammenarbeit von Eltern und Kindertagespflegeperson zu fördern. Inhalte:
- Termin und Uhrzeit festlegen
- Einladung verfassen
- Raumgestaltung
- Einstieg in den Abend und Ablauf

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Do, 22.09.2022, 19:00-21:15 Uhr
1x, 3 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
13,60 €



40161 | BAD WÜNNENBERG

Erzähltheater

Christina May, Sozialpädagogin, Erzieherin, Naturcoach, Dozentin in der Kindertagespflegeausbildung

Sie sind Tagespflegeperson und auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, Ihre Tageskinder altersgemäß zu fördern? Dann wird dieser Kurs genau das Richtige für Sie sein. Denn wir alle wissen, dass sich Kinder für Geschichten begeistern lassen. Bücher vorlesen gehört in Ihren normales Arbeitsalltag. Mit dem Erzähltheater können gleich mehrere Sinne der Kinder angesprochen und gefördert werden. Inhalte:
- Einführung in die Sprachförderung
- Geschichten schreiben, malen und spielen

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Sa, 24.09.2022, 09:00-14:15 Uhr
1x, 7 UStd.
Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,
Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
35,80 €

40162 | SALZKOTTEN

Spielzeug für Kinder von 0 bis 3 Jahren selbst gemacht

Monika Evers

Aus Alltagsmaterialien lassen sich fantasievolle und ungewöhnliche Spielmaterialien für Babys und Kleinkinder herstellen. Ein ansprechend gestalteter Schuhkarton wird schnell zum anregenden Steck/Versteckspiel oder der Inhalt kleiner Saftflaschen zur Sinnesanregung eingesetzt. Ebenso können Knöpfe und Marmeladendeckel oder kleine Bilderserien als Guckloch- oder Tastbuch eine neue Verwendung finden. In den Händen der Jüngsten finden diese Materialien neue Funktionen und unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten.
In diesem Seminar wollen wir Alltagsmaterialien eine neue Bedeutung geben und diese in fantasievolle Spielzeuge umwandeln. Inhalte des Seminars:
- Aus Alltagsmaterialien verschiedene Sinnes- und sprachanregende Spielzeuge herstellen
- Sicherheitshinweise zum Einsatz dieser Materialien.

Für die Herstellung der Spielzeuge wird Ihnen rechtzeitig eine Liste von Alltagsmaterialien zugesendet.
Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Sa, 24.09.2022, 09:00-14:30 Uhr
1x, 7 UStd.
Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
34,10 €



Foto: Aline Dassel auf Pixabay

40163 | HÖVELHOF

Vorlesen für die Kleinsten - Kreativer Umgang mit (Bilder-)Büchern

Heike Menne, Studienrätin, Dipl. Familienberaterin, Kommunikationstrainerin, Dozentin in der Tageselternqualifizierung

(Bilder-)Bücher sind klassische Medien in pädagogischen Arbeitsfeldern. Mit ihnen lässt sich viel mehr machen als (vor)lesen. Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, wie bunt die Welt der Bücher mit und für Kinder und Erwachsene gestaltet werden kann.

Diese Fortbildungsveranstaltung für Tagespflegepersonen findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Tagespflegepersonen aus dem Einzugsbereich des Kreisjugendamtes Paderborn werden die Gebühren durch das Kreisjugendamt gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Sa, 12.11.2022, 09:00-16:00 Uhr
1x, 9 UStd.
Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
44,20 €

BERUFLICHE PRAXIS UND SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN

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.*

40201 | BÜREN
Fr, 04.02.-11.02.2022, 18:00-20:30 Uhr
2x, 6,67 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C, Raum 0.20
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
28,00 € / Ermäßigung möglich

40202 | SALZKOTTEN
Fr, 24.06.-25.06.2022, 18:00-20:30 Uhr
2x, 6,67 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
28,00 € / Ermäßigung möglich

40203 | GESEKE
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, 18.03.2022, 18:00-21:45 Uhr
1x, 5 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
21,70 € / Ermäßigung möglich



Abbildung: slightly different auf Pixabay

40204 | HÖVELHOF
Business Small Talk
Sören Döhlinger

Gerade im Beruf kommt den sogenannten kleinen Gesprächen des Small Talks eine große Bedeutung zu. Wie kann ich potenzielle Kunden sprachlich für mich gewinnen? Wie höre ich richtig zu und erkenne schnell die Kernaussagen des anderen? Wie kann ich meine Selbstsicherheit steigern und zugleich wichtige geschäftliche Kontakte im Rahmen eines Small Talks knüpfen? Zum Erlernen dieser Techniken bietet Ihnen das Seminar mittels Einzel- und Gruppentrainings vielfältige, praxisnahe Möglichkeiten.
Sa, 19.03.2022, 10:00-15:00 Uhr
1x, 6 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
30,00 €

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

40205 | HÖVELHOF
Rhetorik und Präsentationstraining
Sören Döhlinger

Dieses Seminar richtet sich an alle, die die Grundkenntnisse in den Bereichen Kommunikation und Rhetorik kennen lernen möchten und ihr Know-how auch auf dem Gebiet der Präsentation in einer entspannten Atmosphäre erweitern möchten. Praxisnahe Übungen, u. a. auch zur Argumentations- und Verhandlungsmethodik bzw. zum Stressmanagement vervollständigen dieses Seminar.
Sa, 26.03.2022, 10:00-15:00 Uhr
1x, 6 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
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!
Sa, 30.04.2022, 10:00-15:00 Uhr
1x, 6 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
30,00 €

40207 | ONLINE
Online-Workshop: Mehr Selbstmanagement!
Heiner Wettlaufer

Was erwartet Sie in diesem Online-Workshop? Sie lernen die drei Fähigkeiten für das Selbstmanagement kennen, Sie überprüfen den Umgang mit Ihrem Energiehaushalt, Sie lernen, wie man die drei Ebenen des Selbstmanagements mit Leben erfüllt und welche vier Faktoren für ein erfolgreiches Selbstmanagement notwendig sind, um sich auf das Erreichen Ihrer Ziele fokussieren zu können.
Die Teilnahme erfolgt per Videokonferenz 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. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.
Do, 17.02.2022, 17:30-19:45 Uhr
1x, 3 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5
Anmeldeschluss: Mo, 14.02.2022
9,40 €

40208 | ONLINE
Online-Workshop: Innere Stärken stärken
Heiner Wettlaufer

Viele Menschen stellen sich oft die Frage: Wie schaffe ich es, meine Zeit, Kraft und Energie einzusetzen, um den täglichen Herausforderungen des Lebens gerecht zu werden? Oft kommen als Antwort Aussagen wie: „Das schaffe ich nicht. Dazu fehlt mir die Kraft. Außerdem habe ich nicht die erforderlichen Stärken." Das sind erst mal Äußerungen, die es zu überprüfen gilt. Stimmen sie denn? Oder liegen diese Kräfte und Stärken im Verborgenen und warten nur darauf, geweckt zu werden? Denn für die täglichen (teils auch unangenehmen) Situationen brauchen wir jede Menge innere Kraft, die es zu aktivieren gilt. Wenn wir jedoch über sie verfügen, fühlen wir uns auch nicht mehr ausgelaugt und innerlich leer. Wir sind voller Freude und Selbstvertrauen. Wenn Sie diesen Wunsch haben, dann ist dieser Onlinekurs ein Neubeginn, um Ihre Kraftquellen zu trainieren und aufzuladen. Geben Sie Ihrem Körper und Geist die Gelegenheit, Ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken!
Themen des Online-Workshops sind:
- Meine inneren Stärken bewusster wahrnehmen
- Meine Gedanken überprüfen
- Meine Gefühle lernen anzunehmen, aber auch loszulassen, wenn es erforderlich ist
- Meine Verantwortung für mich und andere wahrnehmen
- Meinen Körper wertschätzen und darauf achten, welche Bedürfnisse bedeutsam sind
- Meinen Blick auf mehr Gelassenheit und das Wegweisende lenken

Die Teilnahme erfolgt per Videokonferenz 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. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.
Do, 17.03.2022, 17:30-19:45 Uhr
1x, 3 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5
Anmeldeschluss: Mo, 14.03.2022
9,40 €



Foto: René Schindler auf Pixabay

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.

40209 | SALZKOTTEN
Mo, 07.03.-14.03.2022, 18:30-20:00 Uhr
2x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 214
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
23,00 € / Ermäßigung möglich

40210 | DELBRÜCK
Di, 08.03.-15.03.2022, 18:30-20:00 Uhr
2x, 4 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
23,00 € / Ermäßigung möglich

40211 | ONLINE
Resilienz (er)leben -
Stark wie ein Fels in der Brandung
Walter Hönig

Der Leistungsdruck in der Gesellschaft steigt und führt nicht wenige Menschen an die Grenzen ihrer Möglichkeiten. Resilienz ist die Fähigkeit, Lebenskrisen ohne lange Beeinträchtigung zu meistern. Lernen Sie in diesem Workshop Übungen zu den sieben Resilienz-Faktoren kennen, die Ihr seelisches Immunsystem stärken werden.

Die Teilnahme erfolgt per Videokonferenz 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. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.
Mi, 02.02.-09.02.2022, 19:00-21:15 Uhr
2x, 6 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5
Anmeldeschluss: Fr, 28.01.2022
18,00 €

Einfach jederzeit: Online-Anmeldung!

40212 | DELBRÜCK

Ein Weg zur Selbsterkenntnis (Outdoor)

Karin Nachtigall, Zertifizierter Life & Business Coach

Die Natur ist unser bester Lehrer. In diesem Outdoor-Seminar unternehmen wir einen achtsamen Spaziergang, der die Resilienz und das Selbstbewusstsein stärkt und Inspirationen zum Entspannen bietet. Dabei nehmen wir uns Zeit und Muße, um die Natur intensiv wahrzunehmen und finden durch Metaphern Wege zu uns selbst. Das kann die raue Rinde am Baum oder das Blatt im Wind sein. Ziel ist es, den Zugang zur Natur zu stärken und Selbsterkenntnis als Teil der Natur zu gewinnen. Die Teilnehmer*innen werden ferner in die Lage versetzt, die eigene Wahrnehmung und Sicht der Dinge zu überprüfen.

Bitte Outdoor-Kleidung tragen und ein Getränk mitbringen. Das Seminar findet bei jedem Wetter statt.

Fr, 18.03.2022, 15:30-18:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Treffpunkt am See, Feldmarkstraße, Delbrück-Boke
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
23,00 € / Ermäßigung möglich

40213 | 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.

Sa, 18.06.2022, 10:00-15:00 Uhr
1x, 6 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
30,00 €

GRUNDLAGEN DER EDV UND 10-FINGER-TASTSCHREIBEN

vhs4you - EDV-Beratung als Einzelunterricht

Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik

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 wären 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.
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, 08.02.2022, 12:30-17:30 Uhr
1x, 8 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 7
24,00 €

41002 | SALZKOTTEN
Di, 08.03.2022, 12:30-18:30 Uhr
1x, 7 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 7
24,00 €

41003 | SALZKOTTEN
Di, 05.04.2022, 12:30-18:30 Uhr
1x, 7 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 7
24,00 €



VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

Aktuelle Informationen
zur Teilnahme an Präsenz-Kursen

vhs-vor-ort.de

Grafik: funnybanks/iStock

41004 | SALZKOTTEN
Di, 03.05.2022, 12:30-18:30 Uhr
1x, 8 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 7
24,00 €

41005 | SALZKOTTEN
Di, 31.05.2022, 12:30-18:30 Uhr
1x, 8 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 7
24,00 €

41006 | SALZKOTTEN
Di, 21.06.2022, 12:30-18:30 Uhr
1x, 8 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 7
24,00 €

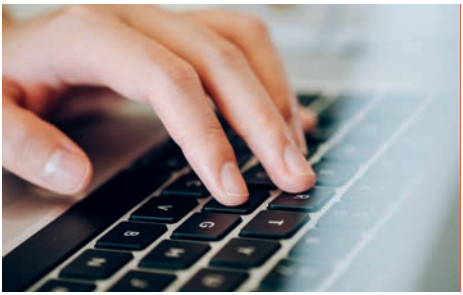


Foto: fancygrave1 auf Pixabay

41007 | 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 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.

Mo und Do, 07.03.-24.03.2022, 18:00-19:30 Uhr
6x, 12 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online über die Plattform „Microsoft Teams" durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 9
Anmeldeschluss: Mo, 28.02.2022
119,00 € / Ermäßigung für Schüler*innen möglich

41008 | 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, 31.01.-04.04.2022, 14:00-15:30 Uhr
8x, 16 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)
Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 15
41,40 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

Computerexpert*in?

Dozent*in bei der VHS vor Ort werden!



Foto: Drazen Zigic/iStock

Gütesiegelverbund Weiterbildung

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

vhs-vor-ort.de

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, 02.02.-06.04.2022, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
43,20 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

41010 | HÖVELHOF

Do, 03.02.-28.04.2022, 17:30-19:00 Uhr
10x, 20 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
43,20 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)

41011 | DELBRÜCK

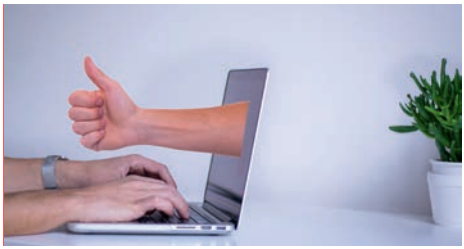
10-Finger-Tastschreiben in 3x3 Stunden (Ferienkurs für Schüler*innen von 10-15 Jahren)

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".

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, 11.04.2022, 10:00-13:15 Uhr
Di, 12.04.2022, 10:00-13:15 Uhr
Mi, 13.04.2022, 10:00-13:15 Uhr
3x, 12 UStd.
Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 9
Anmeldeschluss: Mo, 04.04.2022
119,00 € / Ermäßigung für Schüler*innen möglich



Fotomontage: Mohamed Hassan auf Pixabay

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, 19.03.2022, 09:00-16:00 Uhr
So, 20.03.2022, 09:00-16:00 Uhr
2x, 16 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
61,30 € / Ermäßigung möglich

41013 | HÖVELHOF

EDV kompakt II - Aufbaukurs am Wochenende

Wilhelm Bürger

Der Kurs eignet sich besonders für Teilnehmende, die bereits den Grundkurs „EDV kompakt I" besucht haben. Die behandelten Themen werden weiter fortgeführt und vertieft. Neue Teilnehmende mit vergleichbaren Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Der Kursleiter verfügt über langjährige und umfassende Erfahrung als Dozent für den EDV-Bereich an verschiedenen Volkshochschulen.

Es werden Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt.

Sa, 26.03.2022, 09:00-16:00 Uhr
So, 27.03.2022, 09:00-16:00 Uhr
2x, 16 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
61,30 € / 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+".

41014 | BÜREN

Fr, 04.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 05.03.2022, 09:00-15:00 Uhr
2x, 12 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C, Raum 0.20
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
49,00 € / Ermäßigung möglich

41015 | SALZKOTTEN

Fr, 18.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 19.03.2022, 09:00-15:00 Uhr
2x, 12 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
46,00 € / Ermäßigung möglich

41016 | GESEKE

Fr, 25.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 26.03.2022, 09:00-15:00 Uhr
2x, 12 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
46,00 € / Ermäßigung möglich

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

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+".*

41017 | SALZKOTTEN
Fr, 01.04.2022, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 02.04.2022, 09:00-15:00 Uhr
2x, 12 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
46,00 € / Ermäßigung möglich

41018 | GESEKE
Mi, 04.05.-25.05.2022, 18:00-20:15 Uhr
4x, 12 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
46,00 € / Ermäßigung möglich

OFFICE-ANWENDUNGEN

42001 | 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 Programmoberfläche 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, 17.03.-31.03.2022, 18:00-20:15 Uhr
3x, 9 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
34,50 € / Ermäßigung möglich



Grafik: F. M. Raja auf Pixabay

Textverarbeitung mit WORD 2016/2019/365
Klaus Reiher

Sie möchten die Textverarbeitung mit Microsoft WORD sicher beherrschen und die Möglichkeiten des Programms zur Arbeitserleichterung vollständig ausnutzen? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Einstellungen des Programms kennen sowie Texte zu erstellen und dabei die Korrekturfunktionen von WORD zu nutzen. Sie werden ferner Tabellen gestalten, wichtige Textelemente automatisieren und Seitenlayouts mit Text, Bildern Kopf- und Fußzeilen gestalten. Die Erstellung und Bearbeitung von Dokument- und Formatvorlagen, Serienbriefen, Einblicke in die Bearbeitung großer Dokumente mit Index- oder Inhaltsverzeichnis sowie Hinweise auf Texterstellung im Team runden den Kurs perfekt ab.
Es sind keine WORD-Vorkenntnisse notwendig. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC oder Notebook sowie dem Betriebssystem Windows werden jedoch

Anmeldeinformationen ab Seite 6

*vorausgesetzt. Die Teilnehmer*innen können auf Wunsch auch mit eigenen Geräten (Notebooks oder Tablets) arbeiten und so unmittelbar in der gewohnten Umgebung agieren. Bei Verwendung eigener Endgeräte bitte Netzteil, Ladekabel und idealerweise auch Verlängerungskabel mitbringen.*

42002 | GESEKE

Di und Do, 29.03.-07.04.2022, 18:00-21:00 Uhr
4x, 16 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
61,30 € / Ermäßigung möglich

42003 | DELBRÜCK

Di und Do, 26.04.-05.05.2022, 18:00-21:00 Uhr
4x, 16 UStd.
Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2,
A219 (EDV)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
61,30 € / Ermäßigung möglich



Grafik: F. M. Raja auf Pixabay

42011 | 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+".

Mi, 16.03.-30.03.2022, 18:00-20:15 Uhr
3x, 9 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
34,50 € / Ermäßigung möglich

Steuerkanzlei
am Lippesee
kreativ & kompetent

In diese Steuerkanzlei einsteigen heißt:

Herausforderung | Krisensicherheit | Vielseitigkeit | gute Bezahlung

Sennelagerstraße 2 | 33106 Paderborn | Tel. (0 52 54) 660 67-00 | www.stb-pb.de

42012 | DELBRÜCK

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2019/365 - 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, 02.03.-23.03.2022, 19:00-21:15 Uhr
4x, 12 UStd.
Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
46,00 € / Ermäßigung möglich

42013 | GESEKE

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016/2019/365 - 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. Die Teilnehmer*innen können auf Wunsch auch mit eigenen Geräten (Notebooks oder Tablets) arbeiten und so unmittelbar in der gewohnten Umgebung agieren. Bei Verwendung eigener Endgeräte bitte Netzteil, Ladekabel und idealerweise auch Verlängerungskabel mitbringen.*

Mo und Mi, 07.03.-16.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
4x, 16 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
61,30 € / Ermäßigung möglich

42014 | GESEKE

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016/2019/365 - 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. Die Teilnehmer*innen können auf Wunsch auch mit eigenen Geräten (Notebooks oder Tablets) arbeiten und so unmittelbar in der gewohnten Umgebung agieren. Bei Verwendung eigener Endgeräte bitte Netzteil, Ladekabel und idealerweise auch Verlängerungskabel mitbringen.*

Mo und Mi, 21.03.-30.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
4x, 16 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
61,30 € / Ermäßigung möglich

Anmeldeinformationen ab Seite 6

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.*

42015 | GESEKE

Di, 08.02.-15.02.2022, 18:00-20:15 Uhr
2x, 6 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
34,50 €

42016 | DELBRÜCK

Di, 01.03.-08.03.2022, 18:00-20:15 Uhr
2x, 6 UStd.
Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV)
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
34,50 €

42017 | SALZKOTTEN

Di, 15.03.-22.03.2022, 18:00-20:15 Uhr
2x, 6 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
34,50 €

42018 | SALZKOTTEN

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.*

Di, 07.06.-14.06.2022, 18:00-20:15 Uhr
2x, 6 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
34,50 €

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

Corona-Information

Für Präsenzkurse und -veranstaltungen 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



Grafik: funnybanks/iStock



Grafik: F. M. Raja auf Pixabay

PowerPoint 2007-2019/Office 365 kompakt: Grundwissen als Wochenendkurs

Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik

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).

42030 | SALZKOTTEN
Fr, 06.05.2022, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 07.05.2022, 09:00-16:00 Uhr
So, 08.05.2022, 09:00-16:00 Uhr
3x, 20 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
76,60 € / Ermäßigung möglich

42031 | DELBRÜCK
Fr, 20.05.2022, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 21.05.2022, 09:00-16:00 Uhr
So, 22.05.2022, 09:00-16:00 Uhr
3x, 20 UStd.
Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
76,60 € / Ermäßigung möglich



Grafik: Pixaline auf Pixabay

42020 | GESEKE

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 Gymnasiallehrer 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.
Di, 15.02.2022, 18:00-20:00 Uhr
Mi, 16.02.2022, 18:00-20:00 Uhr
2x, 4 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A13 (Info 3)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
15,30 €

42040 | SALZKOTTEN
Zurück in den Büroalltag: Office für Berufsrückkehrer*innen
Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik

Sie möchten zurück in den Beruf oder stehen am Anfang einer neuen Tätigkeit? Sie befürchten, dass Sie zu viel verlernt haben oder nicht genügend EDV-Kenntnisse für den Büroalltag besitzen? Innerhalb von fünf Vormittagen erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Office-Kenntnisse und Fertigkeiten praxistauglich auf den neuesten Stand zu bringen 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.
Mo, 11.04.2022, 08:00-12:30 Uhr
Di, 12.04.2022, 08:00-12:30 Uhr
Mi, 13.04.2022, 08:00-12:30 Uhr
Mi, 20.04.2022, 08:00-12:30 Uhr
Do, 21.04.2022, 08:00-12:30 Uhr
5x, 30 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
114,90 € / Ermäßigung möglich

42041 | SALZKOTTEN
Mobil arbeiten mit Microsoft Office
Peter Hoffmann

Mobile Apps, cloudbasierte Programme und das Arbeiten am Tablet gehören heute zum Alltag und begleitet uns im Beruf sowie in der Ausbildung. Wie Sie Microsoft Office und OneDrive auf einem Tablet oder im Browser nutzen können, schauen wir uns im Kurs an. OneDrive, Word, Excel und PowerPoint werden für den PC, das Tablet und die Nutzung über den Browser vorgestellt. Die Erstellung von Texten, Tabellen und Präsentationen wird ebenso thematisiert wie professionelles und zeitsparendes Arbeiten.

Der Kurs vermittelt Grundlagen, um mit WORD, EXCEL und PowerPoint arbeiten zu können, bevor Themen in den Blick rücken, die das Arbeiten mit Microsoft Office insgesamt erleichtern und professionalisieren. Zur erfolgreichen Teilnahme sollten Sie mit der Bedienung ihres mobilen Endgerätes und eines Computers vertraut sein und über einen Microsoft Account verfügen.
Mo, 07.03.-21.03.2022, 18:30-20:00 Uhr
3x, 6 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
34,50 €

Einfach jederzeit: Online-Anmeldung!

Microsoft Office 2016/2019/365 effizient nutzen
Klaus Reiher

Microsoft 365 bietet u. a. mit der Textverarbeitung WORD, der Tabellenkalkulation EXCEL, der Präsentationssoftware PowerPoint sowie der E-Mail- und Terminorganisation Outlook viele Möglichkeiten, sowohl einfache als auch anspruchsvolle Büroaufgaben zu erledigen. Insbesondere in Kombination sind diese vier Programme sehr effizient nutzbar. In diesem Kurs lernen Sie die einzelnen Anwendungen kennen und erwerben alle notwendigen Kenntnisse für einen sicheren Umgang. Die inhaltlichen Schwerpunkte des Kurses werden mit den Teilnehmenden abgestimmt.
*Es sind keine Microsoft Office-Kenntnisse notwendig. Grundlegendes Wissen im Umgang mit PC oder Notebook sowie dem Betriebssystem Windows werden jedoch vorausgesetzt. Die Teilnehmer*innen können auf Wunsch auch mit eigenen Geräten (Notebooks oder Tablets) arbeiten und so unmittelbar in der gewohnten Umgebung agieren. Bei Verwendung eigener Endgeräte bitte Netzteil, Ladekabel und idealerweise auch Verlängerungskabel mitbringen.*

42042 | GESEKE
Mo und Mi, 07.02.-23.02.2022, 18:00-21:00 Uhr
6x, 24 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
91,90 €

42043 | SALZKOTTEN
Mo und Mi, 02.05.-18.05.2022, 18:00-21:00 Uhr
6x, 24 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 128, Computerraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
91,90 €

Fit fürs Büro: Intensivkurs WORD, EXCEL, PowerPoint (Versionen 2010-2019/Office 365)
Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik

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) dabei haben.

42044 | BAD WÜNNENBERG
Fr, 18.02.2022, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 19.02.2022, 09:00-16:00 Uhr
So, 20.02.2022, 09:00-16:00 Uhr
3x, 20 UStd.
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, FE 04, EDV-Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
76,60 € / Ermäßigung möglich

42045 | HÖVELHOF
Fr, 04.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 05.03.2022, 09:00-16:00 Uhr
So, 06.03.2022, 09:00-16:00 Uhr
3x, 20 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
76,60 € / Ermäßigung möglich

Anmeldeinformationen ab Seite 6

42046 | DELBRÜCK

Office-Workshop für fortgeschrittene Anwender*innen (WORD, EXCEL, PowerPoint und OUTLOOK 2010-2019/Office 365)

Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik

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.

Fr, 18.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 19.03.2022, 09:00-16:00 Uhr
So, 20.03.2022, 09:00-16:00 Uhr
3x, 20 UStd.
Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
76,60 € / Ermäßigung möglich

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

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. Auf Wunsch kann in Abstimmung mit den betreffenden Teilnehmenden ein Aufbaukurs eingerichtet werden. Das Webinar richtet sich gleichermaßen an Privatpersonen, Vereine, Freelancer, Blogger sowie auch kleinere Unternehmen, die einen eigenen Webauftritt erstellen möchten.

Die Teilnahme am Kurs 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.

Sa, 12.03.2022, 09:00-14:00 Uhr
Di, 15.03.2022, 18:30-20:30 Uhr
Do, 17.03.2022, 18:30-20:30 Uhr
Di, 22.03.2022, 18:30-20:30 Uhr
Do, 24.03.2022, 18:30-20:30 Uhr
Di, 29.03.2022, 18:30-20:30 Uhr
6x, 19,33 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
Anmeldeschluss: Mi, 09.03.2022
85,00 € / Ermäßigung möglich



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 Webinar, 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. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis und der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.
Sa, 07.05.2022, 09:00-16:00 Uhr
Sa, 14.05.2022, 09:00-16:00 Uhr
Sa, 21.05.2022, 09:00-16:00 Uhr
3x, 18 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
Anmeldeschluss: Mi, 04.05.2022
91,80 €

SMARTPHONE, TABLET & CO.

44001 | SALZKOTTEN
Hilfe im Umgang mit dem Smartphone für Senior*innen (Android)
Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik

Dieser Kurs beschäftigt sich mit Geräten der Marken Samsung, Sony, LG oder HTC, die mit dem Betriebssystem Android laufen. Hier lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone richtig bedienen, wichtige Funktionen, wie bspw. den Kalender, die Fotokamera und das Kontaktbuch nutzen, Gratis-Programme und Spiele herunterladen und Ihr Smartphone vor Datendieben schützen. Dieser Kurs soll als Crash-Kurs für Smartphone-Einsteiger*innen dienen, um die wichtigsten Funktionen und Programme kennen zu lernen und so den Umgang mit diesen zu erleichtern.
Bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone mit zum

Kurs. Vergessen Sie ggf. nicht, auch Ihre Netzteile und Ladekabel mitzubringen. Der Kurs richtet sich nicht an Nutzer von iPhones (Apple).
Do, 03.03.-07.04.2022, 14:00-16:15 Uhr
6x, 18 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
68,90 € / Ermäßigung möglich



Abbildung: Gerd Altmann auf Pixabay

44002 | GESEKE
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.
Di, 08.02.2022, 18:00-20:00 Uhr
Mi, 09.02.2022, 18:00-20:00 Uhr
2x, 5,33 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A13 (Info 3)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
20,40 € / Ermäßigung möglich

ARBEITEN MIT APPLE-GERÄTEN

44010 | SALZKOTTEN
Optimal Arbeiten mit Apple-Geräten: iPad, iMac, MacBook und Co.
Friedel Mollemeyer, Dipl. Ing. Informatik

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, 01.04.2022, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 02.04.2022, 09:00-13:30 Uhr
2x, 10 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 7
57,50 € / Ermäßigung möglich



Foto: Nick H auf Pixabay

44011 | ONLINE
Mein Mac. Ein- und Umstieg in die Apple-Welt
Stefan Schuster

Das Apple-Betriebssystem macOS macht Ihnen den ersten Einstieg in die Arbeit mit dem Mac einfach. Doch wenn Sie Ihren Mac wirklich produktiv nutzen möchten, lohnt sich ein genauerer Blick unter die Oberfläche, denn hier verbergen sich zahlreiche Funktionen und Möglichkeiten, die Ihre Arbeit am Rechner erleichtern und mit denen Ihr Mac sein Potenzial erst richtig entfaltet. In diesem Webinar lernen Ihren Mac von Grund auf kennen. Die persönliche Einrichtung des Gerätes spielt dabei ebenso eine Rolle wie die Verwaltung der Dateien, die Handhabung von Fenstern, die Installation von Programmen und das Verständnis der Systemeinstellungen. Sie lernen, wie Sie Datensicherungen auf externen Laufwerken erstellen, wie Sie überflüssigen Ballast vom Rechner entfernen und wie Sie mit mehreren Monitoren arbeiten. Auch das Thema Troubleshooting spielt eine Rolle. Denn auch wenn macOS sehr stabil läuft, kann es auch am Mac einmal haken. Aber auch im Fall der Fälle können Sie sich helfen. Darüber hinaus enthält macOS bereits eine ganze Reihe nützlicher Apps. Die Wichtigsten davon lernen Sie genauer kennen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Zusammenspiel zwischen dem Mac und weiteren Geräten wie iPhone und iPad.

*Der Kurs richtet sich an Neueinsteiger*innen und Umsteiger*innen, die bisher nur mit Windows gearbeitet haben. Aber auch erfahrenere Anwender*innen erhalten nützliche Tipps. Grundlage des Seminars ist macOS in der aktuellen Version 12 „Monterey", frühere macOS-Versionen 11 oder 10.x sind ebenso für die Teilnahme an diesem Kurs geeignet. Für eine erfolgreiche Teilnahme empfehlen wir einen Mac als Endgerät (MacBook Air, MacBook Pro, iMac, Mac mini etc.). Grundsätzlich ist die Teilnahme auch 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.*

Mo und Mi, 16.05.-01.06.2022, 18:30-20:30 Uhr
6x, 16 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
Anmeldeschluss: Do, 12.05.2022
70,40 € / Ermäßigung möglich

DIGITALE FOTOGRAFIE UND BILDBEARBEITUNG



Foto: Markus Krick

45001 | SALZKOTTEN
Fotografieren ist mehr als knipsen
(mit Exkursion in das Freilichtmuseum Detmold)
Peter Hoffmann

Ihre Aufnahmen zeigen irgendwie nicht, was Sie bei der Aufnahme gesehen haben? Mit ein wenig Wissen über die Gestaltung von Fotos, über Farbe und Perspektive, um nur zwei Themen rund um die Aufnahme zu nennen, bringen Sie ihre Bilder auf ein neues Level. Was Sie am ersten Kursabend theoretisch lernen, setzen Sie am Exkursionstag in die Praxis um. Den dritten Kursabend nutzen wir, um Ihre Bildergebnisse zu besprechen und um Möglichkeiten der Archivierung und Bildoptimierung am Rechner auszuloten. Am vierten Kursabend erfahren Sie, wie Sie ein Fotobuch erstellen oder Ihre Bilder multimedial präsentieren.

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.

Do, 09.06.2022, 18:30-20:45 Uhr
Sa, 11.06.2022, 09:00-16:00 Uhr

Anmeldeinformationen ab Seite 6

Mo, 13.06.2022, 18:30-20:45 Uhr
Di, 14.06.2022, 18:30-20:45 Uhr
4x, 17 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
65,10 € / Ermäßigung möglich

45002 | SALZKOTTEN
Kreativ-Fotokurs
mit Fahrt zum UNESCO-Welterbe Zollverein
Peter Hoffmann, Ismir Bradic

Wer 100% Ruhrgebiet erleben will, der ist in der Zeche Zollverein genau richtig. Zeche Zollverein ist UNESCO-Welterbe und Zeugnis deutscher Industriegeschichte. Fotografisch Interessierte finden auf dem Industriekomplex vielfältige Motive, die von Kohle und Koks erzählen. Am ersten Kursabend dreht sich alles um Technik und Kreativität. Sie erlernen, wie Sie jenseits des Automatik-Modus fotografieren und Bilder attraktiv gestalten. Der zweite Tag steht im Zeichen der Fahrt zur Zeche Zollverein. Hier beginnt der Tag mit einer Führung. Anschließend haben Sie Gelegenheit, sich fotografisch mit dem Reiseziel auseinanderzusetzen. Dabei gibt es immer die Möglichkeit, technische und gestalterische Fragen mit Kursleiter Peter Hoffmann individuell abzuklären. Kleine Aufgaben helfen Ihnen zusätzlich, Ihr kreatives Potenzial zu entwickeln. Am dritten und vierten Abend hilft eine Bildbesprechung, Stärken und Schwächen der eigenen Fotos zu erkennen. Ferner erfahren Sie, wie Sie ihre Bilder durch eine Nachbearbeitung optimieren und im Druck oder multimedial präsentieren können.

Die Busfahrt zur Zeche Zollverein, Eintritt, Führung inklusive Fotografier-Erlaubnis sind in der Kursgebühr enthalten. Reiseveranstalter ist im Sinne des Reisegesetzes das „Internationale Büro für Tourismus in Deutschland (IBTD)". Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise vor Reiseantritt abzusagen (s. Anmeldeschluss), sollte die notwendige Teilnehmendenzahl nicht erreicht werden.

Mi, 04.05.2022, 18:00-20:15 Uhr
Sa, 07.05.2022, 08:00-19:00 Uhr
Di, 10.05.2022, 18:00-20:15 Uhr
Mi, 11.05.2022, 18:00-20:15 Uhr
4x, 17 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
Anmeldeschluss: Di, 26.04.2022
124,00 €

45003 | SALZKOTTEN
Bildbearbeitung mit Affinity Photo
Peter Hoffmann

Affinity Photo ist ein vielseitiges und leistungsstarkes Bildbearbeitungsprogramm. Mit Affinity Photo entwickeln Sie RAW-Fotos. Dank Ebenentechnik und raffinierten Auswahlwerkzeugen korrigieren und optimieren Sie ihre Fotos oder nutzen Affinity Photo für Fotomontagen und zur Anpassung ausgewählter Bildbereiche. Wie Affinity Photo funktioniert, welche Anpassungsmöglichkeiten Sie haben, wie Ebenen und Masken ihr kreatives Potenzial steigern, lernen Sie im Webinar. Darüber hinaus gibt es viele Tipps für einen effektiven und effizienten Workflow und zu den Grundlagen digitaler Bildbearbeitung. 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.

*Der Kurs ist für Einsteiger*innen in die Bildbearbeitung, für fortgeschrittene Amateur*innen und Umsteiger*innen von Photoshop (Elements) geeignet. Der Kurs findet online und in Kooperation mit dem fotoforum-Verlag statt. Die Teilnahme kann mit Laptop, PC oder Tablet erfolgen, auf denen eine aktuelle Version von Google Chrome, Microsoft Edge, Firefox oder Safari installiert ist. Ferner wird eine Internetverbindung mit mindestens 6.000 Mbit benötigt, möglichst über LAN. Damit Sie dem Vortrag folgen können, ist ein Lautsprecher oder Kopfhörer notwendig. Über eine Chatfunktion besteht für Sie die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen. Kamera oder Mikrofon sind daher nicht erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail von der VHS.*

Mo, 04.04.2022, 18:30-20:45 Uhr
Di, 05.04.2022, 18:30-20:45 Uhr
Mi, 06.04.2022, 18:30-20:45 Uhr
3x, 9 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
51,80 €

45004 | 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*innen gut geeignet. Grundkenntnisse in der Bedienung eines Computers sollten vorhanden sein.*

Fr, 06.05.2022, 18:00-20:15 Uhr
Sa, 07.05.2022, 10:00-14:30 Uhr
2x, 9 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A12 (Info 2)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
34,50 € / Ermäßigung möglich

45005 | ONLINE

Videotutorials und -trainings produzieren

Stefan Schuster

Erklärvideos, sogenannte Videotutorials, etablieren sich zunehmend als adäquates Mittel, um Lerninhalte und Informationen nicht nur aussagekräftig, sondern auch attraktiv zu vermitteln. Im Rahmen dieses Online-Kurses lernen Sie geeignete und frei verfügbare Softwarelösungen zur Erstellung Ihrer Videotrainings kennen. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Erstellung von Screencasts (Aufnahmen vom Bildschirm) mit der freien Software OBS (Open Broadcaster Software), die sich gerade bei Produktionen für Videoplattformen wie YouTube großer Beliebtheit erfreut. Darüber hinaus wird auf unterschiedliche Vorgehensweisen bei der Produktion mit dem Smartphone und Aufnahmen mit Kamera und Mikrofon eingegangen. Fragestellungen wie die adäquate Technik, der Umgang mit dieser Technik bei der Aufnahme und die Erstellung von Tonaufnahmen werden ebenfalls erörtert. Informationen zur Gestaltung und Dauer von Videotrainings sind ebenso Bestandteil des Kurses wie der Videoschnitt und die Aufbereitung für Online-Plattformen wie YouTube oder Vimeo. Das Webinar richtet sich gleichermaßen an Dozent*innen, Lehrer*innen, Vereine oder Unternehmen sowie interessierte Personen, die Lerninhalte oder Produktinformationen per Online-Video vermitteln möchten.

Die Teilnahme am Kurs 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 und Do, 26.04.-12.05.2022, 18:30-20:30 Uhr
6x, 16 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
Anmeldeschluss: Fr, 22.04.2022
70,40 €

fotoforum live

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.

Anmeldeinformationen ab Seite 6

45020 | ONLINE
Photoshop CC. Grundlagen der Bildbearbeitung (fotoforum live)
Peter Hoffmann

Photoshop CC ist das Werkzeug für die kreative Bildbearbeitung. Dank Ebenentechnik und hervorragender Auswahlwerkzeuge gelingen selektive Bildanpassungen und auch aufwändige Fotomontagen relativ mühelos. In diesem Online-Kurs lernen Sie, wie Photoshop CC funktioniert, wie Sie Ebenen zur nichtdestruktiven Optimierung und Anpassung verwenden und wie Sie die Photoshop-Tools nutzen, um Auswahlen als Basis kreativer Fotomontagen zu erstellen.
Die Teilnahme über ZOOM 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 die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen. Kamera und Mikrofon sind nicht zwingend erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail. Der Kurs findet in Kooperation mit dem fotoforum-Verlag statt.
Mo und Di, 07.02.-15.02.2022, 19:00-20:00 Uhr
4x, 5,33 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
Anmeldeschluss: So, 06.02.2022
89,00 €

45021 | ONLINE
Bildbearbeitung mit Photoshop Elements (fotoforum live)
Peter Hoffmann

Photoshop Elements ist ein vielseitiges Werkzeug. Mit dem Programm organisieren und verwalten Sie Ihre Fotos und Videos. Sie entwickeln mit Photoshop Elements Ihre RAW-Fotos, aber auch jedes JPEG- oder TIF-Foto. Ist die Zeit knapp, nutzen Sie die Assistenten des Programms, um schnell kreative Bildergebnisse zu produzieren oder Sie verwenden die Experten-Tools, wenn Zeit genug ist, um mit Hilfe von Ebenen und Auswahlwerkzeugen individuelle Anpassungen vorzunehmen. Dass Photoshop Elements darüber hinaus auch noch Möglichkeiten bietet, Fotos mit Freunden und der Familie zu teilen, rundet das Programmpaket ab.
Die Teilnahme über ZOOM 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 die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen. Kamera und Mikrofon sind nicht zwingend erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail. Der Kurs findet in Kooperation mit dem fotoforum-Verlag statt.
Mi und Do, 09.02.-17.02.2022, 19:00-20:00 Uhr
4x, 5,33 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
Anmeldeschluss: Di, 08.02.2022
89,00 €

45022 | ONLINE
Perfekt drucken. Einstieg in das Homeprinting (fotoforum live)
Peter Hoffmann

Auf dem Weg zum gelungenen Druck liegen viele kleine Stolpersteine. Es geht um Auflösung, Farbmodelle, Farbräume, Profile und Rendering Intents. Es geht aber auch darum, die richtigen Einstellungen in Lightroom, Photoshop, Affinity Photo, InDesign oder Affinity Publisher vorzunehmen. Erhalten Sie in diesem Online-Kurs Tipps, damit der Ausdruck zu Hause perfekt gelingt.
Die Teilnahme über ZOOM 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 die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen. Kamera und Mikrofon sind nicht zwingend erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail. Der Kurs findet in Kooperation mit dem fotoforum-Verlag statt.
Mo, 21.02.2022, 19:00-20:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100
Anmeldeschluss: So, 20.02.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

45023 | ONLINE
Kreativ mit Affinity: Fotografie. Design. DTP (fotoforum live)
Peter Hoffmann

Affinity Photo dürfte vielen Fotograf*innen zwischenzeitlich als kostengünstige und leistungsfähige Alternative zu Photoshop bekannt sein. Doch bietet Affinity noch weitere Programme für kreativ gestaltende Fotograf*innen: Der Affinity Designer ist eine Software, mit der sich Illustrationen leicht gestalten lassen, während Affinity Publisher vor allem für die Fotografen interessant ist, die anspruchsvolle Fotobücher gestalten möchten oder für Anwender*innen, die privat, für den Verein, die Schule oder zu Werbezwecken Plakate und Flyer produzieren. In diesem Online-Kurs erfahren Sie, welche gestalterischen Möglichkeiten Sie mit den Programmen haben und wie diese Hand in Hand arbeiten. Ein Blick auf das mobile Arbeiten rundet den Kurs ab.

Die Teilnahme über ZOOM 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 die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen. Kamera und Mikrofon sind nicht zwingend erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail. Der Kurs findet in Kooperation mit dem fotoforum-Verlag statt.

Do, 03.03.2022, 19:00-20:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100
Anmeldeschluss: Mi, 02.03.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

45024 | ONLINE
ACDSee Photo Studio Ultimate (fotoforum live)
Peter Hoffmann

ACDSee Photo Studio Ultimate ist das „Schweizer Messer" für Fotograf*innen und Wegbegleiter*innen durch den gesamten Arbeitsprozess der Postproduktion. Mit ACDSee Ultimate verwalten und organisieren Sie ihren kompletten Bildbestand, denn das Programm ist ein sogenanntes Digital Asset Management-Programm. Mit dem Programm entwickeln Sie RAW- und andere Bilddateien. Und es stehen die Werkzeuge und Funktionen zur Verfügung, mit denen Sie Tonwerte, Kontraste und Farben im Bild optimieren. Dank integrierter Ebenenbearbeitung gelingen selbst kreative Fotomontagen. Welche Funktionen ACDSee Photo Studio Ultimate Ihnen zur Bildbearbeitung bietet, wie Sie sie nutzen und wie Sie sie möglichst effizient im Workflow einsetzen, erlernen Sie in diesem Online-Kurs.

Die Teilnahme über ZOOM 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 die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen. Kamera und Mikrofon sind nicht zwingend erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail. Der Kurs findet in Kooperation mit dem fotoforum-Verlag statt.

Mi und Do, 23.03.-31.03.2022, 19:00-20:00 Uhr
4x, 5,33 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20
Anmeldeschluss: Di, 22.03.2022
89,00 €

45025 | ONLINE
Fotos mit Tablet und Smartphone. Tools und Techniken des mobilen Fotografierens (fotoforum live)
Peter Hoffmann

Tablet und Smartphone begleiten uns durch den Alltag und der Nutzen ist für Fotograf*innen groß. Mit ihnen lassen sich Aufnahmen planen und moderne Kamera-Apps ermöglichen kreatives Fotografieren und Filmen in guter Qualität. Selbst Bildbearbeitung und Videoschnitt sind mit mobilen Endgeräten heute kein Problem mehr. Die Verwaltung des Bildbestandes erfolgt mit der Fotos-App. Und wenn Sie Ihre Fotos und Videos nicht in der Cloud speichern mögen, bleibt immer noch der Weg, Ihre Medien mit dem Computer zu synchronisieren. Welche Möglichkeiten Tablet und Smartphone Ihnen bei der Planung, Aufnahme, Bearbeitung, Archivierung und Präsentation bieten, erfahren Sie in diesem Online-Kurs.

Die Teilnahme über ZOOM 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 die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen. Kamera und Mikrofon sind nicht zwingend erforderlich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail. Der Kurs findet in Kooperation mit dem fotoforum-Verlag statt.

Fr, 25.03.2022, 19:00-20:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100
Anmeldeschluss: Do, 24.03.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

Aktuelle Informationen

zur Teilnahme an Präsenz-Kursen

vhs-vor-ort.de

Grafik: funnybanks/iStock

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. Vorkurse für Migranten werden auch am Nachmittag angeboten.

Am 31. Januar und 10. August 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

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

abituronline.hanse-kolleg.de

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

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!

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 gesellschaftlicher Teilhabe. In Theorie und Praxis erleben die Kursteilnehmer in Gemeinschaft Literatur, Musik, Tanz, Foto und Film in einer beachtlichen Vielschichtigkeit und Effektivität.

LITERATUR UND KUNST



Foto: Blautann-Film

50000 | BAD WÜNNENBERG

Corona Cowboys (Filmvortrag)

Peter Schanz

Corona-Frust macht kreativ. Ein gutes Dutzend Musiker und Laienschauspieler um den Bad Lippspringer Filmemacher Peter Schanz erfüllt sich in Zeiten von Auftritts- und Veranstaltungsabsagen einen alten Jugendtraum. Den Dreh eines Westerns nach Sergio-Leone-Art - rau, hart und möglichst authentisch. Die Handlung 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.

Do, 03.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Bad Wünnenberg, Spanckenhof, Leiberger Str. 10
Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 30
6,00 €

50001 | HÖVELHOF

Autorenlesung: „Vergiss die Olle"

Werner Pfeil

Markus, ein Malocher unterm Herrn, dem es schwerfällt, seiner Gattin Simone, die erfolgreich ein Schuhgeschäft führt, wenigstens ab und zu die ach so gern gehörten drei Worte: »Ich liebe dich« zu sagen. Ehrlicherweise hat er das schon seit Jahren nicht mehr getan und sie hört eh kaum hin, sofern er überhaupt mal mit ihr spricht. Sie geht eher mit ihrer Freundin shoppen, wenn er müde nachhause kommt, und am Wochenende ist für ihn Fußball wichtiger als alles andere. Was sie jedoch gemeinsam haben, ist ihr Sohn Matthias, den sie abgöttisch lieben und ihre westfälische Dickköpfigkeit. Haben Sie zufällig Bekannte und Nachbarn wie diese beiden? Ausgerechnet bei ihnen passiert das, wovor sich jeder insgeheim fürchtet. Ein Arbeitsunfall bringt Markus ins Krankenhaus, wo seine Frau Simone dem zwielichtigen Arzt Dr. Brinkmann nicht widerstehen kann. Da trösten ihn auch nicht die Worte seines neuen Freundes Alfonso, den er Rocker nennt: „Vergiss die Olle!" Einfacher gesagt als getan.

Die Autorenlesung ist ein gemeinsames Angebot mit der Sennebücherei Hövelhof

Do, 17.02.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
5,00 €



Cover: W. Pfeil

Frühjahr 2022

Stadthalle Delbrück



25.03.2022
Hennes Bender - „Ich hab nur zwei Hände!“



01.04.2022
Kabarett Theater DISTEL



02.04.2022
Festival der Travestie - Show



08.04.2022
Heide Mahler in „Tratsch im Treppenhaus“



23.04.2022
Chin Meyer - Finanz-Kabarett



06.05.2022
Werner Momsen - Puppen-Show

delbrück

Stadthalle Delbrück – Eine Halle für alle.

Karten: 0 52 50 / 98 41 41 | www.stadthalle-delbrueck.de | www.eventim.de

50002 | HÖVELHOF

Autorenlesung: „Sterben muss schließlich jeder"

Klaus H. Sindern

„Sterben muss schließlich jeder." Mit dieser lakonischen Bemerkung versucht Amelie Richter ihren gerade volljährig gewordenen Sohn davon zu überzeugen, in das Bestattungsunternehmen des Vaters einzusteigen. Bis es dazu kommt, wird tatsächlich viel gestorben. Friedlich, grausam, unverhofft oder brutal. Der Sensenmann ist einfallsreich. In seinem zweiten Roman erzählt Klaus-Heribert Sindern die Geschichte von Paul Richter, der sich erst in eine Tote verliebt und Jahre später in Berlin eine junge Frau kennenlernt und heiratet. Was er nicht wissen, nicht einmal ahnen kann: Paul Richter ist ein Spielball des Schicksals und stolpert naiv in ein vorgezeichnetes Leben. Mit seiner Heirat mit Silke setzt sich in Berlin unaufhaltsam eine unheilvolle, schicksalhafte Entwicklung fort, die Jahrzehnte zuvor in Recklinghausen begonnen hat. Klaus-Heribert Sindern erzählt die Geschichte immer mit einem Augenzwinkern, aber auch er kann nicht verhindern, dass die lakonische Feststellung von Amelie Richter auf brutale Weise bestätigt wird: Sterben muss schließlich jeder.

Die Autorenlesung ist ein gemeinsames Angebot mit der Sennebücherei Hövelhof

Do, 31.03.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30
5,00 €



Foto: K.H. Sindern

50003 | BÜREN

Italienische Literatur

Walter Christoph Franz

Italien hat geniale Lyriker, wie Petrarca, Boccaccio, Dante; Vertreter der italienischen Romantik, wie Manzoni, Leopardi; oder Moravo, Passolini, Dario Fo, Morante, Ginzburg und Umberto Eco. Nun sorgt Elena Ferrante weltweit für Furore. Wir werden uns vier große italienische Romane herauspicken und mit Genuss in „Bella Italia" eintauchen.

Fr, 18.02.2022, 19:00-20:30 Uhr
Fr, 18.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
Fr, 08.04.2022, 19:00-20:30 Uhr
Fr, 13.05.2022, 19:00-20:30 Uhr
4x, 8 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
51,00 € / Ermäßigung möglich

50004 | DELBRÜCK

Kreatives Schreiben -
Gemeinsam in den Schreibfluss kommen

Gemeinsam in den Schreibfluss 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, 02.03.-30.03.2022, 18:00-19:30 Uhr
5x, 10 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
57,50 € / Ermäßigung möglich

Anmeldeinformationen ab Seite 6

MALEN UND ZEICHNEN

51001 | SALZKOTTEN

Acrylgießen (Pouring):
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. So entstehen ganz besondere Muster und Farbverläufe. Wer ein Bild gestalten will, nimmt eine Leinwand als Untergrund. Anstatt schön geformte Gläser zum Altglas zu bringen oder langweilige Vasen wegzuschmeißen, können Sie durch das Acrylgießen auch auf diesen Untergründen abstrakte Motive erzielen. Das vorher unscheinbare Stück wird auf diese Weise zu einem ganz besonderen Unikat. 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 Leinwände, Pappe, Gläser oder Vasen in präferierter Größe mit. Materialkosten in Höhe von etwa 10,00 bis 15,00 € je nach Verbrauch sind direkt an die Dozentin zu entrichten. Bitte denken Sie an Gummihandschuhe zum Schutz Ihrer Hände und tragen Sie möglichst unempfindliche Kleidung.

Sa, 19.03.2022, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 131, Technik 2
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
15,30 €

51002 | HÖVELHOF

Acrylgießen (Pouring):
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. So entstehen ganz besondere Muster und Farbverläufe. Wer ein Bild gestalten will, nimmt eine Leinwand als Untergrund. Anstatt schön geformte Gläser zum Altglas zu bringen oder langweilige Vasen wegzuschmeißen, können Sie durch das Acrylgießen auch auf diesen Untergründen abstrakte Motive erzielen. Das vorher unscheinbare Stück wird auf diese Weise zu einem ganz besonderen Unikat. 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 Leinwände, Pappe, Gläser oder Vasen in präferierter Größe mit. Materialkosten in Höhe von etwa 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.

Sa, 14.05.2022, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Krollbachschule, Sennestr. 34, Werkraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
15,30 €



51003 | BÜREN
Dynamisches Zeichnen
Peter Abels

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 und Verunsicherungen ab. Als Vorlage stehen der menschliche Körper, das Tier, die Pflanze und abstrakte Formen im Vordergrund, wobei die Themen auch momentane innere Stimmungen sein können. Es 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, 03.03.-07.04.2022, 18:00-20:15 Uhr
6x, 18 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
68,90 €

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 | SALZKOTTEN
So, 27.02.2022, 10:00-15:15 Uhr
1x, 7 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
29,10 €

51005 | HÖVELHOF
So, 06.03.2022, 10:00-15:15 Uhr
1x, 7 UStd.
Krollbachschule, Raum 114
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
29,10 €

51006 | ONLINE
Handlettering für Anfänger*innen
Ina Leiwesmeier

In diesem Kurs lernt Ihr die Grundsätze des „Handletterings", des schönen Schreibens. An einem Abend werden verschiedenste Schriftarten und Techniken vermittelt. Die Einsatzmöglichkeiten zuhause sind fast unbegrenzt: von Menükarten über Geburtstagsgrüße bis hin zu Motivationssprüchen ist alles kreativ umsetzbar. Bringt gern eigene Ideen mit, die wir dann gemeinsam „erlettern" können. Sowohl die Kursleiterin als auch alles, was sie live zeichnet, sind deutlich zu sehen, sodass Ihr dem Kurs anhand der gezeigten Beispiele gut folgen könnt.
Ihr benötigt glattes Papier (Grammatur von mindestens 200 g), einen Bleistift (am besten Härtegrad HB oder 2B), ein Radiergummi, Fineliner und Brushpens (z. B. Karen Brushmaker, Tombow Dual Brushpen oder Pentel Brush Sign Pen, Stabilo Pen 68). 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 erhaltet Ihr rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail von der VHS.
Di, 15.02.-17.02.2022, 19:30-21:00 Uhr
2x, 4 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
Anmeldeschluss: Do, 10.02.2022
17,60 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

51007 | ONLINE
Hallo Frühling -
Lettering-Ideen zu Frühjahr und Ostern
Ina Leiwesmeier

Frühlingsgefühle solltest Du auch kreativ nutzen! Mit der Möglichkeit des Handletterings bekommen Deine Projekte eine persönliche und liebevolle Note. Heute beschäftigen wir uns mit dem Gestalten von Schriftzügen oder Sprüchen rund um das Frühjahr. Ob „Frohe Ostern", eine nette Grußkarte mit floralem Touch oder Dein eigener Spruch: auf Kommunions- und Konfirmationskarten, Postern oder Menükarten zu Familienfeiern zauberst Du mit Schönschrift tolle Effekte. Gemeinsam setzen wir an diesem Abend unsere Ideen um. In diesem digitalen Kurs sind sowohl die Kursleiterin als auch alles, was sie zeichnet deutlich zu sehen, sodass Ihr dem Kurs anhand der gezeigten Beispiele gut folgen könnt.

Ihr benötigt glattes Papier (Grammatur von mindestens 200 g), einen Bleistift (am besten Härtegrad HB oder 2B), ein Radiergummi, Fineliner und Brushpens (z. B. Karen Brushmaker, Tombow Dual Brushpen oder Pentel Brush Sign Pen, Stabilo Pen 68). 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. Eine Liste mit Materialempfehlungen erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der VHS.

Do, 10.03.2022, 19:30-21:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
Anmeldeschluss: Fr, 04.03.2022
8,80 €

51008 | ONLINE
Modernes Watercoloring für Anfänger*innen
Ina Leiwesmeier

Modernes Watercoloring (das Malen mit Aquarell- oder 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. Sowohl die Kursleiterin als auch alles, was sie live zeichnet, sind deutlich zu sehen, sodass Ihr dem Kurs anhand der gezeigten Beispiele gut folgen könnt.

Ihr benötigt ein Marmeladenglas (für Wasser), Küchenrolle, einen Bleistift und ein Radiergummi, Aquarellfarbe, Rundpinsel (Gr. 2,6,8 oder 12), ggfs. Wassertankpinsel, sowie Papier mit einer Grammatur von mindestens 300 g. 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. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis und der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Di, 03.05.-05.05.2022, 19:30-21:00 Uhr
2x, 4 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
Anmeldeschluss: Do, 28.04.2022
17,60 €



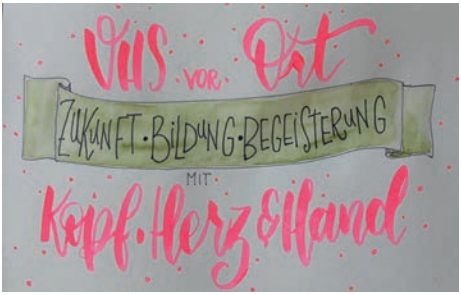


Foto: I. Leiwesmeier

51009 | DELBRÜCK
Handlettering für Anfänger*innen
Ina Leiwesmeier

In diesem Kurs lernt Ihr die Grundsätze des „Handletterings", des schönen Schreibens. An einem Abend werden verschiedenste Schriftarten und Techniken vermittelt. Die Einsatzmöglichkeiten zuhause sind fast unbegrenzt: von Menükarten über Geburtstagsgrüße bis hin zu Motivationssprüchen ist alles kreativ umsetzbar. Bringt gern eigene Ideen mit, die wir dann gemeinsam „erlettern" können.
Ihr benötigt glattes Papier (Grammatur von mindestens 200 g), einen Bleistift (am besten Härtegrad HB oder 2B), ein Radiergummi, Fineliner und Brushpens (z.B. Karen Brushmaker, Tombow Dual Brushpen oder Pentel Brush Sign Pen, Stabilo Pen 68). Für im Kurs verwendete Materialien sind vor Ort 2,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten.
Do, 24.03.2022, 18:15-21:15 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
15,30 €

51010 | DELBRÜCK
Modernes Watercoloring für Anfänger*innen
Ina Leiwesmeier

Modernes Watercoloring (das Malen mit Aquarell- oder 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.
Ihr benötigt ein Marmeladenglas (für Wasser), Küchenrolle, einen Bleistift und ein Radiergummi, Aquarellfarbe, Rundpinsel (Gr. 2,6,8 oder 12), ggfs.Wassertankpinsel, sowie Papier mit einer Grammatur von mindestens 300 g. Für im Kurs verwendete Materialien sind vor Ort 2,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten.
Do, 31.03.2022, 18:15-21:15 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
15,30 €

51011 | HÖVELHOF
Mein Foto - mein Wort - meine Farbe (Kreativ-Workshop)
Dr. Birgit Sievers-Böckel, Elisabeth Roth-Rings

Kreativworkshop zum Thema „Drinnen und Draußen". 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 Gestaltungselemente aus. Für unsere Texte und Gedichte zum Thema „Drinnen und Draußen" 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, 11.06.2022, 10:00-14:00 Uhr
So, 12.06.2022, 10:00-14:00 Uhr
2x, 10,67 UStd.
Kulturscheune im Schlossgarten,
Schloßstraße 9, 33161 Hövelhof
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
58,70 €

Anmeldeinformationen ab Seite 6



Foto: yulkapopkova/iStock

Gütesiegelverbund Weiterbildung

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

vhs-vor-ort.de

NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN

Nähmaschinenführerschein

Petra Leschner-Witt

Sie haben eine Nähmaschine und können sie nicht oder nur schlecht bedienen? Lernen Sie das „unbekannte Wesen" besser kennen! In einem Kompaktkurs vertiefen wir das Einfädeln und Bedienen Ihrer Maschine. Dann lernen Sie die Hauptnähstiche kennen und erstellen ein Mustertuch mit den wichtigsten Stichen und Verarbeitungen. Erfahren Sie alles über Nähgarn und Nähmaschinennadeln. Ein Nähmaschinenführerschein bestätigt abschließend das Gelernte und motiviert zu weiteren „Entdeckungsfahrten". Die erste Inbetriebnahme sollte bereits individuell vor Kursbeginn zu Hause erfolgt sein.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, Kabel, Bedienungsanleitung, Notizpapier, farbige Stifte, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband, Zuschneideschere, Papierschere, Bügeleisen, Knöpfe, Garn, Baumwollstoffreste.

52000 | HÖVELHOF
Mi, 02.02.2022, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6
23,00 €

52001 | SALZKOTTEN
Do, 03.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6
23,00 €

52002 | BAD WÜNNENBERG
Mi, 06.04.2022, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 16, Textilraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 9
23,00 €

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, 09.02.-09.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
5x, 20 UStd.
Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
76,60 € / Ermäßigung möglich

52004 | SALZKOTTEN
Do, 10.03.-07.04.2022, 18:00-21:00 Uhr
5x, 20 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
76,60 €/ Ermäßigung möglich

Nähkurs „Spaß am Nähen" für Einsteiger*innen

Andrea Schniedertüns

Dieser Kurs ist für alle Näheinsteiger*innen 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.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, Schere, Garn, Verlängerungskabel und evtl. Stoffreste.

52005 | DELBRÜCK
Di, 01.03.2022, 18:30-21:45 Uhr
Di, 08.03.2022, 18:30-21:45 Uhr
Di, 15.03.2022, 18:30-21:45 Uhr
3x, 13 UStd.
Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6
74,80 €

52006 | DELBRÜCK
Di, 22.03.2022, 18:30-21:45 Uhr
Di, 29.03.2022, 18:30-21:45 Uhr
Di, 05.04.2022, 18:30-21:45 Uhr
3x, 13 UStd.
Familienzentrum Westenholz, Lausitzer Weg 15
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6
74,80 €

52007 | DELBRÜCK
Nähkurs „Spaß am Nähen"
Andrea Schniedertüns

Dieser Nähkurs ist für Teilnehmer*innen, die schon etwas Näherfahrung haben und diese mit dem Erlernen von weiteren, verschiedenen Nähtechniken erweitern wollen. Unter fachkundiger Anleitung der ausgebildeten Bekleidungsfertigerin beim Zuschneiden und Nähen können so individuell gestaltete Taschen, Stoffkörbe, Kissen, Turnbeutel o. ä. gezaubert werden. Zum nachhaltigen Thema Upcycling können hier auch alte Jeans oder ausrangierte Herrenoberhemden zu neuen, kreativen Projekten verarbeitet werden.

Am Infotermin, Dienstag, 03.05.2022, 19:30-20:15 Uhr, wird besprochen welches Material benötigt wird, bevor es losgehen kann. Mitzubringen sind: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stecknadeln, Maßband, Schere.
Di, 03.05.2022, 19:30-20:15 Uhr
Di, 10.05.2022, 18:30-21:30 Uhr
Di, 17.05.2022, 18:30-21:30 Uhr
Di, 24.05.2022, 18:30-21:30 Uhr
4x, 13 UStd.
Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6
74,80 €

52008 | GESEKE
Wir nähen einen Jutebeutel/eine Bauchtasche (für Jugendliche ab 11 Jahren)
Veronika Muschol

Die Läden sind voll von Stoffbeuteln und Bauchtaschen, aber diese Modelle hat jeder. Wenn du ein indviduelles Teil ganz nach deinen eigenen Vorstellungen haben möchtest, hilft nur eins: selber nähen! Dafür sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mit Veronikas Hilfe kannst du dein Projekt umsetzen und mit deinem selbstgenähten Jutebeutel oder einer Bauchtasche bist du bereit für jedes Vorhaben. Ein toller Nebeneffekt: Nähen verbessert die feinmotorischen Fähigkeiten und fördert die Konzentration.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eine funktionstüchtige Nähmaschine muss mitgebracht werden. Die Zubehörliste wird nach Anmeldung von der Dozentin zur Verfügung gestellt.
Fr, 06.05.-13.05.2022, 15:00-18:00 Uhr
2x, 8 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
30,60 €

Mediengestaltung
Werbetechnik
Fotodruck
G3 Werbung, Stargarder Straße 11, Paderborn www.gdrei.de



Foto: Heimatzentrum OWL

52009 | HÖVELHOF
„Bestrickende Abende“
Annegret Tegethoff

Gemeinsames Stricken macht Spaß, schafft freudige Erfolgsmomente und entspannt Körper und Seele! In dieser unter fachkundiger Leitung arbeitenden Runde können Sie Neues lernen oder verschüttete Kenntnisse wieder auffrischen. In der gemütlichen und anregenden Atmosphäre des Heimatzentrums können Sie verschiedene Strickstücke wie z. B. Mützen, Schals, Socken oder Handtaschen etc. fertigen. Alle Strickbegeisterten sind herzlich willkommen.
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum OWL.
Bitte Wollreste, Häkelnadeln oder passende Rund- und Stricknadeln nach Wahl mitbringen, um Techniken auszuprobieren.
Mo, 31.01.-28.03.2022, 19:00-21:00 Uhr
8x, 21,33 UStd.
Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70, Textilwerkstatt
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

52010 | HÖVELHOF
Wolle spinnen
Renate Regier

Spinnen kann jeder, aber bei uns entsteht mit Hilfe von Handspindel und Spinnrad aus geschorener Schafwolle ein Faden, der strickend oder webend weiterverarbeitet werden kann. Nebenbei erfahren Sie allerlei über Spinnmaterialien wie Wolle, Leinen und Seide.
Anfallende Materialkosten werden direkt bei der Dozentin beglichen. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum Senne.
Di, 01.02.-08.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
6x, 12 UStd.
Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70, Textilwerkstatt
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
46,00 €



Foto: R. Regier

52011 | 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 25.01.2022, 19:00-20:30 Uhr, im Heimatzentrum Senne. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum Senne.*
Sa, 12.02.2022, 09:00-18:00 Uhr
So, 13.02.2022, 09:00-18:00 Uhr
2x, 22 UStd.
Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70, Textilwerkstatt
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
84,30 €



Foto: R. Regier

Plattdeutscher Kreis / Heimatzentrum Senne
Plattdeutscher Kreis im Sennekult Hövelhof e. V.
Staumühler Str. 70
33161 Hövelhof
www.heimatzentrum-senne.de
05257/5009-830
carsten.tegethoff@hoevelhof.de

Alle Planungen aufgrund der unabsehbaren Entwicklungen in der Coronapandemie unter Vorbehalt und stets unter Einhaltung der Regeln!

Singen unter dem Weihnachtsbaum
Mi. 5.1.22 um 19.00 Uhr im Heimatzentrum Senne
Bei weihnachtlichen Liedern, Vorträgen, Gedichten im festlich geschmückten Haus soll noch einmal weihnachtliche Stimmung aufkommen. Dazu gibt's Bratäpfel, Glühwein…





„Corona – Cowboys - Powern statt versauern" (ab 12 Jahren)
So. 30.1.22 um 15.00 Uhr; Filmnachmittag im Heimatzentrum
Eintritt 7,-€
Im Coronajahr drehten Anke und Peter Schanz einen Western mitten in NRW. Der Film lief bereits in den heimischen Kinos.
Weitere Info's: www.blautann-film.de

Geschichtlicher Vortrag: „Wiesenbewässerung am Haustenbach bei Klausheide"
Mi. 9.3.22 um 19.00 Uhr im Heimatzentrum Senne
Ortsheimatpfleger C. Tegethoff hat zum Thema alte Unterlagen in verschiedensten Archiven eingesehen und auch Spannendes aus der Zeit vor 1900 entdeckt.

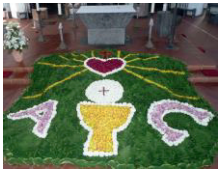


Tag der offenen Tür im Heimatzentrum Senne



So. 22.5.22 11 – 17.00 Uhr
Altes Handwerk, bäuerliche Aktivitäten sowie ein buntes Rahmenprogramm bereichern den Tag. Die Archivgruppe Schloß Holte Stukenbrock zeigt uralte Fotos aus Hövelhof von Johann Altemeyer.

Zum Fronleichnamstag am 16.6.22
Gestaltung eines Blütenteppichs vor dem Altar in der Pfarrkirche. Mit dem Blütenteppich wird eine uralte Tradition bewahrt.



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 und vermittelt. 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. Sie können zum Beispiel einen Beutel, ein T-Shirt oder einen Kissenbezug mitbringen. Dozentin Veronika Muschol ist Kunst- und Modestudentin und hat ein modebezogenes Praktikum in Kambodscha absolviert.

Weitere Textilien können gerne mitgebracht werden. Bitte waschen Sie eigene Textilien, die Sie färben möchten, vorab. Materialkosten in Höhe von 10,00 bis 15,00 € je nach Verbrauch sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

52012 | SALZKOTTEN
Sa, 26.03.2022, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 131, Technik 2
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
23,00 €

52013 | HÖVELHOF
Sa, 30.04.2022, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Krollbachschule, Sennestr. 34, Werkraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
23,00 €

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, 02.02.-30.03.2022, 19:00-21:00 Uhr
9x, 24 UStd.
Städt. Gesamtschule Delbrück,
Nordring 2, Kunstraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
91,90 €

53001 | 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, 10.02.-10.03.2022, 15:00-17:15 Uhr
4x, 12 UStd.
Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
46,00 €

53002 | BÜREN
Bienenwachstücher selber 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! Dozentin Veronika Muschol ist Kunst- und Modestudentin.

Bitte denken Sie an Arbeitskleidung oder eine Schürze. Bringen Sie bitte alte Stoffreste aus Baumwolle oder Leinen mit und waschen Sie diese vorab. 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, 10.03.2022, 18:00-20:15 Uhr
1x, 3 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F,
Kreativraum 054
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
14,00 €

53003 | 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, 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, 28.04.2022, 18:00-20:15 Uhr
1x, 3 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 131, Technik 2
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
11,50 €

53004 | HÖVELHOF
Rankhilfen und Staudenhalterungen selbst geflochten
Petra Franke

Ob für den Garten oder für die Fensterbank, jede Pflanze kann eine Dekoration oder auch wirkliche Halterung gebrauchen. Bei den Objekten für den eigenen Garten kann es die Staudenhalterung für Margeriten, fette Henne, Rittersporn, Pfingstrosen oder den Ginster sein, damit die Blüten nicht auf der Erde liegen, sondern etwas gestützt im Garten ihre Pracht zeigen können. Bei den Rankhilfen geht es eher in das Großformatige, ob man einen Komposter verstecken oder aber eine Kletterhilfe, für die Feuerbohnen oder die Klematis flechten möchte. Beide Möglichkeiten sind gegeben.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum OWL. Die Materialkosten pro Objekt betragen ca. 15,00 - 20,00 €. Diese sind mit der Dozentin abzurechnen. Mitzubringen sind: Scharfes Messer (Taschenmesser oder Hippe), Rosenschere, Arbeitskleidung, Verpflegung, Kniekissen.
So, 22.05.2022, 10:00-16:00 Uhr
1x, 7 UStd.
Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70,
Haus d. histor. Handwerks
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
31,50 €

Hör-/Bücher
Großkarten
kleine Geschenke
33142 Büren
Burgstraße 43
Tel.: 0 29 51 / 93 55 32
Buchhandlung
Schrift & Ton
• Bücher
• Hörbücher
• CDs / DVDs
• Großkarten
• Spiele
• kleine Geschenke
• Fotokopien

Natürliche Floristik
für die Frühlings- und Osterzeit
Claudia Welschoff

Dekorieren mit natürlichen Materialien und Selbstgemachtes erlebt zurzeit eine große Nachfrage. Lernen Sie Blumen aus dem Garten oder vom Wegesrand kreativ in Szene zu setzen. Erstellen Sie Ihre individuelle Frühlingsdeko, Kränze für Tisch, Tür oder Wand.

Mitzubringen sind: Schere, Seitenschneider, Rosenschere und Klebepistole und wenn vorhanden, frühlingshafte und österliche Dekoartikel.

53005 | DELBRÜCK
Sa, 12.03.2022, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Städt. Gesamtschule Delbrück,
Nordring 2, Kunstraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
15,30 €

53006 | SALZKOTTEN
Sa, 19.03.2022, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 108
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
15,30 €



Foto: C. Welschoff

MUSIK, TANZ UND THEATER

Ukulele spielen
Olaf E. Mertins, freiberuflicher Musiklehrer

Die Kinder erhalten im Laufe des Kurses eine grundlegende Einführung in das Ukulelespiel und erlernen elementare Spieltechniken (Fingersatz, Zupfen, Anschlagtechnik). Ferner vermittelt der Kurs grundlegendes musikalisches Basiswissen (Rhythmus, Tempo, Notenaufbau, Standard-Tonsystem mit Bass- und Violinschlüssel). Ziel des Kurses ist, die passende Haltung des Instruments und die Griffposition der Finger zu trainieren. Hierzu werden im Kurs zwei Lernkreise gebildet (5 bis 8 und 9 bis 13 Jahre). Im Vordergrund stehen die praktische Umsetzung von Basisakkorden und das Spielen von zwei bis drei einfachen Liedern. Auch das regelmäßige Üben der Spielstücke wird trainiert. Aufbau, Bauformen, Materialien und Techniken zur Standardstimmung der Ukulele runden den Kurs gut ab. Die im Kurs gespielte Musik umfasst verschiedene Musikrichtungen sowie gleichermaßen klassische und moderne Titel. Kursleiter Olaf E. Mertins ist seit 2011 als freiberuflicher Musiklehrer im Kreis Paderborn tätig.

*Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig. Der Unterricht erfolgt grundsätzlich am eigenen Instrument und ist auch für Linkshänder*innen geeignet. Ein passendes Instrument kann auch erst zum 2. Termin mitgebracht werden. Zu Beginn des Kurses erfolgen eine Demonstration von ein oder zwei geeigneten Instrumenten sowie Hinweise zum Kauf einer Ukulele. Bitte den Kindern einen A4-Ordner bzw. eine Präsentationsmappe mit ca. 10 Klarsichthüllen mitgeben.*

24011 | DELBRÜCK
Ukulele für Kinder. Schnupperkurs (5-13 Jahre)
Di, 15.03.-17.05.2022, 18:00-18:45 Uhr
8x, 8 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R202
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7
39,00 €

54000 | DELBRÜCK
Ukulelespiel für Einsteiger*innen. Schnupperkurs für Jugendliche (ab 14 Jahren) und Erwachsene
Di, 15.03.-17.05.2022, 19:00-19:45 Uhr
8x, 8 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
39,00 €

54001 | SALZKOTTEN

Gitarrenspiel für Einsteiger*innen. Schnupperkurs für Jugendliche (ab 14 Jahren) und Erwachsene

Olaf E. Mertins, freiberuflicher Musiklehrer

Die Teilnehmenden erhalten im Laufe des Kurses eine grundlegende Einführung in das Gitarrenspiel und erlernen elementare Spieltechniken (Fingersatz, Zupfen, Anschlagtechnik). Zunächst vermittelt der Kurs grundlegendes musikalisches Basiswissen (Rhythmus, Tempo, Notenaufbau, Standard-Tonsystem mit Bass- und Violinschlüssel). Ziel des Kurses ist, die passende Haltung des Instruments und die Griffposition der Finger zu trainieren. Im Vordergrund stehen dabei die praktische Umsetzung von Akkordbegleitungen. Dazu werden die wichtigsten Grundakkorde unterrichtet und anhand von ausgewählten Liedern und Songs gefestigt. Der Arm für die Schlagbegleitung wird speziell trainiert. Aufbau, Bauformen, Materialien und Techniken zur Standardstimmung der Gitarre runden den Kurs gut ab. Die im Kurs gespielte Musik umfasst verschiedene Musikrichtungen sowie gleichermaßen klassische und moderne Titel. Kursleiter Olaf E. Mertins ist seit 2011 als freiberuflicher Musiklehrer im Kreis Paderborn tätig.

*Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig. Der Unterricht erfolgt grundsätzlich am eigenen Instrument und ist auch für Linkshänder*innen geeignet. Ein passendes Instrument kann auch erst zum 2. Termin mitgebracht werden. Zu Beginn des Kurses erfolgen eine Demonstration von ein oder zwei geeigneten Instrumenten sowie Hinweise zum Kauf einer Gitarre. Bitte einen A4-Ordner bzw. eine Präsentationsmappe mit ca. 10 Klarsichthüllen mitbringen.*

Fr, 18.03.-20.05.2022, 18:00-18:45 Uhr
8x, 8 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
39,00 €

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

D-DRUCK
passion for print

FSC WÄLDER FÜR IMMER FÜR ALLE
Das Zeichen für vorbildliche Waldwirtschaft
FSC® C106855 www.fsc.org

Ab 01. Januar 2022
an neuem Standort!

WIR MACHEN
IHRE IDEEN
SICHTBAR!

DRUCK
VEREDELUNG
BERATUNG
SERVICE

Dienstleistung Druck GmbH | Karl-Schurz-Str. 26 | 33100 Paderborn
Telefon (0 52 51) 142 88 - 0 | info@d-druck.net | www.d-druck.net

54002 | SALZKOTTEN

Gitarrenspiel
für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen

Olaf E. Mertins, freiberuflicher Musiklehrer

Die Teilnehmenden vertiefen in diesem Kurs ihr vorhandenes Repertoire sowie die Fertigkeiten der Gitarrenbegleitung. Dazu werden gängige Titel (Songs) aus Folk, Country, Rock, Pop und Blues ausgewählt und praktisch eingeübt. Den Teilnehmenden werden wichtige Tipps zur erweiterten Akkordbegleitung (Zupftechnik, Anschlagtechnik) und zur Melodiebegleitung (Tonskalen, Improvisation) vermittelt. Das Transponieren eines Songs in eine andere Tonart wird am konkreten Beispiel erklärt. Ferner besteht die Möglichkeit, einen Wunschtitel zu covern. Kursleiter Olaf E. Mertins ist seit 2011 als freiberuflicher Musiklehrer im Kreis Paderborn tätig.

*Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Gitarrenspiel und Wiedereinsteiger*innen. Der Unterricht erfolgt grundsätzlich am eigenen Instrument und ist auch für Linkshänder*innen geeignet. Bitte einen A4-Ordner bzw. eine Präsentationsmappe mit ca. 10 bis 20 Klarsichthüllen mitbringen.*

Fr, 18.03.-20.05.2022, 19:00-19:45 Uhr
8x, 8 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
39,00 €

24012 | SALZKOTTEN

Gitarre für Kinder. Schnupperkurs (6-9 Jahre)

Olaf E. Mertins, freiberuflicher Musiklehrer

Die Kinder erhalten im Laufe des Kurses eine grundlegende Einführung in das Gitarrenspiel und erlernen elementare Spieltechniken (Fingersatz, Zupfen, Anschlagtechnik). Ferner vermittelt der Kurs grundlegendes musikalisches Basiswissen (Rhythmus, Tempo, Notenaufbau, Standard-Tonsystem mit Bass- und Violinschlüssel). Ziel des Kurses ist, die passende Haltung des Instruments und die Griffposition der Finger zu trainieren. Im Vordergrund stehen dabei die praktische Umsetzung des Fingersatzes und das Spielen von zwei bis drei einfachen Liedern. Auch das regelmäßige Üben der Spielstücke wird trainiert. Aufbau, Bauformen, Materialien und Techniken zur Standardstimmung der Gitarre runden den Kurs gut ab. Die im Kurs gespielte Musik umfasst verschiedene Musikrichtungen sowie gleichermaßen klassische und moderne Titel. Kursleiter Olaf E. Mertins ist seit 2011 als freiberuflicher Musiklehrer im Kreis Paderborn tätig.

*Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig. Der Unterricht erfolgt grundsätzlich am eigenen Instrument und ist auch für Linkshänder*innen geeignet. Ein passendes Instrument kann auch erst zum 2. Termin mitgebracht werden. Zu Beginn des Kurses erfolgen eine Demonstration von ein oder zwei geeigneten Instrumenten sowie Hinweise zum Kauf einer Gitarre. Bitte den Kindern einen A4-Ordner bzw. eine Präsentationsmappe mit ca. 10 Klarsichthüllen mitgeben.*

Fr, 18.03.-20.05.2022, 17:00-17:45 Uhr
8x, 8 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7
39,00 €



Foto: D. Kropp

54003 | DELBRÜCK

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 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.
Di, 03.05.-10.05.2022, 18:30-21:30 Uhr
2x, 8 UStd.
Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12
41,40 €

54004 | SALZKOTTEN
Beschwingter Rhythmus - Tanzkurs
Lisa Kramer

Ein Tanzkurs für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen. Wir tanzen Standard und Latein - vom Walzer, Cha-Cha-Cha bis Jive.
*Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem letzten Semester. Neueinsteiger*innen mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Anmeldung nur paarweise möglich!*
Do, 17.03.-19.05.2022, 20:00-21:30 Uhr
8x, 16 UStd.
Gesamtschule Salzkotten,
Upsprunger Str. 65-67, Aula
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
46,10 €

54005 | DELBRÜCK
Kreistänze der Völker
Cristina Ferraro

Beim Kreistanz handelt es sich - wie der Name schon verrät - um Tänze, die gemeinsam im Kreis getanzt werden: oft mit Handfassung, manchmal aber auch ohne. Dazu gehören sowohl folkloristische Tänze, als auch meditative Tänze aus aller Welt. Gemeinsam folgen wir dem Rhythmus der Lieder mit sehr einfach zu erlernenden Tanzschritten. Durch die immer wiederkehrende Abfolge der einfachen Tanzschritte und der Musik aus aller Welt können wir entspannen und den Alltag hinter uns lassen. Tanzkenntnisse sind nicht notwendig. Kursleiterin Cristina Ferraro verfügt über eine Vorausbildung im Tanzbereich und hat ihre Kenntnisse zu den Tänzen der Völker durch eine Fortbildung vertieft.
Sa, 11.06.2022, 15:00-18:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
11,50 €

54006 | ZWECKVERBAND
Was für ein Theater!
Wochenendworkshop für Einsteiger*innen
Cristina Ferraro

Sie wollten sich schon immer schauspielerisch ausprobieren oder möchten erste Schauspielerfahrungen vertiefen? In diesem Workshop erlernen Sie in einem geschützten Raum elementare Grundlagen der Schauspielerei. Spielerisch üben wir in der Gruppe körpersprachliche (z.B. Mimik, Gestik, Körperhaltung) und wortsprachliche Techniken (z.B. Betonung, Lautstärke, Sprechgeschwindigkeit) mit einfachen Übungen ein. Ihre Kreativität und Experimentierfreude werden zudem in kleinen Gruppenarbeiten angeregt, in denen das Erlernte in einer individuell erarbeiteten Szene vorgestellt wird. Kursleiterin Cristina Ferraro verfügt über eine Qualifikation im Bereich „Darstellen und Gestalten". Wenn möglich, tragen Sie bequeme schwarze Kleidung und schwarze Schuhe (Turn- oder Sportschuhe/Gymnastikschläppchen) und bringen Sie sich ausreichend Verpflegung für die Pausen mit.
Sa, 05.03.-06.03.2022, 10:00-18:00 Uhr
2x, 15 UStd.
Ort wird bekanntgegeben
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
60,50 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!



VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

Aktuelle Informationen
zur Teilnahme an Präsenz-Kursen
vhs-vor-ort.de

Grafik: funnybanks/iStock


Geseke
Hellwegstadt
5.-8. MAI 2021
GESEKER
GÖSSELKIRMES



www.geseke.de

Geseke
Hellwegstadt

delbrück



Stadt- u. Spargelfest 21.–22.05.2022
mit Spargelschlemmermeile, Oldtimerrallye, Kunsthandwerkermarkt und vielem mehr



Delbrücker Karneval
Kinderumzug 27.02.2022,
Rosenmontagsumzug 28.02.2022

Veranstaltungen

im Delbrücker Land

Delbrück – zehn Orte, eine Stadt.

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

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.



Foto: Pexels auf Pixabay

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 dazu, Gruppen und Teams auf eine andere Art und Weise zusammenzubringen. 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.



Foto: izusek auf iStock

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, bei der Zusammenarbeit von Menschen – egal ob im Beruf, Verein oder anderswo – bilden sich beim gemeinsamen Kochen ab. Unternehmen, Einrichtungen, Vereine und Institutionen haben die Möglichkeit, entsprechende Kochkurse bei uns zu buchen.



Grafik: funnybanks/iStock

Anmeldeinformationen ab Seite 6

KOCHEN MIT KINDERN

26000 | 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, 26.02.2022, 10:30-12:45 Uhr
1x, 3 UStd.
Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen, Schulstr. 16, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

26001 | BAD WÜNNENBERG
Kinder-Kräuter-Ferienwanderung
Ewa Kleinschnittger

Auf dieser Kräuterwanderung speziell für Kinder - vorzugsweise im Grundschulalter - lernen wir viele heimische Kräuter kennen. Wir sind mittendrinn und streifen durch unseren Wald und Wiesen und treffen dabei auf uralte Heilpflanzen und Bäume. Dazu gibt es spannende Geschichten. Zum Abschluss unserer Wanderung stellen wir gemeinsam ein würziges Kräutersalz her, welches die Kinder mit nach Hause nehmen können.
Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.
Fr, 22.04.2022, 10:00-12:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Musikmuschel, Am Kurpark, Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
7,70 €

BBQ-Kids: Grillen für Kinder mit Elternteil
Du möchtest mal etwas gemeinsam mit einem Elternteil grillen? Dann erhältst Du in diesem Kurs die Möglichkeit, coole Gerichte an besonderen Grillgeräten zuzubereiten. Dabei lernst Du zusammen mit einem Elternteil wie einfach sich mit Zutaten aus der heimischen Region leckere Speisen wie z. B. Spieße, Burger und Pommes (selbstgemacht) zubereiten lassen.
Bitte Schürzen, ein kleines und ein großes Messer, ein Brettchen sowie einen Sparschäler mitbringen. Für die Lebensmittel (incl. Getränken) ist pro Elternteil vor Ort ein Kostenbeitrag von 12,00 € und 3,00 € pro Kind (bis 12 Jahre) an den Dozenten zu entrichten.

26002 | HÖVELHOF
Michael Korsikowski

Fr, 20.05.2022, 17:00-19:15 Uhr
1x, 3 UStd.
Familienzentrum Schatenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
Anmeldeschluss: Fr, 13.05.2022
18,80 €

26003 | DELBRÜCK
Michael Korsikowski

Sa, 21.05.2022, 10:30-12:45 Uhr
1x, 3 UStd.
Familienzentrum Schatenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
Anmeldeschluss: Fr, 13.05.2022
18,80 €

26004 | BÜREN
Fabian Hofmann

Fr, 20.05.2022, 16:30-18:45 Uhr
1x, 3 UStd.
Fam.Zent. St. Christophorus Steinhausen, Schulstr. 16, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
Anmeldeschluss: Fr, 13.05.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

KOCHEN UND GENIESSEN



Die grüne Apotheke am Wegesrand.
Ewa Kleinschnittger

Ich freue mich, Sie bei meinen Kräuterwanderungen im wunderschönen Kurort Bad Wünnenberg begrüßen zu dürfen. Wir gehen auf eine Entdeckungsreise durch die faszinierende Welt der heimischen Wildkräuter. Ich zeige ihnen wertvolle Heilpflanzen am Wegesrand – für viele Betrachter*innen leider nur Unkräuter, die unaufgefordert am Wegesrand oder in „unaufgeräumten" Gärten wachsen.

Die Kräuterwanderungen werden im Rahmen des „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg", eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort, angeboten.

61001 | BAD WÜNNENBERG

Die wertvolle Brennnessel

Das Hauptaugenmerk dieser Kräuterwanderung liegt auf dem Universalgenie Brennnessel. Wir probieren „rohe" Brennnessel und auch viele andere Kräuter, die uns auf dem Weg begegnen.

Do, 19.05.2022, 10:00-12:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Musikmuschel, Am Kurpark, Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
10,20 €

61002 | BAD WÜNNENBERG

Heimische Kräuter für die Hausapotheke

Auf dieser Kräuterwanderung werden wir neben bekannteren Kräutern wie Schafgarbe, Frauenmantel oder Spitzwegerich auch Pflanzen wie das Johanniskraut entdecken. Ferner besprechen wir, wie die Kräuter für die Hausapotheke eingesetzt werden können.

Do, 23.06.2022, 10:00-12:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3,
33181 Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
10,20 €



Foto: congerdesign auf Pixabay

61003 | BAD WÜNNENBERG

Heimische Kräuter. Wertvoll für die Frauengesundheit

Frauenkräuter sind Pflanzen, die ein besonders spezielles Wirkungsspektrum auf den weiblichen Organismus und dessen hormonellen Rhythmus haben. Sie können uns Frauen durch alle unsere Lebensphasen und Lebensalter, von der Pubertät an bis hin zu den Wechseljahren begleiten. Eine intuitive Verbindung von Frauen zur Natur- und Pflanzenwelt lässt sich in unserer Geschichte ganz weit zurückverfolgen. Wildpflanzen wurden als Nahrung, sowie für die Heilung und Linderung von Beschwerden für sich selbst und die Familie gesammelt. Ewa Kleinschnittger wird die typischen Frauenkräuter und ihr umfangreiches Wirkungsspektrum vorstellen.

Do, 09.06.2022, 17:00-19:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Musikmuschel, Am Kurpark, Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
10,20 €

Anmeldeinformationen ab Seite 6

61004 | ONLINE
Immunsystem stärken mit TCM-Ernährung (traditionelle chinesische Medizin)
Christine Kopf

In den letzten zwei Jahren haben wir gelernt, wie wichtig ein funktionierendes Immunsystem ist. Mit einer starken Immunabwehr können wir Infektionen leichter überwinden und Folgeschäden vermeiden. Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) unterstützt uns dabei. Wir sprechen über die Entschlackung und die Stärkung des Immunsystems mithilfe der acht Schätze der chinesisch-japanischen Heilküche. Erläutert wird diese Ernährungsform u. a. an der Zubereitung des japanischen Nationalgerichts Miso-Suppe.

Die Teilnahme erfolgt per Videokonferenz 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. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.

Mo, 28.03.2022, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5
Anmeldeschluss: Di, 22.03.2022
8,00 €

61005 | ONLINE
Online-Vortrag: Goodbye Zucker
Meike Röseler

Durchschnittlich verzehrt jeder Deutsche rund 34 kg Zucker pro Jahr. Zuckerhaltige Lebensmittel liefern nicht nur viele Kalorien, sondern schaden auf Dauer auch unserer Gesundheit. Wie viel Zucker ist gut für mich? In welchen Lebensmitteln versteckt sich überall Zucker? Wie kann ich diese Zuckerfallen umgehen? In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Gewohnheiten ändern und mit einfachen Mitteln Ihre Zuckerzufuhr senken können.

Die Teilnahme erfolgt per Videokonferenz 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. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Mi, 02.03.2022, 20:00-21:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online über ZOOM durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5
Anmeldeschluss: Fr, 25.02.2022
15,70 €

61006 | ONLINE
Online-Vortrag: Food For Future - Mit nachhaltiger Ernährung die Welt retten?
Nina Meyer-Weidemann

Im Jahr 2050 10 Milliarden Menschen ernähren und dabei die Lebensgrundlagen zukünftiger Generationen erhalten - wie soll das gehen? In diesem Vortrag lernen Sie die „Planetary Health Diet" kennen. Eine Ernährungsweise, entwickelt um die wachsende Weltbevölkerung auf gesunde Weise ernähren zu können – und dass innerhalb der Ressourcen des Planeten. Sie können selbst mit kleinen Schritten viel erreichen.

Die Teilnahme erfolgt per Videokonferenz 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. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.

Mo, 07.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5
Anmeldeschluss: Di, 01.03.2022
8,00 €



Foto: Gerd Altmann auf Pixabay

61007 | ONLINE
Online-Kurs: Food for Future - nachhaltige und gesunde Ernährung für den Alltag
Nina Meyer-Weidemann

Anhand der „Planetary Health Diet" erfahren Sie, wie man sich klimafreundlich und gleichzeitig gesund ernährt. Der geschickte Austausch von Lebensmitteln gegen gesündere und nachhaltigere Alternativen, empfohlene Verzehrmengen, die Versorgung mit Nährstoffen, Verpackungen, Regionalität und Saisonalität sind unsere Themen. Unser Ziel: das Kennenlernen von neuen Dingen mit Genuss und ihre praxistaugliche Umsetzung.
Die Teilnahme erfolgt per Videokonferenz 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. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.
Mo, 14.03.-11.04.2022, 19:00-20:30 Uhr
5x, 10 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5
Anmeldeschluss: Di, 08.03.2022
50,00 €

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*innen 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.

61008 | SALZKOTTEN
Di, 22.02.2022, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 126, Lehrküche 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
11,50 €

61009 | SALZKOTTEN
Mo, 21.02.2022, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 126, Lehrküche 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
11,50 €



Foto: Pexels auf Pixabay

61010 | HÖVELHOF
Leckere Snacks mit dem Thermomix®
Petra Leschner-Witt

Familie und Freunde treffen! Sehnsüchtig haben wir darauf gewartet. Doch nun lange in der Küche stehen? Natürlich nicht! Vielfältige, leckere Snacks und Drinks 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, 07.02.2022, 18:00-22:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.
Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
15,40 €

61011 | 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, 14.02.2022, 18:00-22:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.
Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
15,40 €

61012 | 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, 31.01.2022, 18:00-22:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.
Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
15,40 €



Foto: RitaE auf Pixabay

61013 | DELBRÜCK

Alles vom Blech - Gerichte aus dem Backofen

Marlies Brune

Im Backofen gegart, sind leckere Gerichte, die schnell und einfach zubereitet sind. Ob als Hauptmahlzeit, Fingerfood oder als Snack für zwischendurch, bringen sie Abwechslung auf den Tisch. Sind die Zutaten einmal auf dem Blech, erledigt der Ofen die restliche Arbeit. An diesem Abend werden wir praktische Gerichte, herzhaft und auch vegetarisch zubereiten. Lassen Sie sich überraschen, wie haben interessante Variationen, die wir mit Ihnen zusammen in geselliger Atmosphäre herstellen möchten.

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.

Do, 10.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Hauptschule Ostenland, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
11,50 €

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. 8,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.

61015 | SALZKOTTEN

Mi, 09.03.2022, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 126, Lehrküche 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
11,50 €

61016 | SALZKOTTEN

Do, 10.03.2022, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 126, Lehrküche 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
11,50 €



Foto: Bernadette Wurzinger 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.

61017 | SALZKOTTEN
Fr, 04.02.2022, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 126, Lehrküche 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
11,50 €

61018 | DELBRÜCK
Fr, 18.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
11,50 €

61019 | BÜREN
Fr, 25.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
11,50 €

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.

61020 | BAD WÜNNENBERG
Mo, 21.03.2022, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
11,50 €

61021 | GESEKE
Mi, 23.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
11,50 €

61022 | BAD WÜNNENBERG

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.

Mi, 16.03.2022, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,
DO 09, Küche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
11,50 €

61023 | SALZKOTTEN

„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. 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, 02.03.2022, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,
Raum A2 121, Lehrküche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
11,50 €



Tapas - Ein kleines Appetithäppchen I
Olga Yanez De Bannenberg

Tapas - Diese kleinen phantasievollen Gerichte aus Spanien sind ideal, um Familienangehörige oder Gäste zu begeistern. ¡Buen provecho!

Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

61024 | BÜREN
Mi, 09.03.2022, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
11,50 €

61025 | HÖVELHOF
Mi, 30.03.2022, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
11,50 €

61026 | DELBRÜCK
Mi, 04.05.2022, 18:30-21:30 Uhr
1x, 4 UStd.
Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
11,50 €



Grafik: funnybanks/iStock

KULINARISCHE EVENTS

Grillen für jedermann – Burgertime
Achtung, jetzt wird es richtig heiß! Wer liebt sie nicht! Burger! Hier in verschiedensten Variationen und Zubereitungen. Auf der Feuerplatte oder aus dem Burgereisen. Dazu natürlich selbstgemachte Pommes Frites. 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, Sparschäler, Brettchen und ggf. Schürze. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.

63001 | SALZKOTTEN
Fabian Hofmann

Fr, 03.06.2022, 18:00-21:45 Uhr
1x, 5 UStd.
Don-Bosco-Schule Verne, Marienstraße 8, Foyer
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
Anmeldeschluss: Fr, 27.05.2022
22,00 €

63002 | DELBRÜCK
Michael Korsikowski

Do, 02.06.2022, 18:00-21:45 Uhr
1x, 5 UStd.
Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
Anmeldeschluss: Fr, 27.05.2022
22,00 €

63003 | DELBRÜCK
Michael Korsikowski

Fr, 03.06.2022, 18:00-21:45 Uhr
1x, 5 UStd.
Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
Anmeldeschluss: Fr, 27.05.2022
22,00 €

Anmeldeinformationen ab Seite 6



Gütesiegelverbund Weiterbildung

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

vhs-vor-ort.de



Foto: S. Hermann/F. Richter auf Pixabay

63004 | HÖVELHOF

Grillen für Genießer - Steak und Wein

Michael Korsikowski, Frank Lörkens

Sie mögen Steaks und möchten die perfekte Zubereitung von hochwertigem Rindfleisch und unterschiedlichen Zuschnitten auf dem Grill kennenlernen? Zudem interessieren Sie sich für Wein und schätzen ein gutes Glas Wein zum Fleisch? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Mitzubringen sind: Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser, Sparschäler, Brettchen und ggf. Schürze. Die Lebensmittel- und Weinumlage beträgt ca. 30,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an die Dozenten zu entrichten.

Mo, 04.04.2022, 18:00-21:45 Uhr
1x, 5 UStd.
Kulturscheune im Schlossgarten, Schloßstraße 9, 33161 Hövelhof
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
Anmeldeschluss: Di, 29.03.2022
30,00 €

63005 | HÖVELHOF

Sommerlicher Weingenuss

Frank Lörkens

Vergessen Sie Ihren Alltag und lassen Sie sich mit erlesenen Sommerweinen und kleinen kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Welcher Wein schmeckt auch bei hohen Außentemperaturen und nach welchen Kriterien wähle ich ihn aus? Sie lernen typische „Sommerweine" kennen, welche Sie durch den Sommer begleiten können. Wir stellen Ihnen einige Weine vor und zeigen Ihnen, wie Sie diese für sich beurteilen können. Dabei sorgen wir selbstverständlich für ausreichend Mineralwasser und einen kleinen Imbiss.

Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.

Mi, 04.05.2022, 19:00-22:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Frank's Vinothek & Weinbar, Allee 25, 33161 Hövelhof
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30
Anmeldeschluss: Mi, 27.04.2022
39,00 €

63006 | ONLINE

Online-Weinverkostung mit David Porcelli

David Porcelli

In unserem interaktiven Format können Sie ganz bequem und wo immer Sie möchten, gemeinsam Wein verkosten und erleben. Erfahren Sie von David Porcelli bei einer kleinen Weinschule mehr über das Weinland Italien, die Weinherstellung und natürlich wie man Weine probiert und versteht. Stillen Sie Ihren Wissensdurst!

Bitte beachten Sie: Es entstehen zusätzliche Kosten für die Bestellung der drei zu verkostenden Weine vorab. Den Bestelllink erhalten Sie von uns nach Ihrer Anmeldung per E-Mail. 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. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

Fr, 27.05.2022, 19:30-20:30 Uhr
1x, 1,33 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online über ZOOM durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8
Anmeldeschluss: Mi, 18.05.2022
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

63007 | 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 lernen Geschichte, Herstellung und Aromenvielfalt des Rums kennen. Wussten Sie zum Beispiel schon, dass viele Rumsorten ihre letzte Veredelung in Europa erhalten? Bei der Verkostung lernen 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.

Fr, 18.03.2022, 18:00-20:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Stadthalle Delbrück, Gastraum
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12
39,00 €

Anmeldeinformationen ab Seite 6


schuster
innenausbau gmbh
MÖBEL AUS EIGENER SCHLACHTUNG
STIHL
Entwurf, Planung, Fertigung und Montage – Kreative Konzepte für privaten und gewerblichen Innenausbau.
Siemensstraße 3 · 59590 Geseke · Tel. 02942/9724-0 · www.schuster.eu

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 lernen 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.

63008 | GESEKE
Fr, 11.02.2022, 18:00-20:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 11
39,00 €

63009 | SALZKOTTEN
Fr, 29.04.2022, 18:00-20:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Ackerbürgerhaus, Vielser Str. 12, Kaminzimmer
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12
39,00 €

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.

63010 | GESEKE
Fr, 18.02.2022, 19:00-22:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Altes Rathaus, Am Teich 13, Trauzimmer
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 17
Anmeldeschluss: Fr, 11.02.2022
39,00 €

63011 | SALZKOTTEN
Fr, 25.02.2022, 19:00-22:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Ackerbürgerhaus, Vielser Str. 12, Kaminzimmer
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
Anmeldeschluss: Fr, 18.02.2022
39,00 €

63012 | DELBRÜCK
Fr, 25.03.2022, 19:00-22:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Gewölbekeller
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
Anmeldeschluss: Fr, 18.03.2022
39,00 €

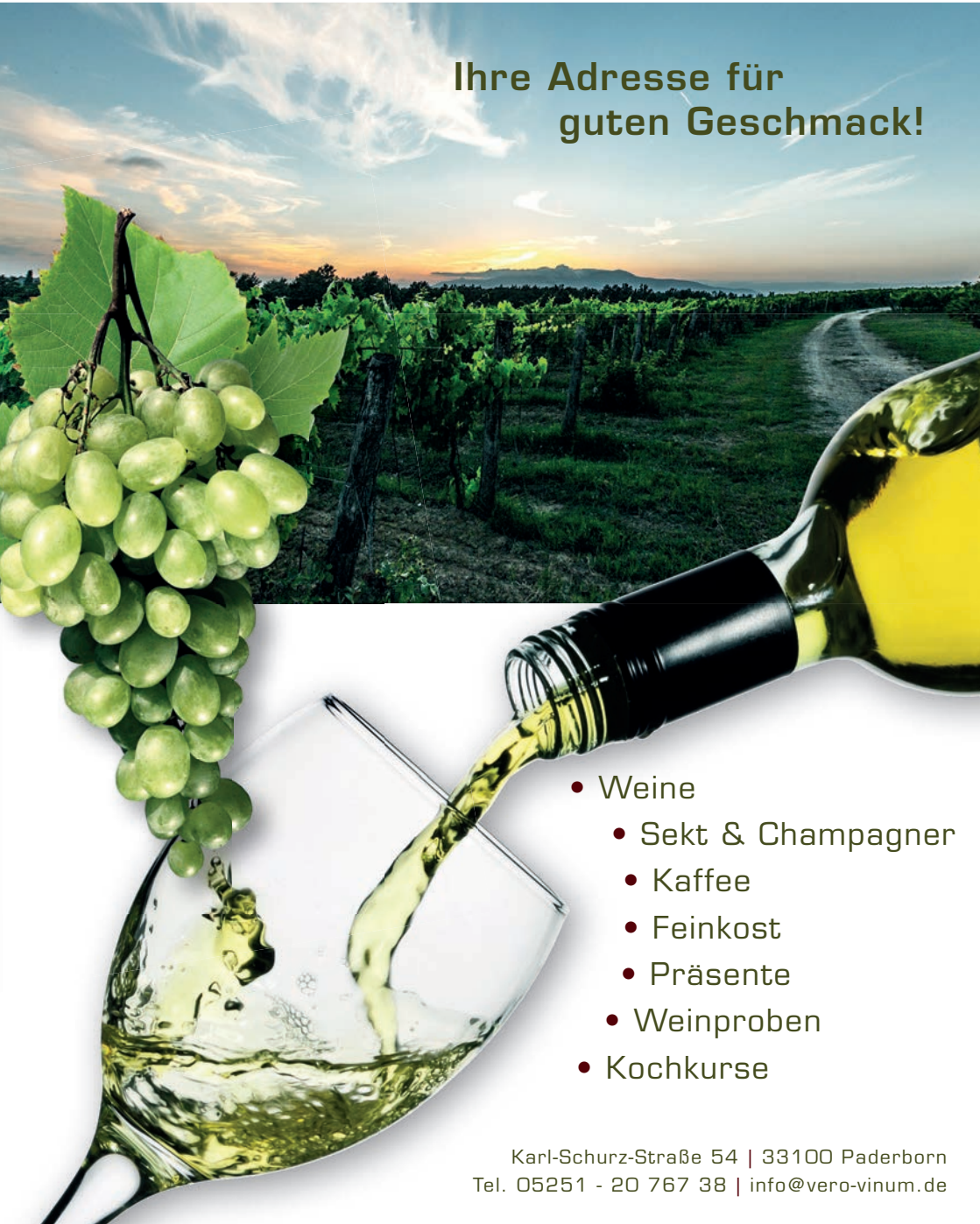
63013 | SALZKOTTEN
Whisky Special I: Tasting für Fortgeschrittene
Gunter Held

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, 04.03.2022, 19:00-22:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Ackerbürgerhaus, Vielser Str. 12, Kaminzimmer
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
Anmeldeschluss: Fr, 25.02.2022
49,00 €

Anmeldeinformationen ab Seite 6

Vero Vinum ©

mediterrane Lebenslust



Ihre Adresse für guten Geschmack!

- Weine
- Sekt & Champagner
- Kaffee
- Feinkost
- Präsente
- Weinproben
- Kochkurse

Karl-Schurz-Straße 54 | 33100 Paderborn
Tel. 05251 - 20 767 38 | info@vero-vinum.de



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

SALZKOTTEN
MARKETING

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

7 Gesundheit und Fitness

Die Kurse und Veranstaltungen unterstützen Gesundheit und Wohlbefinden zur Bewältigung Ihrer beruflichen und persönlichen Herausforderungen.

7 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 gehört neben einer ausgewogenen und gesunden Ernährung auch Freude an und bei der Bewegung.

Zahlreiche Kurse zur Entspannung, von Yoga, Pilates, Qi Gong bis zu Fitnessgymnastik, Koordinationsschulung und Wassergymnastik bilden ein breites Spektrum ab. 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 Fachleute fundierte Informationen und Aufklärung an.

GESUNDHEITSBILDUNG

70001 | BAD WÜNNENBERG

Die Polyneuropathie: Warum tragen körperliche Bewegung und Sport zur Genesung bei?

Dr. Horst-Walter Hundte

Die Polyneuropathie ist ein zentrales Thema in der Prävention und Nachsorge tumorassoziierter Erkrankungen.

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft für Onkologische Sport- und Bewegungstherapie - Abteilung Medizinische Onkologie Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) des Universitätsklinikums Heidelberg statt. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Mi, 16.02.2022, 18:00-19:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



70002 | BAD WÜNNENBERG

Bewegung und Sport in der Krebsprävention und -nachsorge

Dr. Horst-Walter Hundte

Bewegung und Sport sind in der Krebsprävention unbestritten wichtig, in der Krebsnachsorge erhalten sie eine zunehmend größere Bedeutung. Die Veranstaltung führt in die Themenreihe „Bewegung & Sport in der Krebsprävention & -nachsorge" ein. Dazu werden allgemeine Grundlagen berichtet und an ausgewählten Fallbeispielen die Integration täglicher Bewegung, teils täglichen Sports zur Diskussion gestellt. Grundlage der Vortragsveranstaltung sind wissenschaftliche, aber auch praxisstabile Erkenntnisse einer funktionellen Gesundheitsorientierung im Kontext eines u. U. komplexen Krankheitsgeschehens.

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Mi, 06.04.2022, 18:00-19:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70003 | BAD WÜNNENBERG

Erstes Bad Wünnenberger Kolloquium zur Ernährungsmedizin im Kontext körperlicher Aktivität & Sport

Dr. Horst-Walter Hundte

Das Erste Bad Wünnenberger Kolloquium zur Ernährungsmedizin richtet sich an medizinische und therapeutische Fachkräfte der Region. Die Veranstaltung wird vom Forum orthomolekulare Medizin als Trägerverein ausgetragen. Fragen und Anmel-

dungen bitte an azg@aatalgesundheit.de, Herrn Dr. Horst-Walter Hundte.

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Sa, 14.05.2022, 09:00-18:00 Uhr
1x, 10,67 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70004 | BAD WÜNNENBERG

Das körperliche Training bei COPD - Sinn, Unsinn oder Chance?

Dr. Horst-Walter Hundte

Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) zählt zu einer der häufigsten Erkrankungen weltweit. Wissenschaft und Praxis streiten nicht mehr hinsichtlich des Einsatzes und der Wirkungen gezielter Trainingsmaßnahmen. Jahr für Jahr werden neue Erkenntnisse, vor allem aber auch sporttherapeutische Erfahrungen publiziert. Dieser Wissensstand wird in relevanten Auszügen berichtet und zur Diskussion gestellt. Im Mittelpunkt der Veranstaltung sollen vor allem die alltagsnahe Machbarkeit und tatsächliche Anwendung stehen.

Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

Mi, 22.06.2022, 18:00-19:00 Uhr
1x, 1,33 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

70005 | 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 Getränken besser einschätzen. In ihrem Seminar erklärt die staatlich anerkannte Diätassistentin Manuela Köster mit Hilfe von Getränkeattrappen die Besonderheiten der einzelnen Getränke.

Fr, 11.03.2022, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
9,10 €

70006 | SALZKOTTEN

Fit durch Basenfasten

Wilma Meschede

Dieses Seminar begleitet über einen Zeitraum von vier Wochen durch eine Ernährung, die auf säurebildende Nahrungsmittel verzichtet. Sanft und ohne zu hungern nimmt man dabei nicht nur ab, auch viele durch Übersäuerung verursachte Krankheiten wie Kopfschmerzen usw. können verschwinden. Der Körper reinigt sich allein durch die basenbildende Kost. Neben der Fastenanleitung dient das Seminar dem Erfahrungsaustausch. Sie erhalten viele Tipps am Rande und eine Ernährungsberatung für die Zeit danach. Es erwarten Sie entspannende Stunden mit Meditationen, Bewegung, wir tanzen, singen, lachen uvm. Ein rundum ganzheitliches Seminar für Körper, Geist und Seele.

Sa, 12.03.-02.04.2022, 14:00-17:00 Uhr
4x, 16 UStd.
Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
46,10 € / Ermäßigung möglich

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



Foto: Towfiqu Barbhuiya auf Unsplash

70007 | GESEKE

Workshop:
Ätherische Öle gegen Stress und Erschöpfung

Hedi Cazacu

Körperliche und seelische Erschöpfungszustände bauen sich über einen längeren Zeitraum auf. Mit der Zeit werden die Symptome immer stärker. Ihr Körper und ihre Seele geben eindeutige Signale, wenn sie Erholung benötigen. Sie fühlen sich dann ständig müde und ihre Laune ist buchstäblich im Keller! Hier kann der Einsatz ätherischer Öle Ihren Körper und Ihre Seele wieder in Einklang bringen. Ätherische Öle sind Pflanzenextrakte, die von Bäumen, Sträuchern oder Blumen gewonnen werden. In diesem Workshop lernen Sie ätherische Öle, die Körper und Seele stärken, kennen. Entspannungsübungen in Form von Duftreisen, begleitet durch verschiedene Klanginstrumente und Atemübungen gekoppelt mit einem Duft sowie positiven Affirmationen begünstigen sanft den Abbau von Anspannung und Stress.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 8,00 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, ein Kissen und eine Decke mit.

Mi, 02.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
23,00 €

70008 | GESEKE

Workshop: Ätherische Öle für den Frühling

Hedi Cazacu

Die allermeisten Menschen freuen sich auf den Frühling. Es wird wärmer, die Tage sind länger und endlich weicht das Grau dem Grün der erwachenden Pflanzenwelt. Für den menschlichen Körper ist der Frühling aber auch eine echte Belastung: Leistungsschwäche, Kreislaufbeschwerden, Schlafstörungen und eine an Erschöpfung grenzende Müdigkeit - das sind die typischen Symptome, die dem Körper zu schaffen machen und sich natürlich auch auf die Psyche auswirken. Ätherische Öle sind Pflanzenextrakte - von Bäumen, Sträuchern oder Blumen gewonnen. Sie wirken auf Körper, Geist und Seele. In diesem Workshop lernen Sie ätherische Öle, die Sie gut in und durch den Frühling bringen, kennen und richtig anzuwenden. Nicht nur die Sinne, sondern auch die Seele wird am Ende mit einer Duftklangentspannung gestärkt. Wir stellen ein entschlackendes Körperöl, ein pflegendes Hautpeeling und einen vitalisierenden Aromacocktail her.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 8,00 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, ein Kissen und eine Decke mit.

Mi, 09.02.2022, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
23,00 €

70009 | GESEKE

Workshop: Ätherische Öle im Sommer

Hedi Cazacu

Ätherische Öle sind Pflanzenextrakte - von Bäumen, Sträuchern oder Blumen gewonnen. Sie wirken auf Körper, Geist und Seele. In diesem Workshop lernen Sie ätherische Öle, die Sie gut durch den Sommer bringen, kennen und richtig anzuwenden: Zum Beispiel erfahren Sie, wie Sie sich gut vor Wespen und Mücken schützen können und vor allem, wie Sie sorglos einen Spaziergang durch den Sommerwald machen und sich die Zecken „vom Leibe halten". Außerdem stellen wir gemeinsam mithilfe der ätherischen Öle ein erfrischendes Fußbadesalz und einen Entspannungsroller für den Sommer her. Nicht nur die Sinne, sondern auch die Seele wird am Ende mit einer Duftentspannung und einem erfrischenden Fußbad gestärkt.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 8,00 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, ein Kissen und eine Decke, eine Schüssel zum Füße waschen und ein Handtuch mit.

Mi, 11.05.2022, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
23,00 €

ENTSPANNUNG, MEDITATION UND SELBSTWAHRNEHMUNG

Mentale Gesundheit - ein Weg in ein freieres Leben
Marcel Frers

Was bedeutet mentale Gesundheit und wie können Sie diese erreichen? Als ausgebildeter Wirtschaftspsychologe und Trainer für soziale und emotionale Kompetenzen hat sich Marcel Frers intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt. In seinem Vortrag bietet der Referent einen Überblick über die Funktionsweisen unseres Verstandes, den Einfluss unserer Gedanken auf unseren Körper, und wie man für sich einen Weg finden kann, ein freies und gesundes Leben zu führen. Außerdem werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie konstruktiv mit schwierigen Emotionen wie Angst, Wut und generell mit Stress umgehen können. Der Vortrag richtet sich an alle Personen, die einen Einstieg in das Thema mentale Gesundheit gewinnen möchten, hält aber sicherlich auch für Personen mit Vorkenntnissen einige interessante Aspekte bereit. Eine abschließende Dialogrunde, bei der Fragen gestellt werden können, ist ausdrücklich miteingeplant.

72001 | BÜREN
Mo, 09.05.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Familienzentrum St. Josef, Nikolausstr. 8, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
10,00 €

72002 | GESEKE
Mo, 23.05.2022, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
10,00 €

72003 | 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, 01.02.-21.06.2022, 10:15-11:15 Uhr
19x, 25,33 UStd.
Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6, Gymnastikhalle, vorderer Teil
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
97,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: StockSnap auf Pixabay

72004 | 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, 11.02.-08.04.2022, 18:00-19:30 Uhr
8x, 16 UStd.
Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
61,30 € / Ermäßigung möglich

72005 | ONLINE
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
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.

Fr, 18.02.-01.04.2022, 17:00-18:00 Uhr
6x, 8 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
71,60 €

72006 | 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 anschließend auch allein angewendet werden 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.*

Di, 15.03.-05.04.2022, 18:30-19:15 Uhr
4x, 4 UStd.
Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
23,00 €

72007 | DELBRÜCK
Taijiquan / Tai Chi
Sabine Merschjohann

Auf sanfte Art den Körper in Bewegung bringen, den Geist beruhigen. In unserer schnelllebigen Zeit ist es immer wichtiger geworden Wege des Ausgleichs zu finden, den Alltag für eine gewisse Zeit zu vergessen, die innere und äußere Balance zu ermöglichen und zu pflegen. Mithilfe der Bewegungsabläufe des Tai Chi ist dies auf einfache Weise möglich. In der traditionellen chinesischen Medizin hat sich diese Methode bewährt, wurde über Jahrhunderte praktiziert und verfeinert. Durch die langsamen in Achtsamkeit durchgeführten Bewegungen wird auf natürliche Weise Körper und Geist geschult. Dies führt zu mehr Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit und Harmonie.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. ein Getränk mitbringen. Eingang zur Turnhalle über den hinteren Eingang im Garten über die Brücke.

Do, 03.02.-02.06.2022, 19:45-21:15 Uhr
14x, 28 UStd.
Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
161,00 € / Ermäßigung möglich

Anmeldeinformationen ab Seite 6



Foto: kupicoo/iStock

Gütesiegelverbund Weiterbildung

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

vhs-vor-ort.de

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.

72008 | GESEKE
Mo, 07.02.-04.04.2022, 18:00-19:30 Uhr
8x, 16 UStd.
Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
66,30 € / Ermäßigung möglich

72009 | BÜREN
Di, 08.02.-29.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
Am 22.03.22 findet der Kurs nicht statt.
6x, 12 UStd.
Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
48,50 € / Ermäßigung möglich

72010 | GESEKE
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. Außerdem 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, 05.03.2022, 14:00-17:00 Uhr
1x, 4 UStd.
AWO-Kiga „Rasselbande", Düstere Gasse 7, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
15,30 €

Wellness und Entspannung für die Seele
Petra Große-Loheide

Der Alltag konfrontiert uns täglich mit vielen verschiedenen Aufgaben. Viele Reize umgeben uns und viele Ansprüche werden an uns gerichtet. Wo bleiben da unsere eigenen Bedürfnisse und Ansprüche? Dieser entstandene Stress wirkt sich oft negativ auf das eigene Wohlbefinden, die Arbeit und die Familie aus. Konflikte entstehen und bleiben ungelöst. Unzufrieden folgt man dennoch jeden Tag seinen Aufgaben. Man schleppt sich von Tag zu Tag. Wäre es da nicht schön, Entspannungsfähigkeit zu lernen? Ein Gefühl von innerer Zufriedenheit und Gelassenheit zu spüren? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie dem Stress entgegenwirken können und bekommen einen Einblick in Entspannungstechniken, um mit dem Stress besser umgehen zu können. Sie erlernen Methoden und Techniken, die Sie zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit führen. Sie bekommen einen Einblick in die Entspannung mit der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training und können sich bei einer Traumreise zurück in die Kindheit wünschen. Eine kleine Klangschaleneinheit, Massagetechniken und gute Gespräche runden das Programm ab. Einige Stunden voller Entspannung und zum Relaxen erwarten Sie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Isomatte o.ä., Decke, dicke Socken, Getränk und Proviant.

72011 | HÖVELHOF
Sa, 19.02.2022, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.
Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
20,40 € / Ermäßigung möglich

72012 | HÖVELHOF
Sa, 19.03.2022, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.
Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
20,40 € / Ermäßigung möglich

72013 | HÖVELHOF
Sa, 30.04.2022, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.
Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
20,40 € / Ermäßigung möglich

72014 | HÖVELHOF
Sa, 21.05.2022, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.
Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
20,40 € / Ermäßigung möglich

72015 | HÖVELHOF
Sa, 25.06.2022, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd.
Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
20,40 € / Ermäßigung möglich



Foto: Lina Trochez auf Unsplash



72016 | SALZKOTTEN

Die richtige Entspannungstechnik zum Abschalten, Loslassen und Auftanken für sich entdecken

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 Achtsamkeits- und 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, bequeme Kleidung, Socken und ein Getränk mitbringen.

Fr, 04.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8
23,00 € / Ermäßigung möglich

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 regelmäßig 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.

72017 | BÜREN

Mi, 02.02.-09.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
6x, 12 UStd.
Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
53,50 € / Ermäßigung möglich

72018 | BÜREN

Mi, 27.04.-01.06.2022, 19:00-20:30 Uhr
Am 25.05.2022 findet der Kurs nicht statt.
5x, 10 UStd.
Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
45,80 € / Ermäßigung möglich

72026 | BAD WÜNNENBERG

Achtsamkeit für Dich - Mehr Zeit zum glücklich sein

Judith Zeisberg, Physiotherapeutin

Jeden Tag werden wir in unserem Leben vor neue Aufgaben und Herausforderungen gestellt. Körperliche sowie psychische Probleme gehören häufig zum Alltag. Oftmals steht unsere Gedankenwelt Kopf und wir suchen nach einer Lösung. Wenn Sie Lust haben, diese für sich zu finden, bekommen Sie in diesem Kurs einen Einblick in das Thema Achtsamkeit. Sie lernen Atem- und Meditationstechniken kennen und bekommen einige Tipps, wie Sie Ihren Alltag achtsamer gestalten können.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Kissen, Schreibutensilien und ggf. Getränke mitbringen.

Sa, 19.03.2022, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
11,50 €

72019 | ONLINE
Einführung in die Meditation
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.

Sa, 19.02.-02.04.2022, 10:00-11:00 Uhr
6x, 8 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
Anmeldeschluss: Fr, 18.02.2022
71,60 €



Foto: Magic Bowls auf Unsplash

72020 | 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, 25.02.2022, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
23,00 €

72021 | GESEKE
Fantasie- und Traumreise
Judith Kallerhoff

Die Fantasie- und Traumreise zählt zu den imaginativen Entspannungsverfahren. Mithilfe der vorgetragenen Geschichte, die verschiedene Entspannungselemente enthält, werden die Zuhörer*innen in eine Art meditativen Zustand geführt. Es ist eine Reise nach „innen". 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 und Malstifte und etwas zu trinken mitbringen.

Di, 14.06.-21.06.2022, 18:45-19:45 Uhr
2x, 2,67 UStd.
Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
15,40 €

72022 | ONLINE
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. 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.

Mo, 07.03.-04.04.2022, 19:00-20:00 Uhr
5x, 6,67 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25
19,90 €

72023 | SALZKOTTEN
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. Mit Hilfe 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, 01.04.2022, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
23,00 €

72024 | GESEKE
Bodyscan
Judith Kallerhoff

Bodyscan ist ein meditatives Entspannungsverfahren, bei dem Sie Ihren Körper im Liegen gedanklich „abtasten". So lernen Sie nach und nach eine achtsame Wahrnehmung Ihres Körpers, indem Sie Ihre Gedanken nacheinander auf einzelne Körperteile lenken und dort verweilen. 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.

Di, 24.05.-07.06.2022, 18:30-19:15 Uhr
3x, 3 UStd.
Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
17,20 €

72025 | HÖVELHOF
Geh in Deinen eigenen Schuhen
Marion Welschof

„Geh in Deinen eigenen Schuhen" ermöglicht auf besondere Weise das Verständnis für Personen, Tiere und Elemente unserer Welt. Es ist eine Körper / Seele-Technik (von Joseph Culp und John Cogswell Mitte 1980 entwickelt). Joseph Culp ist selber Schauspieler und er bildet Schauspieler*innen aus. Er suchte eine Methode, wie die Schauspieler*innen sich in Rollen hineinversetzen konnten, um sie auf der Bühne sehr

authentisch darstellen zu können. Wie läuft Walking-In-Your-Shoes ab? Nach einer einführenden Meditation werden wir allgemeine Themen wie z.B. Archetypen, Tiere, Pflanzen, Städte etc. aussuchen und dann wird jemandem diese Rolle übergeben. Die Person wird dann durch den Raum gehen - walken. Die Bewegung erzeugt Energie - Energie erzeugt Informationen - Informationen erzeugen Ansichten / Klarheiten. Der Körper kann gut zeigen, was die Seele ausdrücken möchte. Ein Walk geht von fünf bis max. 20 Minuten. Es ist immer wieder eine spannende Erkenntnis mit Aha-Effekt.

Bitte mitbringen: Wetterfeste und bequeme Kleidung, Isomatte o. ä, und Verpflegung für den Tag.

So, 08.05.2022, 9:00-15:00 Uhr
1x, 8 UStd.
Familienzentrum Schatenstr. 9
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
23,10 €

AUTOGENES TRAINING

72101 | ONLINE
Autogenes Training -
Entspannung durch Autosuggestion
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.

Sa, 15.01.-12.02.2022, 10:00-10:45 Uhr
5x, 5 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
Anmeldeschluss: Fr, 14.01.2022
71,40 €



Foto: Katerina Jerabkova auf Unsplash



ORTHOPAEDICUM PADERBORN

Ihre Gelenke in guten Händen:

- Ihr Spezialist für Knie- und Hüftprothesen
- Seit 20 Jahren Erfahrung in der Endoprothetik
- Hauptoperateur für Prothetik am Vincenz-KH

- Stationäre Operationen im Vincenz-KH, Paderborn
- Zertifizierter Hauptoperateur für Endoprothesen
- Zertifizierter Fußchirurg
- Sportmedizin
- Akupunktur/Chirotherapie
- Mannschaftsarzt Dolphins - Untouchables - VOR-Volleyball - LC (Paderborn)

Operative Schwerpunkte
- Knieprothesen (Voll- / Schlittenprothesen)
- Hüftprothesen (u.a. minimalinvasive Techniken, moderne Kurzschaftprothesen)
- Fußoperationen (z. B. Hallux valgus, Krallen- / Hammerzeh, Fußwurzelarthrosen)
- Schulteroperationen (Naht einer gerissenen Muskelmanschette, Erweiterungsoperation bei Engpaßsyndrom, Schultereckgelenksarthrosen)

Dr. med. Olaf Heyn
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Im Ärztehaus am Bahnhof · Bahnhofstr. 40 · 33102 Paderborn · Telefon (05251) 10 39 10
www.orthopaedicum-paderborn.de

72102 | 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, 07.02.-04.04.2022, 18:00-19:30 Uhr
8x, 16 UStd.
Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
61,30 € / Ermäßigung möglich

72103 | GESEKE

Autogenes Training

Judith Kallerhoff

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf bewusster Konzentration auf den eigenen Körper aufbaut. Durch stufenweise Übungen leiten Sie 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.*

Mo, 25.04.-16.05.2022, 18:30-19:15 Uhr
4x, 4 UStd.
Familienzentrum Senfkorn, Stockheimer Str. 24, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
23,00 €

YOGA

72201 | BAD WÜNNENBERG

Ist Yoga meine Entspannungsform?
Yoga-Mix zum Kennenlernen

Dunja Ring

Der Kurs beinhaltet ausgewählte Körperstellungen (Asanas), die die Beweglichkeit fördern. Unterstützt durch Atem- und Achtsamkeitsübungen können Körper, Geist und Seele entspannen. Angeleitet durch Yogalehrerin, Mental- und Gesundheitstrainerin Dunja Ring lernen Sie verschiedene Formen des Yoga kennen.

Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte, ein Kissen, eine Decke und warme Socken mitbringen.

Mi, 02.02.-16.02.2022, 10:30-11:30 Uhr
3x, 4 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
17,70 €

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. Dozent Bernd Schulte ist ausgebildeter Sportlehrer.

Mitzubringen sind eine Yogamatte (Decke), ein festes Kissen (Meditationskissen) und lockere Kleidung.

72202 | BÜREN

Mo, 31.01.-23.05.2022, 18:45-20:15 Uhr
14x, 28 UStd.
Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
80,60 € / Ermäßigung möglich

72203 | BÜREN

Mo, 31.01.-23.05.2022, 20:30-22:00 Uhr
14x, 28 UStd.
Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
80,60 € / Ermäßigung möglich

Yoga

Martina Kempener-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 Martina Kempener-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.

72204 | SALZKOTTEN

Mi, 02.02.-04.05.2022, 08:45-10:15 Uhr
12x, 24 UStd.
Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
69,10 € / Ermäßigung möglich

72205 | SALZKOTTEN

Mi, 02.02.-04.05.2022, 10:30-12:00 Uhr
12x, 24 UStd.
Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
69,10 € / Ermäßigung möglich

72206 | 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 lernst 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, 14.02.-04.04.2022, 09:00-10:00 Uhr
7x, 9,33 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
35,70 € / Ermäßigung möglich

72207 | 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 lernst 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, 14.02.-04.04.2022, 10:15-11:15 Uhr
7x, 9,33 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
35,70 € / Ermäßigung möglich

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

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.

72208 | SALZKOTTEN
Di, 01.02.-26.04.2022, 18:00-19:30 Uhr
11x, 22 UStd.
Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),
Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11
84,30 € / Ermäßigung möglich

72209 | SALZKOTTEN
Di, 01.02.-26.04.2022, 19:45-21:15 Uhr
11x, 22 UStd.
Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),
Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11
84,30 € / Ermäßigung möglich

72210 | SALZKOTTEN
Hatha Yoga am Vormittag
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, rutschfeste Unterlage und Decke mitbringen.
Fr, 04.02.-08.04.2022, 09:00-10:30 Uhr
9x, 18 UStd.
Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
68,90 € / 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.

72231 | HÖVELHOF
Mi, 02.02.-06.04.2022, 19:00-20:30 Uhr
10x, 20 UStd.
Kindergarten Bentlakestr. 97
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
57,60 €/ Ermäßigung möglich

72232 | HÖVELHOF
Do, 03.02.-28.04.2022, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.
Kindergarten Bentlakestr. 97
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
57,60 €/ Ermäßigung möglich



Foto: Katee Lue auf Unsplash

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.

72211 | DELBRÜCK

Di, 01.02.-05.04.2022, 19:45-21:15 Uhr
10x, 20 UStd.
Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12
76,60 € / Ermäßigung möglich

72212 | DELBRÜCK

Di, 26.04.-14.06.2022, 19:45-21:15 Uhr
8x, 16 UStd.
Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12
61,30 € / Ermäßigung möglich

Wir haben Einlagen
für jeden Schuh
und Schuhe
für jede Einlage.

Orthopädie-Schuhtechnik
VOSEN
...alles geht gut.

Borchenerstr. / Ecke Widukindstr. 50 - 33098 Paderborn
Tel. 05251-27668

www.allesgehtgut.de

Fit und gelassen mit Power Vinyasa Yoga
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.

72213 | HÖVELHOF
Mo, 07.02.-02.05.2022, 18:15-19:45 Uhr
10x, 20 UStd.
ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
57,60 € / Ermäßigung möglich

72214 | HÖVELHOF
Mo, 07.02.-02.05.2022, 20:00-21:30 Uhr
10x, 20 UStd.
ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
57,60 € / 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 guttut. 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.*

72215 | SALZKOTTEN
Sa, 05.02.-09.04.2022, 15:00-16:30 Uhr
9x, 18 UStd.
Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),
Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11
68,90 € / Ermäßigung möglich

72216 | GESEKE
Mo, 07.03.-23.05.2022, 20:00-21:30 Uhr
10x, 20 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11
76,60 € / Ermäßigung möglich

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 Muskelgruppen werden sanft aktiviert. Dies fördert die allgemeine Kraft.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

72217 | BAD WÜNNENBERG
Mi, 02.03.-06.04.2022, 10:30-11:30 Uhr
6x, 8 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
30,60 € / Ermäßigung möglich

72218 | BÜREN
Mi, 18.05.-22.06.2022, 10:30-11:30 Uhr
6x, 8 UStd.
Ev. Fam.Zentr. Emmaus, Bahnhofstr. 42,
Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
30,60 € / Ermäßigung möglich

72219 | BAD WÜNNENBERG
Sanftes Yoga und mehr ...
Dunja Ring

Lernen Sie sanft und behutsam sich Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu schenken. Nicht jeder Tag ist gleich... Schritt für Schritt durch eine Kombination aus Atemtechnik, Körperarbeit und Ruhe können sich Verspannungen lösen. Vielleicht erleben wir gemeinsam, dass Glück und Gelassenheit im Kopf beginnen.

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.
Mo, 07.03.-28.03.2022, 10:30-11:30 Uhr
4x, 5,33 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
20,40 € / Ermäßigung möglich

72220 | BAD WÜNNENBERG
Körper - Yoga - Fantasie-Workshop
Dunja Ring

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Lust haben ihren Körper zu spüren oder zu entdecken. Es erwarten sie Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie Körperübungen des Yoga. Zum Abschluss begeben wir uns in unserer Fantasie auf eine Reise.
Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.
Mi, 27.04.2022, 10:30-12:00 Uhr
1x, 2 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
7,70 €

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 erläutert und geübt. In der Mittagspause unternehmen wir eine yogische Wanderung im Freien. Yoga- und 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.

72221 | SALZKOTTEN
Sa, 30.04.2022, 10:00-15:15 Uhr
1x, 7 UStd.
Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 14
40,20 €

72222 | GESEKE
Sa, 07.05.2022, 10:00-15:15 Uhr
1x, 7 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12
40,20 €

72223 | BÜREN
Sa, 14.05.2022, 10:00-15:15 Uhr
1x, 7 UStd.
Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang H, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
40,20 €

72224 | ONLINE
Yoga-Allerlei - Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Monika Stammer

In diesem Online-Kurs praktizieren Sie verschiedene Yogaübungen mit Fokus auf einer Stärkung Ihres eigenen Wohlbefindens. Bestehende Verspannungen können hierdurch gelöst und das Entstehen neuer Verspannungen verhindert werden. Darüber hinaus kann eine regelmäßige Yogapraxis sehr positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit ausüben und bietet daher einen idealen Beitrag zu einer gesunden und ganzheitlichen Lebensweise. Im Kurs wird mit verschiedenen Yoga-Utensilien wie Yogakissen, Yogablöcken oder Yogarollen gearbeitet.
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. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.
Mo, 24.01.-28.03.2022, 19:00-20:15 Uhr
10x, 17 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online über ZOOM durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8
Anmeldeschluss: Do, 20.01.2022
53,20 €

„Der frühe Vogel…"- Yoga
Riina Koskinen

In diesem Morgen-Yoga Online-Seminar erlernen Sie verschiedene Techniken, den Körper aufzuwecken und fit für den Tag zu machen. Die Techniken können helfen, mit mehr Energie, klarem Kopf und Vitalität in den Tag zu starten. Wir üben u.a. Sonnengrüße, verschiedene Asanas (Yogahaltungen) und Pranayama (Atemübungen). Eine regelmäßige Morgen-Yoga-Routine hat viele Vorteile: Man fühlt sich nicht nur körperlich fitter und beweglicher, sondern geht auch konzentriert, frisch und munter durch den Tag. Mit Yoga am Morgen wird der Kreislauf und die Verdauung in Schwung gebracht, die verspannten Glieder gedehnt und der Geist allmählich aufgeweckt. Der Kurs ist für jeden mit normaler Fitness geeignet; es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
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. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.

72225 | ONLINE
Di, 01.02.-29.03.2022, 07:30-08:45 Uhr
9x, 15 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online über ZOOM durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8
Anmeldeschluss: Fr, 28.01.2022
57,60 €

72226 | ONLINE
Di, 26.04.-14.06.2022, 07:30-08:45 Uhr
8x, 13 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online über ZOOM durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 8
Anmeldeschluss: Fr, 22.04.2022
50,80 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

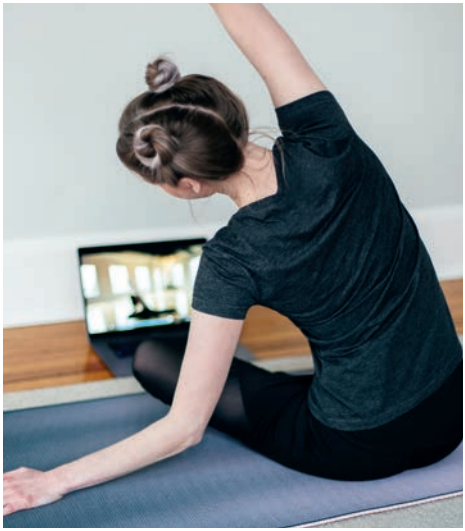


Foto: Kari Shea auf Unsplash

72227 | ONLINE
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 online-gestützten 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.
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 Zugangs-

daten 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. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis und der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.
Do, 03.02.-17.03.2022, 18:00-19:00 Uhr
6x, 8 UStd.
Online-Kurs (ZOOM)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
Anmeldeschluss: Mo, 31.01.2022
35,20 €

72228 | ONLINE
Online-Rücken-Yoga-Workshop
Andrea Moll

Es erwarten Sie sanfte Yoga-Übungen für den Rücken, die sowohl für Anfänger*innen und Geübte geeignet sind. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, lediglich die Freude am Üben und die Offenheit für Neues! Die Yoga-Übungen, die zum Teil aus der Rückenschule kommen, sind eingebettet in eine Anfangs- und Endentspannung. Die Yoga-Übungen werden in Verbindung mit dem Atem langsam und achtsam ausgeführt. Es geht um eine Innen-Schau: Ihre individuellen Wahrnehmungen während der jeweiligen Übungen. Jede Yoga-Übung kann an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden. Körperspannungen können sich lösen und der Geist zur Ruhe kommen, so dass ein Gefühl von Entspannung eintreten kann.
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. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.
Fr, 04.03.2022, 19:00-22:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Der Kurs/Vortrag wird online über ZOOM durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
Anmeldeschluss: Mo, 28.02.2022
15,70 €



QI GONG

Qi-Go Flex: Zurück zur Beweglichkeit mit Qi-Go
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.

72301 | GESEKE
Do, 03.02.-07.04.2022, 10:30-11:30 Uhr
9x, 12 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
46,00 € / Ermäßigung möglich

72303 | SALZKOTTEN
Fr, 04.02.-08.04.2022, 10:45-11:45 Uhr
9x, 12 UStd.
Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14
46,00 € / Ermäßigung möglich

72302 | 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, 03.02.-02.06.2022, 18:00-19:30 Uhr
14x, 28 UStd.
Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
161,00 € / Ermäßigung möglich

RÜCKEN, WIRBELSÄULE UND BECKENBODEN

72501 | 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, eine Matte und ein Handtuch mitbringen.
Di, 01.02.-05.04.2022, 08:45-09:45 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
58,60 € / Ermäßigung möglich

72502 | HÖVELHOF
Aktives Rückentraining am Vormittag
Petra Große-Loheide

Fehlhaltungen im Alltag und Beruf und eine einseitig beanspruchte Muskulatur führen häufig zu Rückenschmerzen. Die Wirbelsäulengymnastik bietet

Ihnen ein umfangreiches Bewegungsprogramm, das Ihrem Rücken gut tut und Beschwerden entgegen wirkt. Schwerpunkt dieser Gymnastik ist ein rückenschonendes Ganzkörpertraining. Sie erlernen gymnastische Übungen für den Rücken und die Wirbelsäule, die je nach persönlicher Voraussetzung, intensiver oder einfacher ausgeführt werden können. Darüber hinaus werden gymnastische Übungen vermittelt, mit denen Sie Ihre Muskulatur in den Bereichen Beine, Po, Bauch, Brust und Arme trainieren können, da der Körper ganzheitlich zu betrachten ist, um ein optimales Trainingsziel zu erreichen. Nach dem Aufwärmen werden Mobilisations- und Kräftigungsübungen im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt - mit möglichst geringer Belastung für die Wirbelsäule. Auch das Entspannen und Dehnen der Muskeln und Bänder ist ein wichtiger Bestandteil der Wirbelsäulengymnastik und dient zum Ausklang des Trainings. So können Verspannungen gelöst werden. Die vermittelten Übungen dienen bei regelmäßiger Anwendung dem Erhalt Ihrer Rückengesundheit.

Bitte eine Isomatte mitbringen.

Di, 01.02.-21.06.2022, 11:30-12:30 Uhr
19x, 25,33 UStd.
Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6, Gymnastikhalle, vorderer Teil
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 18
73,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Joyce McCown auf Unsplash

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.

72503 | BAD WÜNNENBERG
Mi, 02.02.-06.04.2022, 9:00-10:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
30,70 €/ Ermäßigung möglich

72504 | BAD WÜNNENBERG
Mi, 27.04.-22.06.2022, 9:00-10:00 Uhr
9x, 12 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
27,60 €/ Ermäßigung möglich

72505 | BAD WÜNNENBERG
Di, 01.02.-05.04.2022, 18:00-19:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
30,70 € / Ermäßigung möglich

72506 | BAD WÜNNENBERG
Di, 26.04.-21.06.2022, 18:00-19:00 Uhr
9x, 12 UStd.
Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
27,60 € / Ermäßigung möglich

72507 | BAD WÜNNENBERG
Di, 01.02.-05.04.2022, 19:15-20:15 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
30,70 € / Ermäßigung möglich

72508 | BAD WÜNNENBERG
Di, 26.04.-21.06.2022, 19:15-20:15 Uhr
9x, 12 UStd.
Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
27,60 € / Ermäßigung möglich

72509 | 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.*
Do, 03.02.-12.05.2022, 18:30-19:30 Uhr
12x, 16 UStd.
Kath. Pfarrheim Scharmede,
Hoppenhofstraße, Saal
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
50,10 € / Ermäßigung möglich

72510 | 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, Haltungsschulung 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, 09.02.-06.04.2022, 18:00-18:45 Uhr
9x, 9 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
25,90 € / Ermäßigung möglich

72512 | BAD WÜNNENBERG
Rückenfit mit Pferd für Erwachsene
Cornelia Anders

„Ich wollte als Kind immer reiten und durfte es nicht, weil ... und jetzt bin ich zu alt." Dies habe ich schon so oft gehört. Doch auch im Alter kann man noch reiten lernen. Sie haben Lust auf mehr Bewegung? Der Umgang mit dem Partner Pferd macht Spaß, baut Stress ab und fördert die Entspannung. Durch die Bewegung auf dem Pferd werden Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur gekräftigt. Die Körperhaltung verbessert sich und die Koordination wird geschult.
*Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet. Bitte Fahrradhelm, festes Schuhwerk, dünne Baumwollhandschuhe und bequeme Kleidung mitbringen. Max. Körpergewicht 80 kg. Eine Umlage für Lehrpferde von 10,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.*
Fr, 13.05.2022, 18:00-19:30 Uhr
Sa, 14.05.2022, 10:30-12:00 Uhr
So, 15.05.2022, 10:30-12:00 Uhr
3x, 6 UStd.
Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 4
44,00 € / Ermäßigung möglich

72514 | 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, 03.02.-28.04.2022, 09:00-09:45 Uhr
10x, 10 UStd.
Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
32,80 € / Ermäßigung möglich

72515 | GESEKE
Beckenboden-Training
Wilma Henneböhle

Unser Beckenboden hat - im wahrsten Sinne des Wortes - eine tragende Rolle: das Geflecht aus Muskulatur und Bindegewebe verschließt das Becken nach unten und hält so die inneren Organe an ihrem Platz. Wie jeder Muskel sollte auch der Beckenboden gut trainiert werden! Das gilt nicht nur für Frauen nach einer Schwangerschaft, sondern sollte in jeder Lebensphase bedacht werden. Das Angebot richtet sich daher an Frauen jeden Alters. Beim Training mit einer erfahrenen Übungsleiterin lernen Sie Ihren Beckenboden kennen und kräftigen diesen mit gezielten Übungen. Ziel ist es, einen starken und aktiven Beckenboden zu entwickeln, um möglichen Schwächen oder Beschwerden vorzubeugen oder diesen entgegenzuwirken. Die Dozentin verfügt über eine Qualifikation als „DTB-Kursleiterin Beckenboden".
Bitte bequeme Kleidung, Socken, eine Isomatte und ein Handtuch mitbringen.
Di, 01.02.-29.03.2022, 18:00-19:00 Uhr
8x, 10,67 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
43,90 € / Ermäßigung möglich

GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG

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.
Mo, 10.01.-25.04.2022, 19:30-20:15 Uhr
14x, 14 UStd.
Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
53,60 € / 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, 28.01.-20.05.2022, 19:00-20:00 Uhr
14x, 18,67 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
42,90 € / Ermäßigung möglich

73003 | BAD WÜNNENBERG
Di, 01.02.-07.06.2022, 19:00-20:00 Uhr
17x, 22,67 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
52,10 € / Ermäßigung möglich

Bodyfit für Frauen
Angelika Friede

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining zu aktueller Musik angeboten. Dabei werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessert. Unter besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäulen- und Gelenkstabilisierung wird die Muskulatur des gesamten Körpers gezielt trainiert. Abgerundet wird das Programm mit einer Dehnungs- und Entspannungsphase.
Bitte eine Decke (Fleece) zur Entspannungsphase mitbringen.

73004 | HÖVELHOF
Mi, 26.01.-18.05.2022, 18:15-19:45 Uhr
15x, 30 UStd.
ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
69,00 € / Ermäßigung möglich

73005 | HÖVELHOF
Mi, 26.01.-18.05.2022, 20:00-21:30 Uhr
15x, 30 UStd.
ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
69,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Yulissa Tagle auf Unsplash

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, 26.01.-18.05.2022, 19:30-20:30 Uhr
15x, 20 UStd.
Gymnastikraum Grundschule Boke, Landolinusplatz 9
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
46,00 € / Ermäßigung möglich

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, 31.01.-23.05.2022, 19:00-20:00 Uhr
14x, 18,67 UStd.
Philipp-von-Hörde-Schule, Lippling,
Brakendiek 2, Aula
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16
42,90 € / Ermäßigung möglich

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 Aufwärm- und 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.

73008 | DELBRÜCK
Mi, 02.02.-04.05.2022, 18:00-19:00 Uhr
12x, 16 UStd.
Sport- u. Begegnungszentrum,
Anton-Pieper-Str. 14, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
36,80 € / Ermäßigung möglich

73009 | DELBRÜCK
Mi, 11.05.-22.06.2022, 18:00-19:00 Uhr
7x, 9,33 UStd.
Sport- u. Begegnungszentrum,
Anton-Pieper-Str. 14, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15
21,50 € / Ermäßigung möglich

73010 | 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, 03.02.-07.04.2022, 18:00-18:45 Uhr
9x, 9 UStd.
Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
20,70 € / Ermäßigung möglich

73011 | HÖVELHOF
Bauch, Beine, Po und Rücken - Fitness Mix
Petra Große-Loheide

Der Kurs bietet eine ganzheitliche Körperkräftigung mit Straffung der Problemzonen. Durch die vermittelten Bewegungsübungen werden gezielt die Muskelgruppen angesprochen, die im Alltag oft vernachlässigt werden. Im Vordergrund steht der Aufbau der Kondition, die Kalorienverbrennung, sowie die Kräftigung und Mobilisation der Bauch-, Beine- und Gesäßmuskulatur. Durch den Einsatz von abwechslungsreichen Hilfsmitteln wie z. B. Therabändern, Tubebändern und Redondobällen, werden auch Arme und Oberkörper trainiert und geformt. Übungen für einen gesunden Rücken ergänzen die Kursstunden. Die vermittelten Übungen dienen bei regelmäßiger Anwendung dem Erhalt Ihrer körperlichen Gesundheit und stärken damit Ihre Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit im Alltag und im Beruf.
Di, 01.02.-21.06.2022, 09:00-10:00 Uhr
19x, 25,33 UStd.
Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,
Gymnastikhalle, vorderer Teil
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
73,00 € / 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.
Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Isomatte mit.

73012 | GESEKE
Mi, 02.02.-06.04.2022, 08:00-09:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
38,40 € / Ermäßigung möglich

73013 | GESEKE
Mi, 02.02.-06.04.2022, 10:15-11:15 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
38,40 € / Ermäßigung möglich

73014 | GESEKE
Ganzkörpertraining für Männer und Frauen
Wilma Henneböhle

Beim Ganzkörpertraining wird der gesamte Körper mobilisiert, gedehnt und gekräftigt. Ziele dieses Kurses sind neben der Verbesserung Ihrer allgemeinen Fitness vor allem das Training des Herz-Kreislauf-Systems, der Aufbau von Muskeln und die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung. Gemeinsam mit Ihrer Kursleiterin Wilma Henneböhle arbeiten Sie für die Verbesserung Ihres Wohlbefindens und den Abbau von Stress. Dabei kommt auch der Spaßfaktor nicht zu kurz. Ihre Kursleiterin verfügt über einen Übungsleiterschein des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) im Bereich Sport in der Prävention.
Bitte bequeme Kleidung, Socken, ein Handtuch und eine Matte mitbringen.
Di, 01.02.-24.05.2022, 19:15-20:30 Uhr
14x, 23,33 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
92,40 € / Ermäßigung möglich

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!



Foto: stevepb auf Pixabay

Power Circle: Ganzkörpertraining mit Stationen
Mirjam Wegemann

Beim Zirkeltraining können Sie gemeinsam „in Form" kommen. Dabei ist es am Wichtigsten, dass Sie sich körperlich weder über- noch unterfordern. Unter Anleitung von Sportlehrerin Mirjam Wegemann durchlaufen Sie nacheinander Stationen mit unterschiedlichen Übungen. Je nach Bewegungsablauf schulen Sie dabei Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit. Für jede Station werden verschiedene Schwierigkeitsstufen angeboten, damit Sie ganz nach Ihren persönlichen körperlichen Möglichkeiten trainieren können. Ziel dieses gesundheitsorientierten Ganzkörpertrainings ist es, Ihre Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur gezielt (wieder) aufzubauen, damit Sie sich in Ihrem Körper rundum wohlfühlen können.
Bringen Sie bitte eine Matte, ein Handtuch und Hallenschuhe mit zum Kurs.

73015 | BÜREN
Mi, 02.02.-06.04.2022, 17:45-18:45 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Almeschule, Bahnhofstr. 46a,
Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
51,10 € / Ermäßigung möglich

73016 | BÜREN
Mi, 27.04.-22.06.2022, 17:45-18:45 Uhr
9x, 12 UStd.
Almeschule, Bahnhofstr. 46a,
Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
46,00 € / Ermäßigung möglich

73018 | SALZKOTTEN
Tabata - Complete Bodyworkout für Einsteiger*innen
Verena Krick, Lizenzierte Übungsleiterin C (Breitensport)

Tabata ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit langem Nachbrenneffekt. Das Bodyworkout ist ein produktiver Mix aus Cardio- und Kraftelementen mit Bodyweight-Übungen. Bei diesem knackigen Fatburner-Workout trainieren Sie in kurzen, intensiven Intervallen von 20 Sek. Anspannung und 10 Sek. Entspannung, wodurch der Stoffwechsel angeregt wird und ein langer Nachbrenneffekt erzielt wird. Wir beginnen mit einem Warm-Up, im Hauptteil bringen wir unseren Stoffwechsel so richtig in Fahrt und das Cool-Down mit anschließenden Dehnübungen darf natürlich auch nicht fehlen. Im Workout werden verschiedene Übungsvarianten von leicht bis ambitioniert angeboten. Der Kurs dient dem Training des Herz-Kreislauf-Systems und erzielt eine Verbesserung der aeroben und anaeroben Leistungsfähigkeit.
Der Kurs eignet sich für jedes Fitnesslevel. Bitte in sportlicher Kleidung kommen und eine Gymnastikmatte, Getränk sowie ein Handtuch mitbringen. Dusch- und Umkleidemöglichkeiten sind NICHT vorhanden.
Fr, 04.02.-01.04.2022, 09:00-10:00 Uhr
8x, 10,67 UStd.
Begegnungsstätte Verne, Sundern 11, Saal
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16
48,50 € / Ermäßigung möglich

73019 | BÜREN
Step Aerobic + Straffung
Christine Lorenz-Schiene

In der Gruppe üben wir einfache Schrittkombinationen auf und um den Step ein. Durch das gleichmäßige Trainingsintervall über den genannten Kurszeitraum findet eine optimale Fettverbrennung sowie aktives Herz-Kreislauftraining statt. Zusätzlich werden viele Muskelgruppen beansprucht, vor allem die Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Der Kurs wird von einer staatlich geprüften Sportlehrerin geleitet.
Mi, 02.03.-18.05.2022, 17:30-18:30 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20
51,10 €

Anmeldeinformationen ab Seite 6

73020 | SALZKOTTEN

Einführung in die Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren

Susanne Brand

Die ausgebildete Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs- sowie langjährige Kampfsporttrainerin übt innerhalb dieses Einführungskurses mit den Teilnehmer*innen ihre eigenen Grenzen besser wahrzunehmen und durchzusetzen. Es werden Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen aufgezeigt und eingeübt. Die Teilnehmerinnen lernen außerdem, ihre Stimme gezielt einzusetzen. Mit einfachen Übungen sowie effektiven und dennoch simplen Techniken zur Gegenwehr wird zusätzlich die persönliche Sicherheit gestärkt.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen. Dieser Kurs wird mit Köperkontakt durchgeführt.

So, 27.03.2022, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6
15,30 €

73021 | 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, 05.02.-06.02.2022, 10:00-11:30 Uhr
2x, 4 UStd.
Familienzentrum „Kunterbunt" Thüle,
Kirchbreite 3, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
15,30 €

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.

73022 | GESEKE

Sa, 19.02.-20.02.2022, 10:00-11:30 Uhr
2x, 4 UStd.
AWO-Kiga „Rasselbande", Düstere Gasse 7,
Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16
17,20 €

73023 | BÜREN

Sa, 26.03.-27.03.2022, 10:00-11:30 Uhr
2x, 4 UStd.
Gymnastikraum, Evangelisches Familienzentrum Emmaus, Bahnhofstr. 42
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16
17,20 €

73024 | GESEKE

Schongymnastik für Frauen

Margarete Becker

Alle Muskelgruppen Ihres Körpers werden in diesem Kurs durch ein sinnvolles Übungsprogramm gedehnt, gelockert und gekräftigt. Körpergefühl und Haltung werden so verbessert. Auch die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf wird gesteigert. Die Teilnehmenden erlernen schonende Übungen und das dahinter stehende Konzept, um sie im täglichen Leben anzuwenden.

Mo, 31.01.-04.04.2022, 17:00-18:00 Uhr
9x, 12 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
34,60 € / 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".
Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter der Tel.-Nr.: 0 29 42 - 80 74.

73025 | GESEKE
Di, 01.02.-05.04.2022, 11:15-12:00 Uhr
10x, 10 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
28,80 € / Ermäßigung möglich

73026 | GESEKE
Mi, 02.02.-06.04.2022, 11:30-12:15 Uhr
10x, 10 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
28,80 € / Ermäßigung möglich

73027 | GESEKE
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.
Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter der Tel.-Nr.: 0 29 42 - 80 74.

Mi, 02.02.-06.04.2022, 09:15-10:00 Uhr
10x, 10 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,
VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
28,80 € / Ermäßigung möglich

73029 | HÖVELHOF
Spiel, Spaß, Sport für Ältere
Petra Große-Loheide

Der Kurs richtet sich an Senioren und Seniorinnen, die sich gerne in der Gruppe in freundlicher Atmosphäre mit Spaß an der Bewegung, begegnen möchten. Im Mittelpunkt des Kurses steht ein ausgewogenes Konzept, bestehend aus einer sanften Mobilisation des Körpers und Kräftigung aller Muskelgruppen, sowie Spiele zur Förderung der Konzentration. Es wird ein besonderes Augenmerk auf die richtige Ausführung der Übungen gelegt. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Das Kursprogramm kann individuell auf den Leistungsstand der Teilnehmenden abgestimmt werden. Der Kurs setzt keine besonderen Fähigkeiten voraus.
Bitte Sportkleidung tragen, Handtuch, Isomatte und ein Getränk mitbringen.
Do, 03.02.-23.06.2022, 18:00-18:45 Uhr
16x, 16 UStd.
Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12
61,30 € / Ermäßigung möglich

73030 | 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

Anmeldeinformationen ab Seite 6

geleitet, 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, 03.02.-19.05.2022, 19:00-20:30 Uhr
13x, 26 UStd.
Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
59,80 € / Ermäßigung möglich

73031 | 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, 07.02.2022, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Krollbachschule, Raum 114
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
7,00 €

73032 | 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 (Kursnr.73031) angeboten, dessen Besuch empfohlen wird.

Mo, 14.02.-28.03.2022, 18:00-19:00 Uhr
6x, 10 UStd.
Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
78,00 €



Foto: Michał Parzuchowski auf Unsplash

73033 | 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, 07.05.2022, 14:00-15:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3,
33181 Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15
8,00 €

73034 | BAD WÜNNENBERG
Kinderfüße-Kinderschuhe-Barfuß
Alexandra Dören

Kinderfüße sind etwas Besonderes, sie befinden sich im Wachstum. Wir Eltern geben uns große Mühe, dass unsere Kinder immer gute und passende Schuhe haben, doch ab wann sind diese zu klein und wie viel zu groß können wir die Schuhe kaufen, damit sie möglichst lange passen? Wann sollen wir Schuhe kaufen? Und was gibt es beim Barfußlaufen zu beachten? Diese und weitere Fragen werden wir bei einem Picknick am Paddelteich klären. Für die Kinder gibt es einen Spielplatz mit Wasserspielfläche.
Die Veranstaltung muss leider bei jeder Art von Regen ausfallen. Mitzubringen sind etwas zu essen, eine Decke, ein Handtuch und ein zweites Paar Schuhe je Kind. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.
Do, 02.06.2022, 15:00-17:15 Uhr
1x, 3 UStd.
Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3,
33181 Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
11,50 €

73035 | BAD WÜNNENBERG
Walk in Balance - Eine Entspannungstour durch die Natur Bad Wünnenbergs
Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin

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 lernen die Runenübung kennen, eine Bewegungsfolge, die u.a. Elemente aus dem QiGong enthält. Eine Igelballmassage rundet das Programm ab.
Bitte Schreibzeug mitbringen. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg" ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.
Mo, 13.06.2022, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3,
33181 Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
7,70 €

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, 01.02.-03.05.2022, 19:00-19:45 Uhr
12x, 12 UStd.
Turnhalle Lippling, Brakendiek 2
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20
46,00 € / Ermäßigung möglich

74002 | DELBRÜCK
Di, 01.02.-03.05.2022, 20:00-20:45 Uhr
12x, 12 UStd.
Turnhalle Lippling, Brakendiek 2
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20
46,00 € / Ermäßigung möglich



Foto: Alexandra Tran auf Unsplash

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, 02.02.-06.04.2022, 08:30-09:30 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7
51,10 € / Ermäßigung möglich

74004 | DELBRÜCK
Christa Meermeier
Mi, 27.04.-22.06.2022, 08:30-09:30 Uhr
9x, 12 UStd.
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7
46,00 € / Ermäßigung möglich

74005 | DELBRÜCK
Christa Meermeier
Mi, 02.02.-06.04.2022, 09:45-10:45 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7
51,10 € / Ermäßigung möglich

74006 | DELBRÜCK
Christa Meermeier
Mi, 27.04.-22.06.2022, 09:45-10:45 Uhr
9x, 12 UStd.
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7
46,00 € / Ermäßigung möglich

74007 | DELBRÜCK
Petra Scheibe
Mi, 02.02.-06.04.2022, 16:00-16:45 Uhr
10x, 10 UStd.
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7
38,30 € / Ermäßigung möglich

74008 | DELBRÜCK
Petra Scheibe
Mi, 27.04.-15.06.2022, 16:00-16:45 Uhr
8x, 8 UStd.
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7
30,60 € / Ermäßigung möglich

74009 | DELBRÜCK
Petra Scheibe
Mi, 02.02.-06.04.2022, 17:00-17:45 Uhr
10x, 10 UStd.
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7
38,30 € / Ermäßigung möglich

74010 | DELBRÜCK
Petra Scheibe
Mi, 27.04.-15.06.2022, 17:00-17:45 Uhr
8x, 8 UStd.
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7
30,60 € / Ermäßigung möglich

74011 | DELBRÜCK
Petra Scheibe
Mi, 02.02.-06.04.2022, 18:00-18:45 Uhr
10x, 10 UStd.
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7
38,30 € / Ermäßigung möglich

74012 | DELBRÜCK
Petra Scheibe
Mi, 27.04.-15.06.2022, 18:00-18:45 Uhr
8x, 8 UStd.
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7
30,60 € / Ermäßigung möglich

74013 | DELBRÜCK
Petra Scheibe
Mi, 02.02.-06.04.2022, 19:00-19:45 Uhr
10x, 10 UStd.
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7
38,30 € / Ermäßigung möglich

74014 | DELBRÜCK
Petra Scheibe
Mi, 27.04.-15.06.2022, 19:00-19:45 Uhr
8x, 8 UStd.
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7
30,60 € / Ermäßigung möglich

74016 | 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, 27.01.-07.04.2022, 19:00-20:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6, Gymnastikhalle, hinterer Teil
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
41,40 € / Ermäßigung möglich

74017 | 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, 03.02.-28.04.2022, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.
Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1), Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
76,60 € / Ermäßigung möglich

74018 | 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, 04.02.-29.04.2022, 18:00-19:30 Uhr
10x, 20 UStd.
Turnhalle Salvator Kolleg, Salvatorstr. 45
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25
58,00 € / Ermäßigung möglich

74019 | DELBRÜCK
Fitness und Kraft für Männer
Andreas Werneke

Ein Kurs für Männer ohne große sportliche Vergangenheit, die aber durch das Erlernen gezielter Übungen die Begleiterscheinungen des Älterwerdens (Haltungs- und Rückenprobleme, zunehmende Ungelenkigkeit und mangelndes Körpergefühl) in den Griff bekommen wollen. Der Kurs findet im Gymnastik- und Kraftraum statt.
Mitzubringen sind eine Isomatte oder Decke.
Mi, 23.02.-15.06.2022, 19:15-20:00 Uhr
15x, 15 UStd.
Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
34,50 € / Ermäßigung möglich



Foto: Tuula H. auf Unsplash

Anmeldeinformationen ab Seite 6

74020 | BAD WÜNNENBERG

Fit im Kurpark - Einführung in das Gerätetraining im Kurpark von Bad Wünnenberg

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin

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.

Mo, 16.05.2022, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd.
Musikmuschel, Am Kurpark, Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15
7,70 €

74022 | WÜNNENBERG

Faszienworkshop bei Stress und Schmerzen

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin

Wie entstehen Verspannungsbeschwerden/-schmerzen und muskel-fasziale Probleme im Bewegungsapparat und 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 im Workshop vorgestellt und geübt.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Faszientrainingsmaterial und Schreibzeug mit.

Mo, 14.03.2022, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd.
KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10
10,00 €



VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

Aktuelle Informationen zur Teilnahme an Präsenz-Kursen

vhs-vor-ort.de

Grafik: funnybanks/iStock

FITNESS MIT CHOREOGRAPHIE

ZUMBA®-Fitness
In diesem Zumba®-Kurs wird zu heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Cumbia, aber auch Flamenco, Bollywood und orientalisch orientierter Musik getanzt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können: das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Teile der Choreografien und Einzelbewegungen kann man natürlich in das eigene Bewegungsrepertoire einbauen und abends auf die Tanzfläche mitnehmen. Der Spaß an den tänzerischen Bewegungen sorgt für einen ordentlichen Endorphin-Ausstoß und so lässt man den Alltagsstress hinter sich.
*ZUMBA® ist für 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.*

75001 | GESEKE
Tatiana Baba
Di, 01.02.-05.04.2022, 18:00-19:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Störmede, Haus Nazareth, Kirchstr. 11
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
45,70 €

75002 | GESEKE
Tatiana Baba
Di, 01.02.-05.04.2022, 19:15-20:15 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Störmede, Haus Nazareth, Kirchstr. 11
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
45,70 €

75003 | SALZKOTTEN
Di, 01.02.-05.04.2022, 19:45-20:45 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG
Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 14
55,90 €

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, 03.02.-12.05.2022, 19:00-20:00 Uhr
12x, 16 UStd.
Familienzentrum Kuhbusch,
Begonienstr. 13, Sporthalle
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14
46,10 €

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.*

Anmeldeinformationen ab Seite 6

75006 | BÜREN
Mi, 16.02.-08.06.2022, 19:00-20:00 Uhr
15x, 20 UStd.
Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25
46,00 €

75007 | BÜREN
Mi, 16.02.-08.06.2022, 20:15-21:15 Uhr
15x, 20 UStd.
Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25
46,00 €



Foto: Danielle Cerullo auf Unsplash

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, 03.02.-07.04.2022, 18:00-19:00 Uhr
9x, 12 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
46,00 €

75009 | GESEKE
Do, 03.02.-07.04.2022, 19:15-20:15 Uhr
9x, 12 UStd.
Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, VHS-Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
46,00 €

75010 | SALZKOTTEN
Kickboxen für Frauen - Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
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, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.
Di, 01.02.-05.04.2022, 18:30-19:30 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Familienzentrum „Kunterbunt" Thüle, Kirchbreite 3, Gruppenraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10
38,40 € / Ermäßigung möglich

75011 | 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, 16.02.-30.03.2022, 20:15-21:00 Uhr
7x, 7 UStd.
Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20
20,20 € / 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. Kursleiter Michael Beklas hat das Deutsche DLRG-Rettungsschwimmabzeichen (Silber) abgelegt.

Mo, 31.01.-25.04.2022, 18:45-19:45 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 18
63,60 € / Ermäßigung möglich



Foto: Stadt Geseke

76002 | GESEKE

Schwimmen für Männer

Julian Meier

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre Bewegungsfähigkeit im gehobenen Alter erhalten wollen. Da Wasser das Eigengewicht reduziert, ist Schwimmen besonders gelenkschonend und entlastet Wirbelsäule, Gelenke und Bänder. Gleichzeitig ist es ein effektives Herz-Kreislauf-Training und trägt zur Stärkung aller wichtigen Muskelpartien bei. Der Kurs erlaubt es den Teilnehmenden, sich frei nach ihren Möglichkeiten zu bewegen, zu schwimmen oder unter Anleitung ihre Technik zu verbessern. Auch eine gemeinsame Partie Wasser-Volleyball darf nicht fehlen. Kursleiter Julian Meier hat das Deutsche DLRG-Rettungsschwimmabzeichen (Silber) abgelegt.

Mo, 31.01.-25.04.2022, 20:15-21:45 Uhr
10x, 20 UStd.
Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede, Albert-Brand-Str. 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 18
61,00 € / Ermäßigung möglich

Aquafit

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 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!*

76003 | DELBRÜCK

Mo, 31.01.-04.04.2022, 19:00-20:00 Uhr
9x, 12 UStd.
Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14
57,60 € / Ermäßigung möglich

76004 | DELBRÜCK

Mo, 31.01.-04.04.2022, 20:15-21:15 Uhr
9x, 12 UStd.
Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14
57,60 € / 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. Insbesondere 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 viel-

fältigen 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, 02.02.-23.03.2022, 19:30-20:15 Uhr
8x, 8 UStd.
Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14
38,40 € / Ermäßigung möglich

76006 | DELBRÜCK

Mi, 02.02.-23.03.2022, 20:30-21:15 Uhr
8x, 8 UStd.
Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14
38,40 € / Ermäßigung möglich

ANDERE SPORTARTEN

77001 | HÖVELHOF

Nordic Walking für Anfänger*innen

Petra Große-Loheide

Sie möchten die Vorzüge des Nordic Walking kennen lernen? In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegende Technik des Nordic Walking und den richtigen Einsatz der Stöcke. Mit der gezielten Bewegung an der frischen Luft trainieren Sie Ihre Muskulatur und Ihre koordinativen Fähigkeiten. Nordic Walking ist eine gute Möglichkeit, die eigene Ausdauer zu stärken. Durch die leicht gesteigerte Herzfrequenz wird das Herz-Kreislauf-System auf schonende Weise trainiert und die Durchblutung angeregt. Durch die Bewegung an der frischen Luft gelangt mehr Sauerstoff in den Organismus, was Müdigkeit und Erschöpfungserscheinungen entgegenwirkt. Sie erfahren, worin die Unterschiede zwischen Nordic Walking, Power Walking und normalem Walking liegen. Nordic Walking, in der Gruppe macht Spaß, stärkt Ihre Gesundheit und unterstützt Ihr Wohlbefinden.

Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung tragen und Walking Stöcke mitbringen.

Di, 01.02.-05.04.2022, 14:00-15:00 Uhr
10x, 13,33 UStd.
Bürgerhaus Hövelhof, von-der-Recke-Str. 40, 33161 Hövelhof
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12
51,10 € / Ermäßigung möglich

77002 | HÖVELHOF

Nordic Walking für Fortgeschrittene

Petra Große-Loheide

Sie möchten Ihre vorhandenen Nordic Walking Kenntnisse vertiefen? Dann sind Sie hier im Fortgeschrittenenkurs ganz richtig. Die grundlegende erlernte Technik des Nordic Walking und der richtige Einsatz der Stöcke wird noch einmal aufgegriffen und die Intensität etwas erhöht. Somit können Sie die eigene Ausdauer an der frischen Luft stärken. Durch die leicht bis mäßig gesteigerte Herzfrequenz wird das Herz-Kreislauf-System auf schonende Weise trainiert und die Durchblutung angeregt. Durch die Bewegung an der frischen Luft gelangt mehr Sauerstoff in den Organismus, was Müdigkeit und Erschöpfungserscheinungen entgegenwirkt. Sie erfahren, worin die Unterschiede zwischen Nordic Walking, Power Walking und normalem Walking liegen. Diese werden auch gerne stundenweise einmal mit den Teilnehmer*innen erprobt. Nordic Walking in der Gruppe macht Spaß, stärkt Ihre Gesundheit und unterstützt Ihr Wohlbefinden.

Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung tragen und Walking Stöcke mitbringen.

Di, 26.04.-21.06.2022, 14:00-15:00 Uhr
9x, 12 UStd.
Treffpunkt: Parkplatz am Schützen- und Bürgerhaus
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12
46,00 € / Ermäßigung möglich

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



Foto: Filip Mroz auf Unsplash

Einführung in den Kanusport
Roy McIntosh

Abenteuer auf wildem Wasser, aber auch die Ruhe und die einzigartige Perspektive der Landschaft erwarten die Teilnehmer*innen dieses Kurses. Er beinhaltet grundlegende und weiterführende theoretische und praktische Übungen am und auf dem Wasser für alle, die den Kanusport umfassender kennenlernen möchten. Zusätzlich zu den reinen Kurszeiten sollten ein bis zwei Stunden für Logistik eingeplant werden (u. a. PKW-Fahrten und Vor- und Nachbereitung der Ausrüstung).

Mitzubringen sind Kleidung und Schuhe zum Wechseln (zweite Garnitur) und eine Regenjacke. In der Kursgebühr ist eine Versicherung enthalten. Eine dem Bronzeabzeichen vergleichbare Schwimmfähigkeit ist für die Kursteilnahme erforderlich. Nichtschwimmer sind leider ausgeschlossen. Bei erfolgreicher Teilnahme wird als Abschlusszertifikat der „Europäische-Paddel-Pass" verliehen.

77003 | SALZKOTTEN
Kompaktkurs Kanadier
Sa, 11.06.2022, 10:00-18:00 Uhr
So, 12.06.2022, 10:00-18:00 Uhr
2x, 21,33 UStd.
Bootshaus TuS Mantinghausen e.V.,
Holtwiesenweg, Mantinghausen
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
80,00 €

77004 | SALZKOTTEN
Kompaktkurs Kajak
Sa, 11.06.2022, 10:00-18:00 Uhr
So, 12.06.2022, 10:00-18:00 Uhr
2x, 21,33 UStd.
Bootshaus TuS Mantinghausen e.V.,
Holtwiesenweg, Mantinghausen
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
80,00 €

77005 | SALZKOTTEN
Kanusport - Ein Wochenende für die ganze Familie
Roy McIntosh

Dieser Kurs bietet Familien gemeinsam die Gelegenheit, an einem Wochenende den Kajak- und Kanusport kennenzulernen und die Nähe und Verbundenheit zur Natur zu erfahren. Die zwei Tage bieten eine Einführung in den Kajak- und Kanusport, ein Probepaddeln am Alberssee sowie eine Tour auf der Lippe von Sande nach Mantinghausen. Eine ausführliche Beschreibung des Kurses sowie des Wochenendverlaufs finden Sie auf unseren Internetseiten unter www.vhs-vor-ort.de.

Mitzubringen sind dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe zum Paddeln (die nass werden dürfen) sowie eine zweite Garnitur zum Wechseln. Eine winddichte Jacke und Sonnencreme sowie Sonnenbrille, Getränke, Verpflegung/Grillgut und ggfs. Campingausrüstung sind ebenfalls unverzichtbar. In der Kursgebühr ist eine Versicherung enthalten. Der Kurs richtet sich an Eltern/Erziehungsberechtigte mit Kindern ab 9 Jahren. Der Kurs richtet sich ausschließlich an Personen, die schwimmen können. Kinder müssen die Prüfung für das Schwimmabzeichen in Bronze erfolgreich abgelegt haben.
Sa, 30.07.2022, 09:00-18:00 Uhr
So, 31.07.2022, 09:00-18:00 Uhr
2x, 24 UStd.
Bootshaus TuS Mantinghausen e.V.,
Holtwiesenweg, Mantinghausen
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
80,00 €

77006 | SALZKOTTEN
Golf - Schnupperkurs
Francesco Amatulli

Sie möchten einmal Golf-Luft schnuppern? Dann sind Sie in diesem Schnupperkurs genau richtig! Mit modernsten Lehrmethoden wird Ihnen unter fachkundiger Anleitung eines professionellen Golftrainers zunächst alles Wichtige rund um den Abschlag, das Putten sowie das Pitchen vermittelt. Das Wichtigste dabei: der Spaß kommt nicht zu kurz! Bei einer kurzen Pause samt Kaffee und Kuchen können Sie im Clubhaus vielleicht auch die Clubatmosphäre und den tollen Ausblick auf den wunderschönen Golfplatz genießen. Im Anschluss geht es dann darum, das Gelernte auf unserem Kurzplatz umzusetzen!

Alles, was Sie benötigen, sind bequeme Kleidung und

sportliche Schuhe. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Golf Club Paderborner Land e. V. statt.
Sa, 05.02.2022, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd.
Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25, Salzkotten-Thüle
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8
59,00 €

Fußball Freestyle-Workshop (7-13 Jahre)
Mike Niidas

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 Bewegungsabläufe funktionieren. Klingt anstrengend? Beim gemeinsamen Üben kommt es vor allem auf den Spaß an, wenn du bis zu 20 unterschiedliche 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 einen eigenen Fußball (Größe 4 oder 5), Sportbekleidung und Hallenschuhe mit.

25033 | SALZKOTTEN
Sa, 12.03.2022, 10:00-13:00 Uhr
So, 13.03.2022, 10:00-13:00 Uhr
2x, 8 UStd.
Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18
30,60 €

25034 | DELBRÜCK
Sa, 19.03.2022, 10:00-13:00 Uhr
So, 20.03.2022, 10:00-13:00 Uhr
2x, 8 UStd.
Neue Dreifachsporthalle, Driftweg 35, Delbrück
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18
30,60 €

13. KLINGENTHAL
SALZKOTTEN
MARATHON

Am Sonntag, 12. Juni 2022 findet in Salzkotten der „13. Klingenthal Salzkotten Marathon" statt. Anlässlich dieser für die Region einmaligen sportlichen Großveranstaltung bietet unsere VHS vor Ort in enger Zusammenarbeit mit lokalen Akteuren und Partnern ein Sonderprogramm im Vorfeld der Laufveranstaltung an. Die enthaltenen Kurse und Veranstaltungen richten sich gleichermaßen an Laufeinsteiger*innen wie auch an erfahrene oder wettkampferprobte Läufer*innen.



Durch die enge Zusammenarbeit mit der Leichtathletik-Abteilung des VfB 1910 Salzkotten e. V. und dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn ist es uns erneut gelungen, ein fachlich fundiertes und breites Angebot rund um das Thema Laufen zusammen zu stellen. Alle Mitwirkende verbindet der Wunsch, Ihr Wissen zum Thema Laufen nachhaltig zu erweitern, Sie zu gesundem Laufen zu befähigen und letztendlich auch den Spaß an der Sache zu fördern.

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

LAUFKURSE FÜR EINSTEIGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

77101 | SALZKOTTEN

Laufen für Anfänger*innen

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (FLVW), Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW), Stefan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

Das Ziel dieses achtwöchigen Laufeinsteigerkurses ist, mit Spaß in der Gruppe das richtige Laufen, bei jedem Wetter, zu erlernen und dabei das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern. Denn Laufen ist gesund und mit dem Erlernen der richtigen Lauftechnik stärkt es die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Wir beginnen dabei langsam mit abwechselndem Laufen und Gehen und steigern die Laufzeit über die acht Wochen im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten ohne zu überfordern. Ziel ist es, mindestens 30 Minuten ohne Gehpause laufen zu können. Die ausgebildeten Trainer stehen gerne jederzeit für Tipps zu Ausrüstung, Lauftempo, Laufstil, Atmung, Ernährung u. v. m. zur Verfügung.

Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, und richtet sich an Menschen jeden Alters, die bisher noch nicht gelaufen sind oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche, gut sichtbare Kleidung und Laufschuhe mitbringen. Der erste Termin freitags ist ein Infoabend, an dem keine Laufkleidung benötigt wird. Die weiteren Kurstermine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt. In der Kursgebühr sind Getränke sowie die Startgebühr zum 5-km-Sälzerlauf enthalten.

Fr und Mo, 21.01.-19.03.2022, 18:00-19:00 Uhr
17x, 22,67 UStd.
Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30
62,50 €



77102 | SALZKOTTEN

Als Laufeinsteiger zum Sälzer Viertel (10,5 km)

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (FLVW), Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW), Stefan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

Du bist Laufanfänger*in oder Wiedereinsteiger*in? Ausgebildete Trainer des VfB Salzkotten bringen dich innerhalb von 20 Wochen von null auf 10,5 Kilometer. Am Ende des Kurses wirst du in der Lage sein, den Rundkurs des Salzkotten-Marathons mit einem Lächeln im Gesicht zu bewältigen. Versprochen! Wir beginnen den Kurs langsam mit abwechselndem Laufen und Gehen und steigern die Laufzeit über die Wochen im Rahmen deiner persönlichen Möglichkeiten - ohne dich zu überfordern! Dein erstes Etappenziel wird der 5-km-Sälzerlauf sein, den du Ende März durchlaufen kannst. Im Anschluss feilen wir weiter an deinem Laufstil, bringen dir das Lauf-ABC bei und sorgen für die so wichtige „Stabilität" in deiner Körpermitte. Deine Trainer stehen dir stets mit Tipps zu Ausrüstung, Lauftempo, Laufstil, Atmung, Ernährung u. v. m. zur Seite.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt und richtet sich an Menschen jeden Alters, die bisher noch nicht gelaufen sind oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche, gut sichtbare Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind Getränke sowie die Startgebühr zum 5-km-Sälzerlauf und 10-km-Salzkotten-Marathon enthalten. Terminverschiebungen, z. B. durch Ferien- und Feiertage, werden während des Kurses mit den Teilnehmenden abgestimmt. Der erste Termin freitags ist ein Infoabend, es sind keine Laufsachen mitzubringen. Alle weiteren Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt.

Fr und Mo, 21.01.-12.06.2022, 18:00-19:00 Uhr
38x, 50,67 UStd.
Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30
122,50 €

Foto: Daniel Reche auf Pixabay


GOLF CLUB
PADERBORNER LAND
Golfen in Thüle
GolfLiebe
Direkt vor der Haustür im
Paderborner Land
... entdecken mit einem Schnuppertag
einmalig 59,- €
... festigen mit einer Mitgliedschaft
monatlich 39,- €
Titleist
Infos unter www.gcpaderbornerland.de
Ruf uns an unter 05258-9373-0!
Wann startest du?



Foto: Jenny Hill auf Unsplash

77103 | SALZKOTTEN

Laufen für Fortgeschrittene

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (FLVW), Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW), Stefan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

In unserem fortgeschrittenen Kurs verbessern wir die Lauftechnik, steigern die Fitness durch fordern ohne zu überfordern und haben durch Bewegung in der Gruppe einfach Spaß und Motivation. Ein Schwerpunkt des Kurses wird die Lauftechnik sein, die wir gemeinsam mit den Trainern optimieren. Weitere Schwerpunkte sind das Lauf-ABC, Koordinations- und Stabilisationsübungen, die Steigerung des Laufumfangs (60 bis 90 Minuten je nach Vorkenntnissen) und laufspezifische Dehnübungen. Die ausgebildeten Trainer geben dabei jederzeit Tipps zur Ausrüstung, zum Lauftempo und -stil sowie zu den Themen Ernährung, Faszien und Stabilisationstraining.

Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, und richtet sich an alle begeisterten Läufer, die 30 Minuten laufen können und durch Spaß in der Gruppe mehr erreichen wollen. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind der Trainingsplan und Getränke sowie eine Abschlussveranstaltung zum Erwerb des DLV-Laufabzeichens enthalten. Alle Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt. Terminverschiebungen, z. B. durch Ferien- und Feiertage, werden während des Kurses mit den Teilnehmenden abgestimmt.

Mo und Fr, 21.03.-15.05.2022, 18:00-19:00 Uhr
15x, 20 UStd.
Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30
62,50 €

TRAININGSSTEUERUNG UND LEISTUNGSDIAGNOSTIK

77110 | SALZKOTTEN

Trainingsplanung

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (FLVW), Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW), Stefan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

Du nimmst an Wettkämpfen teil oder hast es zum Salzkotten Marathon vor? Du möchtest dein Lauftraining strukturierter und planvoller gestalten? Du hast eventuell das Gefühl, in deinen Leistungen zu stagnieren? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich! Egal ob du beim Salzkotten Marathon am 12.06.2022 eine Distanz von 5,5 oder 10,5 Kilometern, einen Halbmarathon oder einen Marathon absolvierst - die Trainer vom VfB Salzkotten erstellen mit dir einen individuellen Trainingsplan für deine Laufziele. Im Kurs verbessern wir deine Lauftechnik und bringen dir das Lauf-ABC bei. Ebenso erhältst du Anleitungen zu Koordinations- und Stabilisationsübungen sowie laufspezifische Dehnübungen. Das Kurskonzept sieht einen gemeinsamen wöchentlichen Trainingstag vor, an dem wir dein Laufziel mit deinen tatsächlichen Trainingsfortschritten abgleichen. An den Tagen dazwischen trainierst Du eigenständig nach Plan und gibst und erhältst Feedback - persönlich, per E-Mail oder per Messenger-Dienst. Deine Trainingsfortschritte werden wöchentlich unter Berücksichtigung privater und beruflicher Termine in den Trainingsplan eingearbeitet.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt. In der Kursgebühr enthalten sind dein Trainingsplan, Getränke, sowie der Erwerb eines Laufabzeichens. Terminverschiebungen z. B. durch Ferien- und Feiertage werden während des Kurses mit den Teilnehmenden abgestimmt.

Mo, 14.03.-12.06.2022, 19:30-20:30 Uhr
14x, 18,67 UStd.
Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
77,50 €

Anmeldeinformationen ab Seite 6



SONNTAG, 12. JUNI 2022

- **5 km REWE Fit & Fun-Lauf**
- **10 km SAMbase-Lauf**
- **OWL Immobilien-Halbmarathon**
- **KLINGENTHAL-Marathon**
- **ROTTE-Staffelmarathon**
- **VOLKSBANK Bambini-Läufe**

JETZT ANMELDEN!

WWW.SALZKOTTEN-MARATHON.DE

klingenthal.



Abbildung: Gerd Altmann auf Pixabay

Leistung und Gesundheit im Blick: Leistungsdiagnostik für Läufer*innen

Meinolf Krome

Ein gezieltes Lauftraining hilft, die eigene Leistung zu optimieren, Überbelastungen zu vermeiden und die Gesundheit bestmöglich zu fördern und zu erhalten. Und dabei ist es völlig egal, ob du gerade erst mit dem Laufen angefangen hast oder in diesem Jahr einen oder mehrere Volksläufe, einen Halbmarathon oder sogar einen Marathon planst. 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*innen. Der Feldstufentest inkl. Auswertung und individueller Trainingsempfehlung sind in der Kursgebühr enthalten. Auf Wunsch kann zum Aufpreis von 70,00 € ein 3-Monats-Trainingsplan erstellt werden. Die Leistungsdiagnostik wird in Zusammenarbeit mit dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn angeboten. Für mögliche Fragen steht Ihnen VHS-Leiter Markus Krick (Tel. 05258 93796-0, E-Mail markus.krick@vhs-vor-ort.de) gerne als persönlicher Ansprechpartner zur Verfügung.*

77111 | PADERBORN
Di, 01.03.2022, 18:00-20:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Sportplatz am Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn, Parkplatz am Pohlweg (gegenüber vom Südring-Center), 33098 Paderborn
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20
79,00 €

77112 | PADERBORN
Di, 21.06.2022, 18:00-20:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.
Sportplatz am Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn, Parkplatz am Pohlweg (gegenüber vom Südring-Center), 33098 Paderborn
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25
79,00 €

GANZHEITLICHES TRAINING UND ERNÄHRUNG



Foto: StockSnap auf Pixabay

77120 | SALZKOTTEN
Yoga für Läufer*innen: Beweglichkeit fördern, die Körpermitte stärken und mehr

Dunja Ring

Yoga-Übungen können Ihr Lauftraining sinnvoll und effektiv ergänzen: Die Kombination aus Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Entspannung fördern die Beweglichkeit und stärken die Körpermitte. Dadurch kann sich auch Ihr Laufstil verbessern. Kursleiterin Dunja Ring vermittelt in diesem Kurs Übungen, die das Training von Läufer*innen sinnvoll ergänzen können und sich in das individuelle Training integrieren lassen.

Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke, warme Socken, einen Tennisball und einen Bademantelgürtel mitbringen.

Do, 17.03.2022, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
11,20 €

ÜBER DUNJA RING

Dunja Ring, Jahrgang 1971, bezeichnet sich selbst als „Ausdauermensch". Dazu passt, dass sie schon einige Marathonläufe und auch drei Triathlon-Langdistanzen erfolgreich absolviert und die Alpen bereits mehrfach mit dem Mountainbike (als Bio-Bikerin) oder zu Fuss überquert hat. Das Minimalziel war stets, gesund und glücklich anzukommen. Aus Freude und Interesse hat sich Dunja Ring zur Mental- und Gesundheitstrainerin (mit Fitnesstrainer A- und B-Lizenz) sowie zur Yogalehrerin ausgebildet und teilt ihr Wissen und ihre Erfahrung aus Leidenschaft mit anderen Menschen.

77121 | SALZKOTTEN

Aktiv-Vortrag Faszientraining im Laufsport

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin

Das fasziale Bindegewebe ist Voraussetzung für einen leistungsfähigen Körper, eine gute und ökonomische Lauftechnik, sowie für ein langfristig schmerzfreies Laufen ohne Überlastungserscheinungen, wie z. B. dem Fersensporn oder der Achillessehnenreizung. Aber was sind Faszien überhaupt und wie trainiere ich diese? All diese Fragen erklärt Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin und Fascial Fitness Mastertrainerin Sandra Kottkamp in dem angebotenen Aktiv-Vortrag. Angefangen von der Anatomie und den vielfältigen Funktionen des Fasziensystems, dem Einsatz spezieller fazialer Lauftechniken und dreidimensionaler Faszienübungen bis hin zum Training mit Faszienrollen und Bällen. Praktische Übungen werden im Rahmen des Vortrags demonstriert und können aktiv mitgemacht werden.

Bitte bequeme Kleidung und (sofern vorhanden) Faszienrolle, Faszienball oder Tennisball mitbringen. Sie möchten Ihr Faszientraining weiter ausbauen? Besuchen Sie auch den Praxisworkshop „Fasziales Lauftraining" am 25.04.2022!

Mo, 04.04.2022, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.
VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
10,00 €



Foto: Sebastian Gauert auf iStock

77122 | SALZKOTTEN

Praxisworkshop Fasziales Lauftraining

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin

Wie und an welcher Stelle kann ich Faszientraining sinnvoll und gezielt in mein Lauftraining einbauen? Wie sieht eine eher faszienorientierte Lauftechnik aus und welche Effekte hat das Faszientraining im Allgemeinen auf Laufstil, Bewegungsökonomie, Beweglichkeit, Verletzungsprophylaxe und auch auf meine Laufleistung? In der angebotenen Trainingseinheit erlernen die Teilnehmer*innen ein gezieltes, läuferspezifisches Warm Up mit Faszienelementen für Läufer*innen kennen. Danach wird eine aktive Laufeinheit durchgeführt, die mit einer Technik-Übungsreihe zur Verbesserung des Laufstils in Richtung „fasziales Laufen" abzielt. Im weiteren Verlauf werden Trainingselemente aus dem Faszientraining, wie federnde Rebound Elemente zur Verbesserung der Elastizität, sowie Koordinations- und fasziale Kräftigungsübungen eingebaut. Den Abschluss stellen Faszien-dehnungen, speziell für Läufer*innen dar, die die Regeneration fördern und vor Überlastungserscheinungen und Verletzungen schützen. Die Trainingseinheit ist so aufgebaut, dass sie sich jederzeit selbstständig im eigenen Training einbauen und wiederholen lässt.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Abteilung Leichtathletik des VfB Salzkotten statt. Bitte bringen Sie zum Kurs eine Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Laufschuhe und sportliche Bekleidung mit. Faszienrollen und Bälle werden von der Kursleiterin gestellt. Für die Laufeinheiten steht die neue Tartanbahn des Hederauenstadions zur Verfügung.

Mo, 25.04.2022, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.
Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
10,00 €



Foto: Stevepb auf Pixabay

77130 | SALZKOTTEN
EASY Running:
Die richtige Kost für Training und Wettkampf
Mechthild Lappe

Lauf- und sportgerechte Ernährung klingt für Sie nach rohem Gemüse und kiloweise Pasta? Nach motivationszermürbendem Verzicht und spaßraubendem Kalorienzählen? Vollwertiges Essen kann auch ganz anders sein! Entdecken Sie in diesem speziellen Kochkurs für Läufer*innen und Sportler*innen an zwei Abenden gesunden Genuss völlig neu. Lernen Sie eine besondere Ernährung kennen, die sie optimal mit Nährstoffen versorgt, sättigt und vor allem lecker schmeckt! Lernen Sie außerdem, Ihre Lebensmittel und Produkte bewusster einzukaufen und erwerben Sie fachlich fundiertes Wissen in einer lockeren und entspannten Atmosphäre.

Bitte Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser und Aufbewahrungsbehälter mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € je Abend und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Di, 08.03.-15.03.2022, 18:30-21:30 Uhr
2x, 8 UStd.
Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 126, Lehrküche 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
29,40 €

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

Corona-Information

Für Präsenzkurse und -veranstaltungen 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



Grafik: funnybanks/iStock


VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begegnung
Gesundheitsforum Bad Wünnenberg
Vielfältige Angebote aus dem Kneipp-Heilbad
Mehr Informationen in diesem Programmheft sowie unter www.vhs-vor-ort.de und www.bad-wuennenberg.de
Bad Wünnenberg
Wir sind da
Foto: ©Bad Wünnenberg Touristik GmbH / Lea Franke

A

Abschlüsse 40001ff.
ACDSee Photo 45024ff.
Achtsamkeit 72017ff., 72026, 72202ff.
Acryl 51000ff, 51011
Aerobic 73019
Affinity Photo 45003, 45023
Alte Schriften 14008
Ältere Lernende 31004
Android 44002
Angstbewältigung 72001ff.
Apple 44010ff.
Aquafit 76003ff.
Arbeit 31501
Architektur 11000
Asien 36005
Astronomie 19016ff.
Ätherische Öle 70007ff.
Aufbaukurs 41017
Ausdauer 73015ff.
Australien 31014
Autogenes Training 72011, 72012ff., 72101ff.
Autorenlesung 24002, 50001ff.

B

Baby 20000ff., 21000, 21001ff., 21005ff., 25000, 25020
Babyschwimmen 25020
Babysitter 21000ff.
Balkon 16002
Bankrecht 15019ff.
Barfußpfad 73033ff.
Basen 70006
Basteln 24003ff., 24008, 24009f.
Batik 52012ff.
Bauch, Beine, Po 73011ff.
Baumschnitt 18006
BBP 73011ff.
Beckenboden 72514ff.
Benteler-Arena 10001
Beruf 40001ff., 40120ff., 40201ff., 40209ff., 40212ff., 41007ff., 42001ff., 42011ff., 42040ff.
Berufswahl 40201ff.
Betreuungsrecht 15011ff.
Betreuungsverfügung 15013ff.
Bewegung 25017ff., 73014, 75001ff.
Bewerbungstraining 40201ff.
Beziehung 13001ff., 14009
Biene 23001
Bilanzierung 40011
Bildarchivierung 45003
Bildbearbeitung 45003, 45020ff.
Biographiearbeit 14000ff.
Biotop 18007
Blockflöte 24013ff.
Blues Harp 54003
Blumen 53005ff.
Body-Fitness 73018ff., 75008ff.
Bootsführerschein 19009ff.
Börse 15004ff.
Brasilien 35006ff.
Brennholz 19005ff.
Brennnessel 61001
Bücher 50001ff.
Buchführung 40001ff., 40121ff.
Büropraxis 41009ff., 42001, 42011ff., 42040, 42044ff.
Business 31501
Business English 31501

C

China 36005
Chinesisch 36005
CMS 43001
Computer 41007ff., 42001, 42011ff., 42030ff.
Content-Management-System 43001
Controlling 40012
COPD 70004
Corona 40120

D

Dänemark 35002ff.
Dänisch 35002ff.
Datenschutzgrundverordnung 15000
DATEV 40004, 40007
Deeskalation 14006ff.
Deutsch 30001ff.
Deutsche Kurrent 14008
Diabetes 70005
Digitale Fotografie 45001ff., 45020ff., 51011
Digitalkamera 45001, 45004
DIY 52012ff., 53002ff.
Do it yourself 52008ff., 53000ff.
Dokumentarfilm 50000
Dom 11000ff.
Düstertal 11005, 23000

E

E-Bike 16000
EDV 41007ff., 42001ff., 42011ff., 42030ff., 42040ff., 43001
EDV-Aufbaukurs 41018
EDV-Beratung 41001ff.
EDV-Grundkurs 41001ff., 41012ff.
Eigenheim 19000ff.
Einkommenssteuer 15006ff., 40013
Einkommensteuererklärung 15006ff.
Einnahmenüberschussrechnung 40008, 40120
Einschlafprobleme 21005ff.
Einzelunterricht EDV 41001ff.
Eltern 20000ff., 21003ff., 21011ff., 21017, 21020, 23000ff., 24010, 25000ff., 25010ff., 25015ff., 25020, 25031ff.
Elterngespräche 40160
Emotionen 14006ff., 72001, 72002f.
Encaustic 72023
Energieeffizienz 19000ff.
Energieversorgung 16002ff.
England 31014

STICHWORTVERZEICHNIS

Englisch 22000, 31001ff., 31301ff., 31501ff., 31507ff.
Entspannung 25031ff., 70007, 72003ff., 72008ff., 72021, 72022ff., 72101ff., 72204ff., 72224ff., 73035
Erben 15013ff., 15021ff.
Ernährung 26000ff., 61001ff., 61015ff., 61020ff., 63001ff., 63006, 70005ff.
Ernährungsmedizin 70003
Erste Hilfe 21007ff.
Erzählcafé 14000ff.
Erziehung 21003ff., 21011ff., 21015ff., 24000ff., 25002ff., 25010ff., 25015, 40150ff.
EÜR 40008
Events 31507ff., 50001ff.
EXCEL 42011ff., 42040ff., 42044ff.
Exkursion 10000fff., 11004ff., 23000

F

Fahrrad 16000
Fährtenkunde 23003
Fast Fashion 16001
Fasten 70006
Faszien 73008ff., 74022, 77121
Faszientraining 77122f.
Film 45005, 50000
Finanzbuchführung 40001ff.
Finanzen 15003ff.
Finanzwirtschaft 40010
Fingerfood 61015ff., 61022ff.
Fitness 73001ff., 73014ff., 73019, 73030, 74001ff., 74016ff, 75001ff., 75010ff., 76001
Flechten 53004
Floristik 53005ff.
Fortbildung 24000ff., 40150ff., 40157ff.
Fotobuch 45004
Fotografie 45001ff., 51011
FOTOGRAFIE. KOMPAKT 45001
Fraktur 14008
Frankreich 34001ff.
Französisch 34001ff.
Frauen 61003, 72514ff., 73004ff., 73015ff., 73021, 73024, 73027, 74003ff., 74016, 75010, 76005ff.
Freilichtmuseum Detmold 45001
Fremdsprache 21019, 30001ff., 31001ff., 31301ff., 31504ff., 32001ff., 32008ff., 33001ff., 34003ff., 35002ff., 35013ff., 36001ff.
Frühförderung 21011, 23008ff., 25000ff., 25010ff., 25015ff., 25020ff.
Frühjahr 51007
Frühling 23002, 53005ff.
Führungskräfte-Training 40213
Fußball 10001ff., 25033ff.
Fußball-Freestyle 25033ff.

G

Garten 23001
Gartengestaltung 18000ff., 18007
Gedächtnis 21018ff., 73031ff.
Gefühle 40208
Geld 15003ff.
Geologie 11005, 23000
Gerätetraining 74020
Geschenke 53001
Geschichte 11000ff., 11004
Geschicklichkeit 25033ff.
Gesichtsyoga 72227
Gesundheit 20002ff., 25031ff., 26001, 40207ff., 40211, 61001ff., 70001ff., 72001ff., 72007ff., 72024ff., 72101ff., 72201ff., 72227, 72231ff., 72301ff., 72501ff., 72512ff., 73001ff., 73012ff., 73019ff., 73029ff., 74001ff., 74016ff., 75001ff., 75006ff., 76001ff., 77003ff., 77006, 77101ff., 77110
Gesundheitsförderung 73033, 73034f.
Gewerbesteuer 40013
Gewinnermittlung 40011, 40120
Gin 63008ff.
Gitarre 24012, 54001ff.
Glaubensfragen 13000
Glück 13001ff.
Golf 77006
Grammatik 30006ff., 31002, 32001, 35001, 36004
Grenzen 21011
Grillen 26002ff., 63001ff.
Großbritannien 31013
Großeltern 23000, 23008ff., 26000
GuV-Rechnung 40011
Gymnastik 73001ff., 73025ff., 73030, 74001ff., 74016ff.

H

Haftungsrisiken 15001ff.
Handarbeit 52000ff.
Handlettering 51006ff.
Hausbau 15010, 19000ff.
Hauskauf 15010
Heimatkunde 11004ff., 14008, 23002
Highlights 50001ff.
Himmelskunde 19016
Hochbegabung 40156
Hofgarten 23006ff.
Homöopathie 20006ff.
Honig 23001

I

Immobilie 15009ff., 19000ff.
Immobilienübertragung 15021ff.
Immunsystem 61004
Integration 14004
Interkulturalität 14004
Interkulturell 40158
International 61020ff.
Internet 21020, 43001
Intervalltraining 75008ff.
iOS 44010
iPad 44010
iPhone 44010
Italien 33001ff., 50003

Italienisch 33001ff.

J
Jacobson 72005ff.
Japan 36001ff.
Japanisch 36001ff., 61017ff.
Junge VHS 21000ff., 21020, 22000, 23000, 23005, 23012ff., 24005ff., 24013ff., 25000ff., 25019, 25027ff., 26000, 34006, 35018, 41007ff., 52005ff., 53001, 73020ff.

K
Kanadier 77003ff.
Kanu 31507ff., 77003ff.
Karriere 31501
Kennzahlen 40012
Kettensäge 19005ff.
KfW-Förderung 19000ff.
Kickboxen 75010
Kinder 20002ff., 21007ff, 22000ff, 23000ff., 24003ff., 25000ff., 26000ff., 73034
Kinderbuch 24002
Kindergarten 21014
Kindertagespflege 24000ff., 40150ff.
Kinderturnen 25017ff.
Klangschalen 72016, 72020, 72022
Klettern 23015ff.
Klimaschutz 19000ff.
Kneipp 73033
Kochen 26000ff., 61001ff., 63001ff.
Kommunikation 14006ff., 21012ff., 31004, 32002ff., 40203ff., 40213
Konflikte 14006ff.
Konsum 16001
Konversation 30006ff., 31304, 31502ff., 32001, 35001, 36004
Konzentration 72103, 73031ff.
Koordination 25033ff.
Kopenhagen 35002ff.
Kopfrechnen 21018
Korea 36004
Koreanisch 36004
Körper 25017ff., 72103, 72206ff., 72221ff., 73014ff.
Körperschaftssteuer 40013
Kosten- u. Leistungsrechnung 40009
Krabbelgruppe 25012
Kraftübungen 73015ff., 74003ff.
Krankheiten 20002ff., 70002, 70004
Kräuter 26001, 61001ff.
Kreativität 18004ff., 24003, 24004ff., 24013ff., 25019, 25030, 51000ff., 52009, 52012ff., 53001ff., 72023
Krebserkrankung 70002
Kulinarische Events 26002ff., 63001ff.
Kultur 11000ff., 14004
Kunst 24010, 51000ff.
Kurpark 73035, 74020

L
Laktatwert 77111ff.
LandArt 18005
Landschaftsfotografie 51011
Landtag 10003
Laptop 44001
Latein 35018
Laufen74022, 77101ff., 77110ff., 77120fff., 77140
Lebensfreude 72221ff.
Leistungsdiagnostik 77111f.
Lektüre 34005
Lesen 11002ff.
Lesung 50001ff., 77140
Liebe 13001ff.
Life Kinetik 73031f.
Linkshändigkeit 21015f.
Literarischer Spaziergang 18004
Literatur 50001ff., 77140
Lohn und Gehalt 40001, 40005ff.
Lohnsteuer 40013

M
Mac 44011
Macht 21012f.
Mädchen 73020ff.
Malen 24003ff., 51000ff., 51008, 51010
Malen mit Wachs 72023
Männer 19005ff., 19014f., 74019, 76002
Marathon-Sonderprogramm 77101ff., 77110, 77140
Marketing 43002
Mathematik 21018
Meal Prep 61008f.
Medien 21020
Meditation 72017ff., 72026
Mental 72001f.
Mexiko 61022f.
Microsoft 365 42042f.
Mini-Club 25002f., 25006, 25010, 25013, 25016
Mitarbeiter 40014
Mobbing 14006f.
Mode 16001
Motorik 23008ff., 25002ff., 25010ff., 25015ff., 25020ff., 25029
Motorsäge 19005ff.
Mundharmonika 54003
Musik 24011ff., 25000f., 25019, 25030, 54000ff.
Musikgarten 25000f.
Muskeltraining 74018
Mutter 23015ff.

N
Nachhaltigkeit 16001, 16003, 24010, 51001f., 52012f., 53002f., 61006f.
Nähen 52000ff.
Nähmaschinenführerschein 52000ff.
Natur 18000ff., 23001ff.
Naturdruck 24010
Naturkunstwerke 18005
Neuseeland 31013f.

STICHWORTVERZEICHNIS

Niederländisch 35001
Nordic Walking 77001f.
Norwegen 35005
Norwegisch 35005

O

Obstbaumschnitt 18006
Office 41001ff., 42001ff., 42011ff., 42020, 42040ff.
OneNote 42020
Online 10004ff., 15003ff., 15010, 16002f., 19016, 21018ff., 30006ff., 31013, 31501ff., 32010, 35013ff., 36005, 40202ff., 40211, 61005ff., 63006, 72224ff.
Oslo 35005
Ostern 19017, 51007, 53005f.
Ostwestfalen 11000f.
Outdoor 11004f., 77003ff.
OUTLOOK 42040, 42046

PQ

Pädagogik 21003f., 21011, 23005
Paddeln 77005
Paderborn 11000f.
Patientenverfügung 15013ff.
Pedelec 16000
Personalwirtschaft 40014
Peru 61020f.
Pferd 72512
Photoshop 45020f.
Photovoltaik 16002f.
Pilgern 13003
Pilgerweg 13003
Pivot-Tabellen 42015ff.
Plattdeutsch 11002f.
PM 72003ff., 72011ff., 72102
Politik 10003
Polyneuropathie 70001
Portugal 35006ff.
Portugiesisch 35006ff.
POWERPOINT 42030f., 42041, 42044ff.
Power-Workout 75011
Präsentation 42044ff.
Prävention 14006f.
Problemzonen 73012f.
Profiling 40201f.
Progressive Muskelentspannung 72005f.
Prüfung Xpert Business 40001
Psychologie 40207f., 40211, 72001f.
Qigong 72010, 72301ff.

R

Rankhilfen 53004
Rassismus 14004
Rechnen 21018
Recht 15000ff., 15011ff.
Reflektion 14004
Regeln 21011
Reise 31002, 31013f., 31301, 31303, 32001ff., 32009f., 32012f., 33004f., 34001ff., 35001ff., 36004
Reiten 23008ff., 72512
Religion 10000, 13000
Resilienz 40207ff.
Rhetorik 40203ff., 40213
Rücken 72228, 72514f.
Rückentraining 72501ff., 72512, 73006
Ruhe 72006, 72021, 72024, 72103
Rum 63007
Russisch 35011ff.
Russland 35011ff.

S

Salzkotten-Marathon 77101ff., 77110, 77121, 77140
Sauberkeitserziehung 21003f.
Schenkung 15021ff.
Schmerzen 74022
Schmuck 53001
Schnittmuster 52003ff.
Schnupperkurs 31003, 31005, 31007, 31009, 31011, 31502, 32002, 32004, 32006, 32008, 34001, 35006, 35008, 35011, 35013, 35016, 35018
Schongymnastik 73024
Schreiben 11002f., 50004
Schule 21014
Schwangerschaft 20000
Schwimmen 25020ff., 76001f.
Sehenswürdigkeiten 11001
Selbstbehauptung 73020ff.
Selbsterfahrung 14009
Selbstgemachtes 52010f., 53001
Selbstmanagement 40207
Selbstsicherheit 73021ff.
Selbstversorger 18007
Selbstverteidigung 73020ff.
Selbstwahrnehmung 25031f., 72003ff., 72007ff., 72022ff., 72101f., 72201ff., 72217ff., 72227, 72231f., 72301ff.
Senioren 14000ff., 16000, 44001, 73025ff., 73029f.
Singen 25019, 25030
Single 14009
Skandinavien 35002ff.
Slow Fashion 16001
Small Talk 40204
Smartphone 41001ff., 44001f., 44010, 45001
Social Media 21020, 43002
Solarstrom 16002f.
Spanien 32004ff.
Spanisch 32001ff.
Spielen 25002ff., 25010ff.
Sport 70001ff.
Sportbootführerschein 19009ff.
Sportmedizin 77111f.
Sprache 11002f., 21019, 30001ff., 31000ff., 32001ff., 33001ff., 34001ff., 35001ff., 36001ff.
Stadion 10001f.

Start-Ups 40213
Staudenhalterungen 53004
Steinbruch 11005
Sterne 19016f.
Steuererklärung 15006ff.
Steuern 40013
Stoff 52011
Stressbewältigung 70008, 72008ff., 72023, 74022
Stricken 52009
Südamerika 32004ff.
Sushi 61017ff.
Sütterlin 14008

T
Tabata 73018
Tabellenkalkulation 42011f., 42015ff., 42040, 42044ff.
Tablet 41001ff., 42041, 44002, 44010
Taebo 75011
Tai Chi 72007
Taijiquan 72007
Tanzen 54004, 75001ff.
Tasting 63005ff.
Tastschreiben 41007ff.
TCM 61004
Te-Bo 75011
Telefontraining 40203
Testament 15013ff., 15026ff.
Textilien 52012f.
Textverarbeitung 42001ff., 42040, 42044ff.
Thermomix 61010ff.
Tiere 24005
Tierspuren 23003
Tod 21017
Töpfern 53000
Tragekurs 20001
Training 14004, 73015f., 73019, 77111f.
Trauer 21017
Türkei 35016f.
Türkisch 35016f.
Turnen 25004f., 25007f., 25011, 25015

U
Übersäuerung 70006
Überzeugungskraft 40203, 40205, 40206f., 40213
Ukulele 24011, 54000
Umsatzsteuer 40013
Umwelt 18007
UNESCO-Welterbe 45002
Urlaub 31002, 31013f., 31303, 32001, 32009ff., 33004f., 34001f., 35001ff., 35016f., 36004
USA 31013f.

V
Vater 23015ff.
vegetarisch 61017ff.
Verein 16003
Vereinsvorstände 15000ff.
Vererben 15013ff., 15021ff.
Verkostung 63005, 63007ff.
Verlust 21017
Vermögen 15003ff., 15009ff., 15021ff.
Vertrauen 13000
Vertrieb 43002
vhs.wissen live 10004ff.
vhs4you 41001, 41002ff.
Videobearbeitung 45005
Video-Tutorials 45005
Vinyasa-Yoga 72213f.
Vokabeln 21019
Vormundschaft 15011f.
Vorsorgevollmacht 15013ff., 15026ff.
Vortrag 13000ff., 14006f., 15000ff., 15011ff., 16000ff., 21011, 21020, 50000, 61006, 72001f., 74022, 77121
Vorurteile 14004

W
Wachstücher 53002f.
Wald 23004f.
Walking 73035
Wassergewöhnung 25020
Wassergymnastik 76002ff.
Wassersport 77003ff.
Watercoloring 51008, 51010
Weben 52011
Webinar 15003ff., 40002ff.
Webseiten 43001
Weihnachtsmarkt 10003
Wein 63006
Weinschule 63006
Weinverkostung 63005f.
Whisky 63010ff.
Widerstandskraft 40209f., 40212
Windelfrei 21003f.
Windows 41001ff., 41014ff.
Wirbelsäule 72228
Wirbelsäulengymnastik 72501ff.
Wolle spinnen 52010
WORD 42001ff., 42040ff.
WordPress 43001
Workout 73018

XYZ
Xpert Business 40001ff.
Yoga 23012, 25027, 25029, 72201ff., 72231f., 77120
YouTube 45005
Zeche Zollverein 10000, 45002
Zeichnen 24005ff., 51003
Zertifikat 40001ff.
Zirkeltraining 73015f.
Zucker 61005
Zumba 75001ff.,

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

1 Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS vor Ort, Lange Straße 56, 33154 Salzkotten, E-Mail info@vhs-vor-ort.de (nachfolgend „VHS" oder „wir" genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2 Kursanmeldung

Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DS-GVO verarbeitet. Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums aus pädagogischen Gründen für den Zugang zum Kurs zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch weitere freiwillige Angaben werden ausschließlich zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3 Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an die jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. telc-Sprachprüfungen, Xpert Business-Zertifikatsprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die jeweiligen Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Eine Weitergabe an Dritte darüber hinaus erfolgt nicht ohne Ihre notwendige Einwilligung. Erhebungen von personenbezogenen Daten sowie deren Übermittlung an auskunftsberechtigte staatliche Institutionen und Behörden erfolgen nur im Rahmen der einschlägigen Gesetze bzw. sofern wir durch Gerichtsbeschluss dazu verpflichtet sind. Alle Mitarbeitenden und Dienstleistungsunternehmen sind von uns zur Verschwiegenheit und zur Einhaltung der Datenschutzbestimmungen verpflichtet worden.

4 Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*in oder Kursteilnehmer *in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5 Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6 Ihre Rechte

Sie haben das Recht
- auf Auskunft nach Artikel 15 DS-GVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DS-GVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DS-GVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DS-GVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit aus Artikel 20 DS-GVO,
- das Recht auf Widerspruch gem. Artikel 21 DS-GVO.

Ihr Beschwerderecht (Art. 77) können Sie unter anderem bei der*dem 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 Datenschutzerklärung

Die VHS wird diese Datenschutzerklärung bei Bedarf aktualisieren. Die VHS behält sich das Recht für Irrtümer und Änderungen vor.

8 Ansprechpartner zum Datenschutz

Wenn Sie noch Fragen zum Datenschutz haben, dann kontaktieren Sie bitte unsere Datenschutzbeauftragten:

Behördliche*r Datenschutzbeauftragte*r der VHS vor Ort
- persönlich -
datenschutz@vhs-vor-ort.de
Lange Straße 56
33154 Salzkotten

Corona-Information

Für Präsenzkurse und -veranstaltungen 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



Grafik: funnybanks/iStock



ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Allgemeine Hinweise

Gemäß der aktuellen Gebührensatzung des VHS-Zweckverbandes

Anmeldung

Wie melde ich mich an?
Eine vorherige verbindliche Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen ist in jedem Fall erforderlich. Diese ist online über www.vhs-vor-ort.de möglich. Ferner können Sie sich in den Bürger- und VHS-Büros der einzelnen Verbandsstädte und -gemeinden telefonisch, persönlich, schriftlich per Brief, Fax oder E-Mail anmelden. Die Öffnungszeiten und Kontaktdaten sind auf S. 6 angegeben. Die Anmeldung zu Kursen und Veranstaltungen der VHS ist grundsätzlich verbindlich und verpflichtet auch bei Nicht-Teilnahme zur Entrichtung der Kursgebühr. Melden Sie mehrere Personen zum Kurs an, übernehmen Sie grundsätzlich die Gebührenpflicht für alle von Ihnen angemeldeten Personen.

Wie erfahre ich, ob alles richtig gelaufen ist?
Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung! Über Ausfälle oder Terminverschiebungen werden Sie rechtzeitig informiert.

Wann erhalte ich eine Teilnahmebescheinigung?
Für die Teilnehmenden unserer Kurse besteht die Möglichkeit, eine Teilnahmebescheinigung anzufordern, sofern mindestens 80 Prozent der Unterrichtsstunden besucht wurden.



Grafik: funnybanks/iStock

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	2,30 € je UStd.
8 bis 9 Teilnehmende	2,88 € je UStd.
6 bis 7 Teilnehmende	3,83 € je UStd.
4 bis 5 Teilnehmende	5,75 € 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, Ehrenamtskarte NRW, 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.

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 erlaubt.

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

Für Präsenzkurse und -veranstaltungen 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



Grafik: funnybanks/iStock

BEST OF HNF

Ein Streifzug durch 25 Jahre

bis 7. August 2022

SONDER-
AUSSTELLUNG
EINTRITT
FREI!



25

1996 2021
Heinz Nixdorf
MuseumsForum
Paderborn

H
N
F

Bitte beachten Sie die im HNF geltenden Corona-Maßnahmen.

Tausche deinen Corona-Frust gegen Reiselust!



3% Rabatt
für Automobilclub Mitglieder

5% Frühbucher Rabatt
für Buchungen ab 6 Monate im Voraus

5% Rabatt
für Langzeitfahrer ab dem 21. Tag

WOHNMOBILVERMIETUNG

PrimaCamper

EINE MARKE DER PRIMAAUTO GMBH

www.primacamper.de

Kugelbreite 16 | 33154 Salzkotten | Fon +49 (0) 5258 / 9 36 36 11