



vhsvorort



# PROGRAMM

## 1. Halbjahr 2023

Foto: Cecilie Arcus/isstock.com

[vhs-vor-ort.de](https://vhs-vor-ort.de)



**VHS** vor Ort  
Zukunft | Bildung | Begeisterung



Seit mehr als  
30 Jahren!

# die Sprach- werkstatt

## Wenn nicht jetzt, wann dann ?

### Kaufmännische Umschulungen (IHK)

Verschiedene Fachrichtungen

Beginn: 01.02. und 03.07.2023, 24 Monate

### Umschulung zum Fachinformatiker/-in (IHK)

Fachrichtung Systemintegration

Beginn: 01.07.2023, 24 Monate

### Neu weitere Umschulungen (IHK):

Fachkraft für Kurier-, Express und Postdienstleistungen,

Fachlagerist/-in und Verkäufer/-in

Beginn: 01.03.2023, 16 Monate

Förderung durch **Bildungsgutschein** möglich.

Interesse geweckt?  
Wir beraten Sie gern!



**Lydia Spadi B.A.**

05251/77999-13

[l.spadi@die-sprachwerkstatt.de](mailto:l.spadi@die-sprachwerkstatt.de)

**Detlef Brüggemann**

05251/77999-15

[d.brueggemann@die-sprachwerkstatt.de](mailto:d.brueggemann@die-sprachwerkstatt.de)



Stettiner Straße 40-42 - 33106 Paderborn

[www.die-sprachwerkstatt.de](http://www.die-sprachwerkstatt.de)

Einwohler  
**Viona**  
Die virtuelle Online-Akademie

Liebe Leser\*innen,

mit den Bildungsangeboten in diesem Programmheft unterstützt unsere VHS vor Ort den Prozess des lebensbegleitenden Lernens. In einer zunehmend komplexen Welt ermöglichen wir es Ihnen, sich aktiv an Gesellschaft, Kultur und Beschäftigung zu beteiligen und Ihr Leben bewusst und eigenverantwortlich zu gestalten. Mit ihrem Angebot steht unsere VHS vor Ort für das Recht auf Bildung, für Chancengerechtigkeit sowie ein umfassendes Bildungsverständnis – und das ganz in Ihrer Nähe!



Zu unserem öffentlichen Auftrag nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen gehört es, allen Menschen in unseren sechs Verbandsstädten und -gemeinden Büren, Delbrück, Geseke, Hövelhof, Salzkotten und Bad Wünnenberg ein breitgefächertes Bildungsangebot zu unterbreiten. Dieses orientiert sich stets an den Interessen und Bedürfnissen unserer Teilnehmenden sowie am gesellschaftlichen Bedarf. So vielfältig und facettenreich wie die Menschen, die unsere Angebote besuchen, ist auch das Programm selbst. Die in sieben Fachbereiche untergliederten über 700 Kurse und Veranstaltungen des vorliegenden Programmheftes belegen dies und richten sich generationsübergreifend an Menschen jeden Alters, jeden Geschlechts und jeder Herkunft.



Wie immer blicken wir gemeinsam mit unseren mehr als 260 Kursleitenden gespannt und voller Vorfreude auf das vor uns liegende Semester. Wir freuen uns, viele bekannte Gesichter wiederzusehen und neue Teilnehmende willkommen zu heißen, die sich in den Kursen und Veranstaltungen gemeinsam mit Neugier, Anspruch und Spaß weiterbilden. Bei der Suche nach Ihrem nächsten Kurs, Vortrag oder Webinar, sei es beim Stöbern in diesem Programmheft oder auf unseren Internetseiten unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de), wünsche ich Ihnen

viel Erfolg und würde mich sehr freuen, Sie in dem einen oder anderen Kurs begrüßen zu dürfen. Bleiben Sie 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 2023

- 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT ..... S. 19  
STUDIENFAHRTEN UND EXKURSIONEN | GESELLSCHAFT UND POLITIK | VHS.WISSEN LIVE | HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE | PHILOSOPHIE UND RELIGION | LEBENSKOMPETENZ | RECHT, FINANZEN UND VORSORGE | VERBRAUCHERFRAGEN UND SICHERHEIT | WOHNEN UND GARTEN | UMWELT UND TECHNIK
  
- 2 ELTERN UND FAMILIE ..... S. 57  
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. 89  
TELC-SPRACHZERTIFIKATE | DEUTSCH | ENGLISCH | SPANISCH | ITALIENISCH | FRANZÖSISCH  
ANDERE SPRACHEN EUROPAS | ANDERE SPRACHEN DER WELT
  
- 4 BERUF UND EDV ..... S. 121  
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. | DIGITALE FOTOGRAFIE UND BILDBEARBEITUNG | FOTOFORUM LIVE | PROGRAMMIERUNG, ELEKTRONIK UND PHYSICAL-COMPUTING
  
- 5 KULTUR UND KREATIVITÄT ..... S. 167  
LITERATUR UND KUNST | MALEN UND ZEICHNEN | NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN | PLASTISCH-HANDWERKLICHES GESTALTEN | MUSIK, TANZ UND THEATER | HOBBY UND FREIZEIT
  
- 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN ..... S. 185  
KOCHEN UND MEHR... MIT KINDERN | KOCHEN UND GENIESSEN | KULINARISCHE EVENTS
  
- 7 GESUNDHEIT UND FITNESS ..... S. 199  
GESUNDHEITSBILDUNG | ENTSPANNUNG, MEDITATION UND SELBSTWAHRNEHMUNG | GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG | FITNESSTRAINING | FITNESS MIT CHOREOGRAPHIE | AQUAFITNESS UND SCHWIMMEN | ANDERE SPORTARTEN

## Weitere Rubriken

VORWORT .....	S. 3
INHALTSVERZEICHNIS .....	S. 4
ANMELDUNG UND KONTAKT .....	S. 6
HAUPTGESCHÄFTSSTELLE .....	S. 8
QUALITÄTSMANAGEMENT .....	S. 9
CORONA-INFORMATION .....	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.**

## Bürgerbüro der Stadt Geseke

Anschrift  
Bachstr. 4  
59590 Geseke

Öffnungszeiten  
Mo-Fr 08:00-12:30 Uhr  
Mo-Di 14:00-16:00 Uhr  
Do 14:00-18:00 Uhr

Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort:  
Marie-Luise Leising, Angelika Koßmann\*  
Telefon 0 29 42 / 98 41 76 0  
E-Mail [marieluise.leising@geseke.de](mailto:marieluise.leising@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](http://www.vhs-vor-ort.de). 24 Stunden, sieben Tage die Woche!

**Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

## **Bürgerservice der Gemeinde Hövelhof**

<b>Anschrift</b>	<b>Öffnungszeiten</b>
Rathaus Hövelhof	Mo, Mi, Fr 08:00-12:00 Uhr
Schloßstraße 14	Di 08:00-12:00 und 14:00-16:00 Uhr
33161 Hövelhof	Do 08:00-12:00 und 14:00-17:00 Uhr
Telefon 0 52 57 / 5 00 92 14	

**Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.**

## **Bürgerservice der Stadt Salzkotten**

<b>Anschrift</b>	<b>Öffnungszeiten</b>
Rathaus Salzkotten	Mo-Fr 07:30-13:00 Uhr
Marktstraße 8	Mo, Di, Fr 14:00-17:00 Uhr
33154 Salzkotten	Do 14:00-18:00 Uhr
Telefon 0 52 58 / 5 07-0	Sa 10:00-12:00 Uhr

**Abmeldungen sind schriftlich bis drei volle Werktage vor Kursbeginn möglich.**

## **Rathaus Bad Wünnenberg**

<b>Anschrift</b>	<b>Öffnungszeiten</b>
Poststraße 15	Mo-Fr 08:00-12:30 Uhr
33181 Bad Wünnenberg-Fürstenberg	Mo u. Di 14:00-16:00 Uhr
Telefon 0 29 53 / 7 09 15	Do 14:00-17:30 Uhr

**Sie erhalten eine Rechnung nach Kursbeginn.**

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Anmelde-, Teilnahme- und Zahlungsbedingungen der VHS vor Ort (s. S. 240). Bitte beachten Sie auch die Datenschutzerklärung auf Seite 238.

# 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](mailto: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\*innen

### Markus Krick

Leiter der Volkshochschule

T 0 52 58 / 9 37 96-100  
E [markus.krick@vhs-vor-ort.de](mailto: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](mailto: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](mailto:insa.burmann@vhs-vor-ort.de)



Wir sind  
gerne für  
Sie da!

### Sabine Hesse

Mitarbeiterin der Verwaltung

T 0 52 58 / 9 37 96-0  
E [sabine.hesse@vhs-vor-ort.de](mailto:sabine.hesse@vhs-vor-ort.de)



### Heike Schaub

Mitarbeiterin der Verwaltung

T 0 52 58 / 9 37 96-0  
E [heike.schaub@vhs-vor-ort.de](mailto:heike.schaub@vhs-vor-ort.de)



## 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.



## 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](mailto:info@vhs-vor-ort.de)

Oder Sie nutzen unseren Online-Feedbackbogen unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de).



**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](http://www.vhs-vor-ort.de)**

**0 52 58 | 9 37 96-0**



## DREI TAGE IN DER SPERRZONE VON TSCHERNOBYL: „HUNDERTE VON ATEMMASKEN BEDECKTEN DEN BODEN.“



Foto: VHS vor Ort

Fabriken, einem Freizeitpark sowie einem Krankenhaus inklusive einer Pathologie oder einer Schule. Eines der ergreifendsten Fotos des Abends zeigte einen großen Raum, vielleicht eine Aula, in dem hunderte von zurückgelassenen Atemmasken für Kinder nahezu den gesamten Boden bedeckten. Den Zuschauenden stellte sich unweigerlich die Frage nach den Begleitumständen und dem Schicksal der Menschen in dem unmittelbaren Umfeld des Kernreaktors. Nicht zum ersten und nicht zum letzten Mal an diesem Abend...

Stets begleitet von einem Geigerzähler hat sich Nic auf seiner Reise selbst nie einer direkten Gefahr durch zu hohe radioaktive Strahlung ausgesetzt. Neben seinem Erlebnisbericht zeugte sein Vortrag insbesondere von seinem respektvollen Umgang mit und seiner sprichwörtlichen Ehrfurcht vor den von ihm besuchten Objekten. Der Schutz der verlassenen Orte ist ihm eine Herzensangelegenheit.

Gemeinsam mit Nic von „Die verlassenen Orte“ haben wir am Abend des 23.11.2022 aus der Stadthalle Delbrück einen ziemlich unverlassenen Ort gemacht. In einem spannenden Vortrag hat Nic - der seine Vorträge stets unter diesem Pseudonym hält - die über 70 Teilnehmenden in die ukrainische Arbeiterstadt Prypjat entführt, mitten in die Sperrzone Tschernobyls. Nic schilderte eindrucksvoll die Reise zum Ort des Reaktorunglücks von 1986 und konnte die Anziehungskraft und Imposanz, welche der größte zivilisierte verlassene Ort der Welt auf ihn ausgeübt hat, unmittelbar auf die Zuhörenden übertragen. Die Bilder seiner Reise zeugten vom Zerfall deutlich gezeichneter Objekte wie beispielsweise einfachen Wohnhäusern,



Foto: Die verlassenen Orte/Nic

## LETZTER ARBEITSTAG NACH MEHR ALS 35 JAHREN: VERWALTUNGSMITARBEITERIN KLARA SCHULTE IN DEN RUHESTAND VERABSCHIEDET

Nach mehr als 35 Dienstjahren haben wir unsere langjährige Verwaltungsmitarbeiterin Klara Schulte im Rahmen einer Feierstunde in den Ruhestand verabschiedet. Als gelernte Bankkauffrau hat Frau Schulte sich seit dem 15. August 1987 in der Hauptgeschäftsstelle unserer VHS unter anderem um die Organisation der Kursdurchführung, das Anmeldegeschäft, die telefonische Korrespondenz zu Teilnehmenden und Kursleitenden sowie viele weitere anfallenden Tätigkeiten in der Verwaltung der VHS gekümmert. Dabei war sie sowohl für die Teilnehmenden als auch die Kursleitenden eine äußerst beliebte und geschätzte Ansprechpartnerin für unzählige Belange rund um die Kurse und Veranstaltungen unserer VHS.

# AKTUELLE INFORMATIONEN

Zuletzt hat sie ihre Nachfolgerin Heike Schaub, die seit dem 01.03.2022 als neue Verwaltungsmitarbeiterin an unserer VHS tätig ist, in das vielfältige Aufgabengebiet eingearbeitet.

Auf eigenen Wunsch wurde Klara Schulte im kleinen Kreis vom Team unserer VHS-Hauptgeschäftsstelle verabschiedet. Alle Mitarbeitenden der VHS nutzten die Gelegenheit, sich persönlich bei ihr zu verabschieden und überreichten Frau Schulte ein gemeinsames Präsent. VHS-Leiter Markus Krick dankte ihr herzlich für die geleistete Arbeit in mehr als drei Jahrzehnten und wünschte ihr gemeinsam mit dem gesamten Team alles erdenklich Gute für die Zukunft.



Foto: VHS vor Ort

## QUALITÄT BESTÄTIGT: „GÜTESIEGEL WEITERBILDUNG“ BIS 2025 VERLIEHEN



Foto: VHS vor Ort

Markus Discher bereits vom ersten Einstieg in das Qualitätsmanagementsystem im Jahr 2009. Und auch zukünftig gilt es, allen an der Weiterbildung Beteiligten, ob Teilnehmenden, beauftragenden Institutionen und Einrichtungen, Kursleitenden oder VHS-Mitarbeitenden eine Realisierung hochwertiger Bildungsangebote und Rahmenbedingungen zu gewährleisten. Hierzu prüfen externe Gutachter bei einem Einrichtungsbesuch, einem sogenannten Audit, ob die Praxis mit der Theorie übereinstimmt.

Auch für VHS-Leiter Markus Krick ist die Rezertifizierung und die kontinuierliche Verbesserung der VHS-Arbeit eine Herzensangelegenheit: „Die Zufriedenheit unserer Teilnehmenden ist uns besonders wichtig. Dazu tragen wir bei, indem wir uns vom Fachwissen und von der pädagogischen Kompetenz der Dozent\*innen überzeugen und sämtliche Abläufe rund um den Unterricht so effizient wie möglich gestalten.“

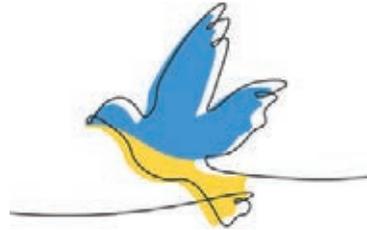
Unsere VHS unterzieht sich seit 2010 turnusmäßig alle drei Jahre beim Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V. einem Zertifizierungsverfahren. Auch dieses Mal wurde die Qualität unserer Weiterbildungsarbeit bestätigt. Verbandsvorsteher Ulrich Berger freut sich zusammen mit dem Team der VHS-Hauptgeschäftsstelle in Salzkotten über die Zertifizierung und sagt: „Die erneute Zertifizierung ist das Zeichen und die Anerkennung für eine gute und beständige VHS-Arbeit in unserem Verbandsgebiet.“

Den im Qualitätsmanagement (QM) enthaltenen kontinuierlichen Verbesserungsprozess der VHS vor Ort begleitet unser Qualitätsbeauftragter

## WEITERE DEUTSCHKURSE FÜR MENSCHEN AUS DER UKRAINE

Der Bedarf an Deutschkursen für Menschen aus der Ukraine im Einzugsgebiet unserer VHS ist weiterhin hoch. Fortlaufend wurden in der ersten und zweiten Hälfte des Jahres 2022 Angebote zum Deutscherwerb in Zusammenarbeit mit Kommunen unseres Verbandsgebietes umgesetzt.

Im Laufe des Jahres 2022 wurden insgesamt elf Deutschkurse für Menschen aus der Ukraine mit einem Unterrichtsvolumen von mehr als 1.600 UStd. im Einzugsgebiet der VHS durchgeführt.



Grafik: Yuliia Konakhovska/iStock

Nach Abschluss der Deutschkurse folgt in der Regel eine telc-Sprachzertifikatsprüfung, die den Teilnehmenden grundlegende Deutschkenntnisse bescheinigt. Als anerkanntes Prüfungszentrum kann unsere VHS die international anerkannte Deutschprüfung selber anbieten und durchführen. Geprüft werden unter anderem das Leseverstehen, das Schreiben eines kurzen Textes und in einem Prüfungsgespräch auch der mündliche Ausdruck. Im Laufe des Jahres 2022 haben wir insgesamt drei Prüfungen auf dem Sprachniveau A1 für knapp 50 Teilnehmende durchgeführt, um ihre neu erworbenen Deutschkenntnisse mit dem telc-Zertifikat bescheinigen zu können.

## KNASTKULTURWOCHE NRW: FREESTYLE-FUSSBALL IN DER JVA HÖVELHOF



Foto: VHS vor Ort

Im Rahmen der „KNASTKULTURWOCHE“ erhielten jugendliche Insassen der Justizvollzugsanstalt Hövelhof die Gelegenheit, einen Fußball Freestyle-Workshop zu besuchen. Das Angebot verbesserte die Körperwahrnehmung, das Gleichgewichtsgefühl sowie die koordinativen Fähigkeiten der teilnehmenden Jugendlichen. Angeleitet durch Freestyle-Fußballer Mike Niidas förderten das Einüben und Vertiefen der im Kurs vermittelten Techniken das Konzentrationsvermögen der Teilnehmenden. Die vermittelten und vielfach mit der südamerikanischen Spielkultur in Verbindung gebrachten Tricks und Techniken am Ball sorgten darüber hinaus für interkulturelle Eindrücke bei den teilnehmenden Jugendlichen. Der Workshop wurde unterstützt durch

eine Spende des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW). Verbands-Präsident Manfred Schnieders ließ es sich nicht nehmen, der JVA Hövelhof ein Netz voller Fußballer als Spende zu überreichen, um die Initiative zu unterstützen.

## ESF-GEFÖRDERTE PROJEKTE FÜR MENSCHEN MIT MIGRATIONSHINTERGRUND UND SCHÜLER\*INNEN

Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW stellt für die Weiterbildung Mittel aus dem Europäischen Sozialfond (ESF) zur Verfügung. Gefördert werden zusätzliche Bildungsangebote, die die individuelle Beschäftigungsfähigkeit sowie die persönlichen und beruflichen Handlungskompetenzen verbessern. Die Teilnehmenden sollen befähigt werden, aktiv am wirtschaftlichen und sozialen Leben teilzuhaben. Als anerkannte Einrichtungen nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW hat

# AKTUELLE INFORMATIONEN

unsere Volkshochschule die Möglichkeit, von diesen Fördermitteln zu partizipieren. Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern führen wir entsprechende Projekte durch. So werden im Projektbereich „Weiterbildung geht zur Schule“ seit August 2022 in der Gesamtschule Salzkotten drei Gruppen mit Schüler\*innen aus ukrainischen Flüchtlingsfamilien in der deutschen Sprache unterrichtet. Die Maßnahmen sind bis zum Beginn der Sommerferien 2023 geplant und ermöglichen eine entsprechend nachhaltige Vermittlung von deutschen Sprachkenntnissen. In zwei weiteren Projekten an der Sekundarschule Fürstenberg sowie in einem weiteren Kurs an der Realschule Hövelhof erwerben die teilnehmenden Schüler\*innen schwerpunktmäßig EDV- und IT-Kenntnisse für den beruflichen Werdegang.



Foto: VHS vor Ort

Im Projektbereich „Grundbildung mit Erwerbserfahrung“ setzt unsere VHS zwei Projekte um: Seit September nehmen 15 Personen an einem Kurs in Delbrück teil, der sich an Menschen richtet, die über geringe Deutschkenntnisse verfügen und sich auf dem deutschen Arbeitsmarkt orientieren möchten. Die Maßnahme verbindet den Erwerb der deutschen Sprache mit der Vermittlung grundlegender beruflicher Kompetenzen.



Foto: VHS vor Ort

Eine weitere Maßnahme ist Ende Oktober in Büren angelaufen. Das Angebot verbindet den Erwerb der deutschen Sprache mit einer Orientierung im Berufsfeld der Altenpflege. Parallel zum Spracherwerb erkunden die 13 Teilnehmenden im Laufe des Kurses typische Aufgaben der Altenpflege in Theorie und Praxis. In Zusammenarbeit mit dem lokal ansässigen Caritasverband werden im kommende Jahr verschiedene Möglichkeiten angeboten, damit die Teilnehmenden das Berufsfeld der Altenpflege unter authentischen Bedingungen kennenlernen können. Angedacht sind unter anderem Hospitationen in den verschiedenen Einrichtungen des Kooperationspartners (z.B. Tagespflege).

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## BESUCH DES NORDRHEIN-WESTFÄLISCHEN LANDTAGS IN DÜSSELDORF

Eine eintägige Studienreise nach Düsseldorf bot den Teilnehmenden die Möglichkeit, unter anderem den nordrhein-westfälischen Landtag zu besuchen. Dort angekommen wurde die Reisegruppe durch den heimischen Landtagsabgeordneten Bernhard Hoppe-Biermeyer sowie Landtags-Präsident André Kuper herzlich begrüßt und empfangen. Beide nahmen sich an diesem Tag die Zeit, die Fragen der Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre zu beantworten und ihre Arbeit im Landtag vorzustellen und zu erläutern. In der frei zur Verfügung stehenden Zeit besuchte die Reisegruppe den Düsseldorfer Weihnachtsmarkt, bevor es am Abend zurück in die ostwestfälische Heimat ging.



Foto: Ismir Bradic

## WELCHER SPRACHKURS IST DER RICHTIGE? SCHNUPPERN ERWÜNSCHT!

Sie möchten einen Sprachkurs besuchen, um eine neue Sprache zu entdecken oder um vorhandene Sprachkenntnisse zu vertiefen? Wenn Sie sich unsicher sind, welches unserer Angebote im Sprachenbereich für Sie passend ist, bieten wir Ihnen die Möglichkeit unverbindlich in einen Sprachkurs „hineinzuschnuppern“:

**Am ersten Kurstermin können Sie probeweise an einem Sprachkurs Ihrer Wahl teilnehmen. Dafür ist nur eine vorherige telefonische Anmeldung in der Hauptgeschäftsstelle der VHS vor Ort (05258 93796-0) notwendig. Nach dem ersten Kurstag teilen Sie uns mit, ob Sie den Kurs auch weiterhin besuchen möchten. So finden Sie ganz unkompliziert den passenden Kurs und können schon bald (wieder) sprachlich durchstarten!**

*Zusätzlich können Sie auch unsere unverbindliche Sprachlernberatung in Anspruch nehmen. Vereinbaren Sie dafür einfach einen Termin mit Frau Burmann, um Ihren individuellen Sprachstand festzustellen und einen genau darauf abgestimmten Kurs zu finden. Eine Terminvereinbarung ist telefonisch (05258 93796-102) oder per Email (insa.burmann@vhs-vor-ort.de) möglich. Beide Angebote können Sie kostenfrei nutzen.*



## KURSLEITER\*IN BEI DER VHS VOR ORT WERDEN: INFO-ABENDE

Um unser Programm ausbauen und frische Ideen umsetzen zu können, sind wir stets auch auf der Suche nach neuen Dozent\*innen. Als Kursleitung an unserer Volkshochschule können Sie das teilen, was Sie bewegt und begeistert: ob sprachbegabt, computeraffin, sportlich aktiv oder verrückt nach Kreativem – bei uns können Sie Ihr Wissen und Ihre Leidenschaft an andere weitergeben. Unsere Dozent\*innen sind mehr als Unterrichtende: sie geben der VHS vor Ort ein Gesicht und stehen für Angebotsvielfalt, Kompetenz und Engagement.

Aber welche Voraussetzungen sollten Sie als Dozent\*in erfüllen? Wie finden Sie das richtige Thema und

# AKTUELLE INFORMATIONEN

Format für Ihre Veranstaltung? Und wie kommen eigentlich die Teilnehmer\*innen in den Kurs? Diese und weitere Fragen beantworten wir Ihnen gerne bei einem unverbindlichen Info-Abend im September und November unter dem Motto „Dozent\*in bei der VHS werden: So geht's!“. Anschaulich und kompakt beschreiben wir Ihren Weg zur Dozententätigkeit bei der VHS, erklären was Sie dabei beachten sollten und sprechen über die organisatorischen Rahmenbedingungen an unserer Einrichtung. Selbstverständlich bleibt auch genügend Raum für Ihre Fragen und einen offenen Austausch.



Foto: Prostock-Studio/istock

**Neben Insa Burmann, hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin der VHS, lernen Sie auch erfahrene Kursleitende kennen, die aus ihrer Praxis und dem Alltag der VHS berichten. Anmeldungen zum Info-Abend sind telefonisch (05258 93796-0) oder über unsere Internetseite möglich. Sie finden die Info-Abende unter den Kursnummern 40200 (28.02.23) und 40201 (28.03.23).**



Foto: ThisisEngineering auf Unsplash

Wenn Sie schon vorher mit uns ins Gespräch kommen möchten, können Sie auch unsere Online-Bewerbung auf der Internetseite der VHS vor Ort nutzen. Unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) finden Sie das Formular unter dem Stichwort „Dozenten“. Nachdem Sie es ausgefüllt und abgeschickt haben, melden wir uns zeitnah bei Ihnen.

*Ob bei einem der Info-Abende oder über das Online-Formular: Wir freuen uns, vielleicht schon bald mit Ihnen als neue\*r Dozent\*in bei der VHS vor Ort zusammenarbeiten zu dürfen!*

## INFORMATIONEN ZUR TEILNAHME AN ONLINE-KURSEN

Die Möglichkeit, online an Kursen und Veranstaltungen der VHS vor Ort teilzunehmen, hat sich etabliert. Viele Teilnehmende schätzen es, ihren Kurs oder Vortrag bequem von zuhause aus zu verfolgen. Die Teilnahme erfolgt i. d. R. über ein etabliertes und einfach zu handhabendes Konferenzsystem wie z. B. ZOOM, Microsoft Teams oder eine andere vergleichbare Lösung.

**Welche technischen Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um an Online-Kursen teilzunehmen?**

- Laptop, stationärer PC, oder Tablet mit einem aktuellen Internet Browser; wir empfehlen Google Chrome®, Microsoft Edge® oder Apple Safari®
- WebCam, Mikrofon sowie Lautsprecher oder Kopfhörer
- stabile Internetverbindung (mindestens 6.000 Mbit) möglichst über LAN



Grafik: Yuliia Konakhovska/iStock

**Wie kann ich einer Videokonferenz als Teilnehmer\*in beitreten?**

Rechtzeitig vor Beginn Ihres Online-Kurses erhalten Sie die Zugangsdaten per E-Mail von der VHS vor Ort. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie sich bis zum angegebenen Anmeldeschluss zu dem betreffenden Kurs angemeldet haben.

*Wenn Sie unsicher sind, ob Online-Kurse das Richtige für Sie sind oder ob Sie alle technischen Voraussetzungen erfüllen, stehen Ihnen die Mitarbeiter\*innen der VHS-Hauptgeschäftsstelle unter der Rufnummer 05258 93796-0 oder per E-Mail unter [info@vhs-vor-ort.de](mailto:info@vhs-vor-ort.de) gerne als Ansprechpartner\*innen zur Verfügung.*

## QUALIFIZIERUNG UND FORTBILDUNG VON KINDERTAGESPFLEGERPERSONEN

Im März 2022 haben 16 Teilnehmerinnen bei der VHS vor Ort erfolgreich ihre Kindertagespflege-Qualifizierung 160+ durch ein Kolloquium abgeschlossen. Die neue Aufbauqualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach QHB (Qualifizierungshandbuch) startete im April und wird im März 2024 abgeschlossen. Als nächste Kindertagespflegeausbildung ist für April 2023 eine Qualifizierung von sozialpädagogischen Fachkräften mit einem Umfang von 80 Unterrichtseinheiten 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 2023 wieder ein gemeinsames Fortbildungsangebot zusammengestellt. Das Fortbildungsangebot für das Jahr 2023 liegt beim Kreisjugendamt Paderborn und in der VHS-Hauptgeschäftsstelle aus und ist auf unseren Internetseiten unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) zu finden.

*Weitere Informationen finden Sie unter den Kursnummern 40151 bis 40167 im Fachbereich 4: Beruf und EDV.*



## BILDUNGSSCHECK NRW: BIS ZU 500 € ZUSCHUSS FÜR BERUFLICHE WEITERBILDUNG

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Den Durchblick haben.  
Durch berufliche Weiterbildung –  
gefördert mit dem **BILDUNGSSCHECK**.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes  
Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)

Mit dem Bildungsscheck.NRW können Erwerbstätige, die eine berufliche Weiterbildung absolvieren möchten, eine finanzielle Unterstützung für ihr Vorhaben erhalten. Wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden, können 50 Prozent der Kosten für Kurs- oder Prüfungsgebühren gefördert werden. Der Förderhöchstbetrag liegt bei einer Summe von 500,00 €.

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 mit bis zu 50 Mitarbeitenden von einer Förderung profitieren, um ihre Wettbewerbsfähigkeit durch gut qualifiziertes Personal zu stärken. Der Bildungsscheck ist ein Förderinstrument des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen und wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert.

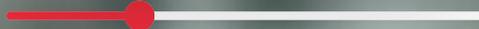
*Als Ansprechpartner\*innen für die Weiterbildungsberatung im Rahmen des Bildungsschecks NRW stehen Ihnen Frau Burmann und Herr Discher unter der Rufnummer 0 52 58 / 9 37 96-0 gerne zur Verfügung.*

# WDR **2** PODCAST



8:27

29:00



# Pistor grätscht rein



## EINFACH FUSSBALL

Der Podcast mit Leidenschaft.  
Starke Gäste, verblüffende Einblicke.

JETZT IN DER  
WDR 2 APP HÖREN

# 1 Mensch und Gesellschaft

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

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## MENSCH UND GESELLSCHAFT - UNSERE WEITERBILDUNGSANGEBOTE FÜR GESELLSCHAFTLICHE PARTIZIPATION UND POLITISCHE BETEILIGUNG

Der Fachbereich Mensch und Gesellschaft dient der Herausbildung und Weiterentwicklung von aktiver gesellschaftlicher Partizipation und politischer Beteiligung. In diesem Fachbereich fassen wir sowohl in der Veranstaltungsform als auch inhaltlich, vielfältigste Kursangebote unterschiedlichster Ausrichtungen zu einem Fachbereich zusammen. Wir bieten Bildungsveranstaltungen als Vorträge, Exkursionen und Seminare aus Themenbereichen wie Politik, Länderkunde, Geschichte, Philosophie, Religion, Umwelt und Technik an, aber auch Kompetenzen zu den Themen Verbraucherfragen zu Sicherheit, Recht, Finanzen und Vorsorge finden in diesem Fachbereich ihren Platz. Weltanschaulich und parteipolitisch neutral, wie es unserem Bildungsauftrag nach dem Weiterbildungsgesetz Nordrhein-Westfalen 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 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. Besonders auch für die im Weiterbildungsgesetz Nordrhein-Westfalen verankerte Bildung für nachhaltige Entwicklung möchten wir ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vorhalten. Die Veranstaltungen sind geprägt durch einen offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Durchgeführt werden die Bildungsangebote unserer VHS durch qualifizierte Referent\*innen. Die Bildungsziele und Lerninhalte der einzelnen Angebote können Sie den Programminformationen entnehmen, neben dem beruflichen Nutzen sind die Kursangebote für alle Bürger\*innen offen.

## STUDIENFAHRTEN UND EXKURSIONEN

### 10000 | ÜBERÖRTLICH

#### Rund um den Fußball für Erwachsene: Fußballmuseum und Borusseum in Dortmund

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

**Mi, 29.03.2023, 08:00-18:00 Uhr**

1x, 13,33 UStd.

wird bekannt gegeben

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

Anmeldeschluss: Mi, 15.03.2023

**89,00 €**

Dozent\*in werden!  
Online bewerben  
unter [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

# Sinvestieren heißt, beim Portfolio auf Vielfalt zu setzen.

Durch eine breite Streuung können Sie Risiken reduzieren und Chancen am Kapitalmarkt besser nutzen. Entdecken Sie die vielfältigen Anlagestrategien von Deka Investments.

Investieren schafft Zukunft.

 Sparkasse  
Paderborn-Detmold



Mehr in Ihrer Sparkasse  
oder auf [deka.de](https://deka.de)



DekaBank Deutsche Girozentrale. Quellen Auszeichnungen:  
1 [www.scopeexplorer.com/scope-awards/certificate](https://www.scopeexplorer.com/scope-awards/certificate) 2 Capital-Heft 03/2022

 Finanzgruppe

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: Kröller-Müller Museum Marjon Gemmeke



Foto: Van Gogh Gallery Marjon Gemmeke

## 10001 | ÜBERÖRTLICH Niederlande - Kröller-Müller Museum und Skulpturengarten

Ismir Bradic

Im Kröller-Müller-Museum finden Sie die zweitgrößte Van-Gogh-Sammlung der Welt mit knapp 90 Gemälden und über 180 Zeichnungen. In der Van Gogh Galerie werden in wechselnden Zusammenstellungen etwa 40 Werke von Vincent van Gogh ausgestellt. Darüber hinaus zeigt das Museum Spitzenwerke moderner Meister wie Claude Monet, Georges Seurat, Pablo Picasso und Piet Mondrian. Zudem besuchen wir einen dem Museum angeschlossenen Skulpturenpark, der zu den größten Skulpturengärten Europas gehört. In ihm können Sie Kunst und Natur genießen. Über den Garten verteilt stehen mehr als 160 Skulpturen von herausragenden Künstlern wie Aristide Maillol, Jean Dubuffet, Marta Pan und Pierre Huyghe. Auf dem Rückweg am zweiten Tag besuchen wir die aktuelle Ausstellung im Gasometer Oberhausen.

*Leistungen: Busfahrt, Reiseleitung, eine Übernachtung im Hotel Holiday-Inn Arnheim, Eintritte und Führungen vor Ort. Der Einzelzimmerzuschlag beträgt 40,- Euro. Veranstalter im Sinne des Reisegesetzes: Internationales Büro für Tourismus in Deutschland <http://ibt.d.reisen/allgemeine-reisebedingungen>. Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise bis eine Woche vor Reiseantritt abzusagen, sollte die genannte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden.*

**Sa, 29.04.-30.04.2023, 06:00-20:00 Uhr**

2x, 18,67 UStd.

wird bekannt gegeben

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

Anmeldeschluss: Sa, 15.04.2023

**239,00 €**

## 10002 | ZWECKVERBAND-VHS Stadionführung - „Home Deluxe Arena SCP-07“

Ismir Bradic

Diese Führung bietet das Kennenlernen des „bodenständigen Fußballstempels“ 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 Home Deluxe Arena und des Fußballs im Kreis Paderborn als auch das Leben der Fußballprofis sowie der Amateure näherbringen.

**Sa, 27.05.2023, 13:45-16:00 Uhr**

1x, 3 UStd.

Fanpoint (Fanstatue vor dem Stadion),  
Home Deluxe Arena, Paderborner Str. 89  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

**10,00 €**

## 45001 | SALZKOTTEN Fotopraxis trifft... Kultur (mit Exkursion zum Bergpark Wilhelmshöhe)

Peter Hoffmann, Ismir Bradic

1696 beginnt die Geschichte des Bergparks Wilhelmshöhe als Barockgarten. Nach vielen Umgestaltungen wird der Park, der sich heute vor allem als englischer Landschaftsgarten präsentiert und durch seine Wasserspiele und die Herkulesstatue berühmt ist, 2013 als UNESCO-Weltkulturerbe anerkannt. Sie haben Gelegenheit, den Park ausführlich mit der Kamera oder dem Smartphone zu erkunden, fotografisch zu erschließen und mit Kursleiter Peter Hoffmann individuelle technische

und gestalterische Sachverhalte zu thematisieren. Wie Sie sich der Begegnung mit Architektur, Gartenkunst und Wasserspielen fotografisch technisch und gestalterisch nähern, erfahren Sie am ersten Kursabend. Am letzten Kursabend haben Sie die Möglichkeit, eine Auswahl Ihrer Fotos vorzustellen und zur Diskussion zu stellen. Sie erfahren, welche Chancen die Bild-Nachbearbeitung bietet und welche Möglichkeiten Sie haben, Ihre Bilder mit Freunden und der Familie zu teilen. Die Auswahl der Kursinhalte orientiert sich am Medienkompetenzrahmen NRW und die Teilnehmenden erlangen Kenntnisse in den Bereichen Medienausstattung und digitale Werkzeuge sowie Medienproduktion und Medienanalyse.

*Die Busfahrt zum Bergpark Wilhelmshöhe ist 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 Teilnehmeranzahl nicht erreicht werden.*

**Fr, 02.06.2023, 18:30-21:30 Uhr**

**Sa, 03.06.2023, 08:00-18:00 Uhr**

**Mo, 05.06.2023, 18:30-21:30 Uhr**

3x, 19 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

**89,00 €**

**RALF DITTRICH GEBÄUDETECHNIK**

- Badsanierung barrierefrei
- Kundendienst
- Altbausanierung
- Ihr Ansprechpartner bei Grünbeck Wasserenthärtung und Kundendienst

**Telefon** 05258 - 21666  
**Mobil** 0163 - 9857566

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

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

## 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 Reihe vhs.wissen live erhalten Sie unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de).*

### 10003 | ONLINE

**„Welternährungsicherung und nachhaltige Ernährungssysteme“ (vhs.wissen live)**

*Prof. Dr. Matin Qaim*

**Mo, 06.02.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: So, 05.02.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



*Foto:  
Dr. Veronika Settele©*

### 10004 | ONLINE

**Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland, 1945-1990 (vhs.wissen live)**

*Dr. Veronika Settele*

**Mi, 08.02.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Di, 07.02.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### 10005 | ONLINE

**Inflation und Globalisierung - von 1850 bis heute (vhs.wissen live)**

*Prof. Dr. Harold James*

**Sa, 12.02.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Fr, 10.02.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### 10006 | ONLINE

**Journalist\*innen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch (vhs.wissen live)**

*Zwei Redakteur\*innen der Süddeutschen Zeitung*

**Mi, 22.02.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Di, 21.02.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 10007 | ONLINE

**Kann man Demokratie messen? (vhs.wissen live)**

*Prof. Dr. Philip Manow*

**Mo, 27.02.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: So, 26.02.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 10008 | ONLINE

**„Was ist Technik? - Vom kreativen Ausufern eines Begriffs“ (vhs.wissen live)**

*Prof. Dr. Ulrich Wengenroth*

**Di, 28.02.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mo, 27.02.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 10009 | ONLINE

**Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege (vhs.wissen live)**

*Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer*

**Di, 07.03.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mo, 06.03.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



*Foto: Prof. Dr. Dieter Gerten*

## 10011 | ONLINE

**Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden? (vhs.wissen live)**

*Prof. Dr. Dieter Gerten*

**Do, 16.03.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mi, 15.03.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 10012 | ONLINE

**Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt? (vhs.wissen live)**

*Christoph von Hugo*

**Di, 21.03.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mo, 20.03.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 10013 | ONLINE

**Journalist\*innen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch (vhs.wissen live)**

*Zwei Redakteur\*innen der Süddeutschen Zeitung*

**Mi, 22.03.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Di, 21.03.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 10014 | ONLINE

**Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland (vhs.wissen live)**

*Prof. Dr. Jörg Baberowski*

**So, 16.04.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Fr, 14.04.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



*Foto: Sybille Anderl@KatrinBinner*

## 10010 | ONLINE

**Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie (vhs.wissen live)**

*Sybille Anderl*

**Mi, 15.03.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Di, 14.03.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## 10015 | ONLINE

**Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen? (vhs.wissen live)**

*Prof. Dr. Mojib Latif*

**Di, 18.04.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mo, 17.04.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 10016 | ONLINE

**Exit - Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert (vhs.wissen live)**

*Prof. Thomas Faist*

**So, 23.04.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Fr, 21.04.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 10017 | ONLINE

**Eine andere Jüdische Weltgeschichte (vhs.wissen live)**

*Prof. Dr. Michael Wolffsohn*

**Mi, 26.04.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Di, 25.04.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



*Foto: Kateryna Mishchenko*

## 10018 | ONLINE

**Krieg und Frieden in der Ukraine. Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr? (vhs.wissen live)**

*Kateryna Mishchenko, Martin Schulze Wessel*

**Mo, 08.05.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: So, 07.05.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



*Foto: Prof. Dr. Stefan Matuschek*

## 10019 | ONLINE

**Romantik - der zweite Impuls der europäischen Moderne (vhs.wissen live)**

*Prof. Dr. Stefan Matuschek*

**Do, 11.05.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: Mi, 10.05.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 10020 | ONLINE

**Ethik der Digitalisierung (vhs.wissen live)**

*Prof. Dr. Wolfgang Huber*

**Mo, 22.05.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Anmeldeschluss: So, 21.05.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 10021 | ONLINE

**Digitale Demokratie: Zustand und Zukunft. Digitale Beteiligungsmöglichkeiten in NRW (Online-Vortrag)**

*Achim Wölfel, Politikwissenschaftler*

Digitalisierung ist zumindest als politisches Schlagwort seit vielen Jahren aus kaum einem Bereich mehr wegzudenken: Alles wird digitaler, alles soll digitaler werden. Das gilt auch für unsere Demokratie. So sollen mit Online-Beteiligung etwa mehr Menschen als bislang erreicht werden, insbesondere junge und jene, die sich sonst eher selten beteiligen. Um den Zustand und die Zukunft digitaler Beteiligungsmöglichkeiten geht es in diesem Vortrag. Wie unterscheiden sich diese von analogen Verfahren? Wie sieht gute Online-Beteiligung überhaupt aus? Welche Möglichkeiten stehen uns in NRW bereits zu Verfügung und wo liegen die Grenzen digitaler Beteiligung? Referent Achim Wölfel leitet den

NRW-Landesverband von „Mehr Demokratie e. V.“, einem überparteilichen und gemeinnützigen Verein, der sich für mehr Bürgerbeteiligung einsetzt.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mi, 22.03.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 100

Anmeldeschluss: Di, 21.03.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



Foto: Gerd Altmann Pixabay

## 10022 | ONLINE

### Mit direkter Demokratie für ein besseres Klima? (Online-Vortrag)

Achim Wölfel, Politikwissenschaftler

Nicht erst die Flutkatastrophe an Ahr und Erft hat etlichen Menschen ins Bewusstsein gerückt, wie verheerend die Folgen des Klimawandels auch in Deutschland sein können. Vielfach ist der Ruf nach beherztem Handeln der Politik zu vernehmen. Maßnahmen, die Bund, Länder und Kommunen zum Schutz des Klimas ergreifen, gehen vielen Menschen nicht weit genug. Mithilfe der direkten Demokratie nehmen Bürger\*innen deshalb immer öfter Klimapolitik selbst in die Hand. Sie starten Initiativen für fahrradfreundliche Städte, für den Erhalt von Grünflächen oder gegen Kohlekraftwerke. Der Vortrag gibt einen Überblick, welche Initiativen es bereits gibt, wie solche direktdemokratischen Verfahren überhaupt funktionieren und welche Möglichkeiten jeder Einzelne hat, um sich mit direkter Demokratie für ein besseres Klima einzusetzen. Referent Achim Wölfel leitet den NRW-Landesverband von „Mehr Demokratie e. V.“, einem überparteilichen und gemeinnützigen Verein, der sich für mehr Bürgerbeteiligung einsetzt.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mi, 29.03.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 100

Anmeldeschluss: Di, 28.03.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 10023 | ONLINE

### Kampagnen- und Lobbyarbeit für Nichtregierungsorganisationen, Vereine und Parteien (Online-Vortrag)

Achim Wölfel, Politikwissenschaftler

Gerade kleinere zivilgesellschaftliche Organisationen wie Vereine, Verbände und Bürgerinitiativen haben es oft schwer, sich in Politik und Öffentlichkeit mit ihren Anliegen Gehör zu verschaffen. Dabei spielen beispielsweise ein geringer Bekanntheitsgrad, wenige Schultern, auf denen viel Arbeit lastet sowie knappe finanzielle Mittel eine Rolle. Mit einer gezielten Herangehensweise können aber auch kleinere Organisationen mit ihren Anliegen durchdringen! In diesem Seminar geht es darum, wie erfolgreiche Kampagnen- und Lobbyarbeit für kleinere Organisationen gelingen kann. Gemeinsam nehmen wir Grundlagen, Maßnahmen und Methoden in den Blick. Referent Achim Wölfel leitet den NRW-Landesverband von „Mehr Demokratie e. V.“, einem überparteilichen und gemeinnützigen Verein, der sich für mehr Bürgerbeteiligung einsetzt.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Di, 25.04.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 100

Anmeldeschluss: Mo, 24.04.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## 10024 | ONLINE

### Politik selbst in die Hand nehmen.

#### Beteiligungsmöglichkeiten in Stadt und Land

Achim Wölfel, Politikwissenschaftler

Wenn es darum geht, sich politisch einzubringen, denken wir häufig zunächst an Parteiarbeit, den Landtag und Stadträte. Doch auch abseits davon gibt es für Bürger\*innen zahlreiche Beteiligungsmöglichkeiten. Ob für eine fahrradfreundliche Stadt, den Erhalt eines Schwimmbades oder gegen die Schließung einer Grundschule – immer mehr Menschen nutzen diese Möglichkeiten, um ihre Umgebung mitzugestalten. Doch welche sind das eigentlich? Gemeinsam werden wir in diesem Seminar der Frage nachgehen, wie sich jede\*r Einzelne politisch einbringen kann, auch abseits davon, lediglich alle paar Jahre ein Kreuz an der Wahlurne zu machen. Dazu werden wir anhand von Beispielen aus der Praxis verschiedene Beteiligungsmöglichkeiten interaktiv in den Blick nehmen. Referent Achim Wölfel leitet den NRW-Landesverband von „Mehr Demokratie e. V.“, einem überparteilichen und gemeinnützigen Verein, der sich für mehr Bürgerbeteiligung einsetzt.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mi, 03.05.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 100

Anmeldeschluss: Di, 02.05.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE

## 11000 | BAD WÜNNENBERG

### Exkursion in den Steinbruch Düstertal

Guido Mausbach

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

*Bitte festes Schuhwerk tragen!*

**So, 23.04.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**9,50 €**

## 11001 | DELBRÜCK

### Delbrücker Geschichte mit dem Fahrrad erleben

Manfred Köllner

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

**Sa, 13.05.2023, 14:00-17:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Treffpunkt, St. Johannes Baptist, Kirchplatz

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

**10,00 €**



Foto:

Nadine Wallmeier

## 11002 | HÖVELHOF

### Von Poggen und Höppern, Mäkens und Lütens. Auf den Spuren des Plattdeutschen in Ostwestfalen-Lippe.

Nadine Wallmeier

Das Plattdeutsche schwindet heute immer mehr aus dem Alltagsleben der Menschen in Ostwestfalen-Lippe, dennoch sind seine Spuren unverkennbar zum Beispiel in Orts- und Familiennamen. In dem Vortrag soll zum einen die Geschichte des Plattdeutschen in der Region beleuchtet werden,

zum anderen soll aber auch ein Blick in die heutige Zeit geworfen werden. Wer spricht eigentlich noch Platt? Welche regionalen Unterschiede finden sich zum Beispiel im Wortschatz? Welche Spuren des Plattdeutschen finden sich eigentlich in der heutigen Umgangssprache. Im Vortrag sollen auch erste Ergebnisse und Karten des Dialektatlases Mittleres Westdeutschland (DMW) vorgestellt werden. Der DMW ist ein auf 17 Jahre angelegtes Projekt (Start: 2016), das an den Universitäten Bonn, Münster, Paderborn und Siegen durchgeführt wird. Das Forschungsprojekt untersucht erstmals umfassend die Dialekte - und somit auch das Plattdeutsche - in ganz Nordrhein-Westfalen und in angrenzenden Teilen von Rheinland-Pfalz und Niedersachsen. Ziel des Projektes ist es, den noch fassbaren Dialektbestand zu dokumentieren und zu analysieren, auf diese Weise ein Stück Kulturgut dauerhaft zu sichern und in Form eines digitalen, dynamischen, sprechenden Sprachatlases für die Nachwelt zu erhalten.

**Di, 23.05.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## PHILOSOPHIE UND RELIGION

### 13000 | BAD WÜNNENBERG

**Alpha-Kurs - Entdecke Leben, Glauben, Sinn**

*Michael Kramps*

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

runden eigene Gedanken und Fragen zum Thema diskutiert und Meinungen ausgetauscht.

**Mi, 01.03.-10.05.2023, 19:30-21:45 Uhr**

11x, 33 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



*Foto: Franz-Josef Bertels*

### 13001 | BAD WÜNNENBERG

**Der Jakobsweg (Vortrag)**

*Franz-Josef Bertels*

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

**Do, 02.03.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

**5,00 €**

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: Franz-Josef Bertels

## 13002 | BÜREN Pilgern statt wandern Franz-Josef Bertels

Der Wegeautor und ausgebildete Pilgerführer Franz-Josef Bertels lädt Sie diesmal zu einem Pilgernachmittag rund um die Dörfer Büren-Ahden und Brenken 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 genügend Zeit für Pausen sein, um Körper und Seele einzuladen, äußerlich sowie innerlich aufzutanken. Startpunkt ist dieses Mal die Kluskapelle, eines der historisch ältesten Gebäude von Ahden. Sie liegt sehr idyllisch eingebettet am Ufer der Alme westlich des Ortes und ist somit ein idealer Startpunkt für diese Pilgertour. Am Ende bietet sich noch die Möglichkeit im nahegelegenen Burgcafé in Wewelsburg den Tag bei Kaffee und Kuchen 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

Sa, 06.05.2023, 12:30-17:00 Uhr

1x, 6 UStd.

Kluskapelle, Kreisstraße (K16) zwischen Brenken und Ahden

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

27,30 € inkl. 19% USt.

## LEBENSKOMPETENZ

### 14000 | SALZKOTTEN

#### Erzählcafé am Morgen / Ordnung ist das halbe Leben - Sprichwörter, die ich noch im Ohr habe

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Sprichwörter sind in prägnante Sätze gefasste Lebenserfahrungen, die in den Sprachgebrauch übergegangen sind. Unseren Eltern und Großeltern waren die Sprichwörter noch sehr vertraut und auch uns sind noch viele bekannt. In diesem Erzählcafé haben wir die Möglichkeit, sie miteinander auszutauschen.

Das Erzählcafé ist eine Form der Biographiearbeit und wird in Kooperation mit der Stadtbibliothek Salzkotten sowie mit finanzieller Unterstützung des Fördervereins der Stadtbibliothek durchgeführt.

Mi, 25.01.2023, 09:00-11:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### 14001 | SALZKOTTEN

#### Erzählcafé am Morgen / Dinge, die mir lieb und teuer sind

Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier

Es gibt Gegenstände, von denen wir uns das ganze Leben lang nicht trennen. Zum Beispiel Dinge, die mit unserer Familiengeschichte zu tun haben und die mit bestimmten Erlebnissen und Gefühlen verknüpft sind. Ebenso gibt es Erinnerungsstücke, die wir aus Urlauben bewahren und auch bestimmte Geschenke, die uns lieb und teuer sind. Diese Gegenstände stellen einen besonderen Erinnerungswert für uns dar. Zu diesem Erzählcafé können Sie gern ein Erinnerungsstück mitbringen.

Das Erzählcafé ist eine Form der Biographiearbeit und wird in Kooperation mit der Stadtbibliothek Salzkotten

sowie mit finanzieller Unterstützung des Fördervereins der Stadtbibliothek durchgeführt.

**Mi, 08.03.2023, 09:00-11:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 14002 | SALZKOTTEN

**Erzählcafé am Morgen / Vorbilder, die uns prägen und noch heute begleiten**

*Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier*

Vorbilder und Idole haben uns beeinflusst: Vielleicht wollten wir so werden wie sie, oder vielleicht haben wir uns bei manchen Entscheidungen gefragt, wie würde sie/er jetzt handeln. Vorbilder können uns heute noch erahnen lassen, welche Werte uns wichtig sind. Den Vorbildern gemeinsam ist, dass sie uns in irgendeiner Form begeistern und prägen. In diesem Erzählcafé können wir uns über unsere Vorbilder austauschen.

*Das Erzählcafé ist eine Form der Biographiearbeit und wird in Kooperation mit der Stadtbibliothek Salzkotten sowie mit finanzieller Unterstützung des Fördervereins der Stadtbibliothek durchgeführt.*

**Mi, 19.04.2023, 09:00-11:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 14003 | SALZKOTTEN

**Erzählcafé am Morgen / Frisuren im Wandel der Zeit - lange Haare - kurze Haare - Dauerwelle - Zopf - gefärbt...**

*Dr. Margarita Hense, Gisela Buschmeier*

Auch die Frisuren sind der Mode unterworfen. Jede Zeit hat ihren besonderen Haartrend. So gab es Damen- und Herrenfrisuren, die uns heute zum Schmunzeln bringen. Im Erzählcafé nehmen wir Sie mit auf eine Frisuren-Zeitreise, zu der Sie bitte ein Foto von sich mitbringen können.

*Das Erzählcafé ist eine Form der Biographiearbeit und wird in Kooperation mit der Stadtbibliothek Salzkotten sowie mit finanzieller Unterstützung des Fördervereins der Stadtbibliothek durchgeführt.*

**Mi, 21.06.2023, 09:00-11:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 14004 | BAD WÜNNENBERG

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

*Reinhild Wode, Erika Sobek*

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

**Sa, 25.03.2023, 10:00-14:00 Uhr**

1x, 5,33 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## RECHT, FINANZEN UND VORSORGE

### Haftung von Vereinsvorständen

Ulrich Gerken

Viele Menschen sind bereit, sich ehrenamtlich in Vereinen und deren Vorständen zu engagieren. Über die damit verbundenen Haftungsrisiken sind die betreffenden Personen häufig 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.

### 15000 | DELBRÜCK

**Di, 07.02.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

**10,00 €**

### 15001 | SALZKOTTEN

**Di, 07.03.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 208

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

**10,00 €**



Foto: Kanchanaprat\_Pixabay

### 15002 | ONLINE

#### Was kostet das Leben? Die eigenen Finanzen voll im Griff! Webinar für Auszubildende und Berufseinsteiger\*innen

Michael Brockhoff, Dipl.-Kfm. und Wirtschaftspädagoge

Als Auszubildende\*r verdienen Sie häufig erstmalig Ihr eigenes Geld. Ziel dieses Webinars ist es, optimale Wege für Ihren Vermögensaufbau aufzuzeigen. Denn Sie haben in der Zeit der Ausbildung die Möglichkeit, den Grundstein für Ihre finanzielle Unabhängigkeit zu legen. Von dieser Basis profitieren Sie Ihr Leben lang! Im Webinar erfahren Sie, wie Sie das richtige Mindset für Ihre Finanzen bekommen. Dazu zählt u. a., wie Sie sich richtig versichern, Ihre Einnahmen erhöhen und Ihre Ausgaben senken. Praktische Tipps, wie Sie bspw. Geldgeschenke von Ihrem Arbeitgeber erhalten und Ihr Geld sinnvoll anlegen können, bieten die Chance, dass Sie Ihren Kontostand laufend steigern und langfristig Vermögenswerte bilden. Auch Ihr Smartphone kann Ihnen in dieser Hinsicht durch sinnvolle Apps einen hervorragenden Mehrwert bieten. Egal, ob Sie Ihre Finanzen bequem auswerten oder lernen möchten, Geld zu investieren.

*In der Kursgebühr enthalten ist ein 70-seitiges Arbeitsbuch, welches u. a. Checklisten für zentrale finanzielle Fragen und Lebenssituationen enthält. Die Teilnahme erfolgt über ZOOM und ist mit einem Tablet, Notebook oder auch Smartphone möglich. Das Arbeitsbuch erhalten die Teilnehmenden im Vorfeld des Webinars per Post, die Zugangsdaten per E-Mail.*

**Do, 02.03.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

Anmeldeschluss: Mi, 01.03.2023

**10,00 €**

### 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 systema-

tisch 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 ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 09.03.2023, 18:00-19:30 Uhr**  
 1x, 2 UStd.  
 Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 40  
 Anmeldeschluss: Mi, 08.03.2023  
**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 ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

*In Kooperation mit der VHS Brlon - Marsberg - Olsberg.*  
**Do, 16.03.2023, 18:00-19:30 Uhr**  
 1x, 2 UStd.  
 Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 22  
 Anmeldeschluss: Mi, 15.03.2023  
**8,20 €**

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



premium.de

**Das Mehrwertkonto der  
Stadtparkasse Delbrück.**

 Stadtparkasse  
Delbrück

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## 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. Jede\*r Anleger\*in kann im Rahmen seiner\*ihrer 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.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Do, 23.03.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 40

Anmeldeschluss: Mi, 22.03.2023

**8,20 €**

## 15006 | ONLINE

### Vermögensaufbau mit Wohnimmobilien - Rendite mit Betongold

*Michael Brockhoff, Dipl.-Kfm. und Wirtschaftspädagoge*

Die Investitionen in Immobilien 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 ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 30.03.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 40

Anmeldeschluss: Mi, 29.03.2023

**10,20 €**

## 15007 | DELBRÜCK

### Richtig an der Börse investieren - finanzieller Erfolg durch ETF's

*Uli Jörg Lotter, Journalist und Finanzbuchautor*

Exchange Traded Funds (ETF - börsengehandelte Indexfonds) erfreuen sich bei Sparern jeden Alters zunehmender Beliebtheit. Mit ihren geringen Kosten, hoher Transparenz und einfachen Handhabung bieten ETF viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten und werden von Verbraucherschützern empfohlen. Doch was ist dran an dieser Geldanlageform? Wie kann ich mein Geld in diese Produkte anlegen? Was sind überhaupt die Voraussetzungen für das Handeln an der Börse? Wie eröffne ich ein Depot?

*Der Finanzjournalist und Buchautor Uli Jörg Lotter gibt auf all diese Fragen die passenden Antworten.*

**Sa, 04.02.-11.02.2023, 09:00-12:45 Uhr**

2x, 10 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

**38,30 € / Ermäßigung möglich**



Foto Währung iStock

## 15008 | DELBRÜCK

### Geldanlagen - richtig gemacht

*Uli Jörg Lotter, Journalist und Finanzbuchautor*

Lange Zeit galt die Geldanlage in Aktien nahezu alternativlos. Die jüngsten Krisen ließen die Kurse aber zwischenzeitlich deutlich sinken. Ist die Anlage an der Börse noch alternativlos? Im Kurs werden die verschiedenen Geldanlagemöglichkeiten samt Vor- und Nachteilen vorgestellt. Hierzu gehören die Geldanlagen in Immobilien, Gold, Börse (Aktien, ETFs, Optionen etc.), Festverzinsliches.

**Sa, 04.03.-11.03.2023, 09:00-12:45 Uhr**

2x, 10 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

**38,30 € / Ermäßigung möglich**

## 15009 | ONLINE

### Neue Trends in der Geldanlage

*Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik*

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Gleichzeitig geben immer mehr Kreditinstitute die negativen Zinsen der Europäischen Zentralbank an ihre Kunden weiter. Zusätzlich rechnen Finanzexperten nach der Corona-Krise mit einer erhöhten Inflation. Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren. Folgende Punkte werden im Kurs besprochen: FinTec Unternehmen und deren Angebote, Möglichkeiten der neuen Robo Advisor, Optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen, Vor- und Nachteile von Crowdfunding, Aktive Investments über Social-Trading Plattformen, Kryptowährungen als zusätzliche Anlageform, Möglichkeit der ökologisch nachhaltigen Geldanlage.

*Der Kurs richtet sich an Anleger\*innen mit ersten Erfahrungen. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Di, 18.04.2023, 18:30-21:00 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Mo, 17.04.2023

**15,00 €**

## 15010 | ONLINE

### Kryptowährungen.

#### Bitcoins und seine Alternativen

*Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik*

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben. Neben einer grundlegenden Einführung in das Thema werden folgende Punkte besprochen: Mining, notwendige technische Ausrüstung, Vor- und Nachteile von Kryptowährungen, Gefahren, das Phänomen Bitcoin, Alternativen zu Bitcoins, Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag, Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 20.04.2023, 18:30-21:00 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Mi, 19.04.2023

**15,00 €**

Einfach jederzeit:  
Online-Anmeldung  
unter [vhr-ort.de](http://vhr-ort.de)

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## 15011 | ONLINE Investieren in Kryptowährungen

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger\*innen ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen. Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger\*innen versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren. Dabei stellt sich für Anleger\*innen die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein: Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen, Unterscheidungsmerkmale, Technologische Grundlagen neuerer Kryptowährungen, Unterscheidung Coins versus Token, Anlagemöglichkeiten, Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering), Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending), Staking als Alternative zu Lending, Handelsplattformen, Zugang zu Informationen über Kryptowährungen.

*Der Kurs richtet sich an Anleger\*innen mit ersten Erfahrungen. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mo, 24.04.2023, 18:30-21:00 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: So, 23.04.2023

**15,00 €**

## 15012 | ONLINE Investieren in Aktien

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger

„verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld. In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein: Psychologie bei der Aktienanlage, mögliche Anlagestrategien, Auswahlkriterien für Aktien, wichtige Unternehmenskennzahlen, Chartanalyse nutzen, Blick auf die Besonderheiten einzelner Branchen, Blick auf die Wirtschaftsregionen (USA, Europa, Asien), Berücksichtigung ökologischer Gesichtspunkte, Zugang zu Finanzinformationen, Umsetzung der Anlagestrategie.

*Der Kurs richtet sich an Anleger\*innen mit und ohne Vorkenntnisse. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Sa, 29.04.2023, 09:00-13:00 Uhr**

1x, 5 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Fr, 28.04.2023

**20,00 €**

## 15013 | ONLINE Künstliche Intelligenz - was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?

Hartmut Nehme, Dipl. Ing. Elektrotechnik

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar. Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein: Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)? Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz? Wie können sich Computer-

systeme selbstständig weiterentwickeln? Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen? Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze? Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits? Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen? Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz? Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft? Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Di, 09.05.2023, 18:30-21:00 Uhr**

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 25

Anmeldeschluss: Mo, 08.05.2023

**20,00 €**

## Steuererklärung leicht gemacht für Arbeitnehmer\*innen und Rentner\*innen!

*Marie-Christin Boer, Diplom-Finanzwirtin,  
Anna-Lena Brieler, Diplom-Finanzwirtin*

In diesem 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](http://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.

## 15014 | BÜREN

**Do, 23.03.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

**14,00 €**

## 15015 | SALZKOTTEN

**Do, 30.03.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

**14,00 €**

TAXI

05258-3838

DENIS

» Taxi  
 » Mietwagen  
 » Tanken

WINKELMANN

Paderborner Str. 22 \ 33154 Salzkotten

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: Stock Snap/Pixabay

## Neuigkeiten und Tipps zur Besteuerung von PV-Anlagen

Marie-Christin Boer, *Diplom-Finanzwirtin*,  
Anna-Lena Brieler, *Diplom-Finanzwirtin*

Der Kurs eignet sich sowohl für PV-Anlagen-Besitzer\*innen als auch für Personen, die eine Anschaffung planen und sich vorab mit den steuerlichen Angelegenheiten vertraut machen möchten.

### 15016 | SALZKOTTEN

Do, 20.04.2023, 18:00-21:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,  
Raum A2 129, Computerraum  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

14,00 €

### 15017 | BÜREN

Do, 27.04.2023, 18:00-21:00 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

14,00 €

### 15018 | SALZKOTTEN

**Einnahmenüberschussrechnung:  
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 Selbst-

ständigkeit empfehlenswert. Ferner richtet sich das Angebot insbesondere auch an Personen, die im Angestelltenverhältnis tätig sind und evtl. Lohnersatzleistungen (z. B. Elterngeld, Kurzarbeitergeld etc.) erhalten haben, interessant.

**Fr, 10.02.2023, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa, 11.02.2023, 09:00-12:00 Uhr**

2x, 8 UStd.

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

**30,60 € / Ermäßigung möglich**

## 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.

### 15019 | BAD WÜNNENBERG

Do, 09.03.-23.03.2023, 18:00-19:30 Uhr

3x, 6 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,  
Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### 15020 | SALZKOTTEN

Sa, 18.03.2023, 13:00-16:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 20

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patiententestament

Barbara Heusipp

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

### 15021 | ONLINE

**Mo, 13.02.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Anmeldeschluss: So, 12.02.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### 15022 | DELBRÜCK

**Mo, 06.03.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### 15023 | BÜREN

**Mi, 08.03.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044  
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### 15024 | SALZKOTTEN

**Di, 28.03.2023, 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**

### 15025 | BAD WÜNNENBERG

**Di, 18.04.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 15

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### 15026 | HÖVELHOF

**Mi, 19.04.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 10

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



**Naturheilpraxis**  
Stefanie Erhardt - Eich  
Heilpraktikerin

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



**Wirbelsäulentherapie**  
**Klassische Homöopathie**

MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

GESUNDHEIT UND FITNESS

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

## Die Immobilie bei Trennung und Scheidung

*Juliane Brauckmann, Rechtsanwältin und  
Fachanwältin für Familienrecht*

In dieser Veranstaltung sollen die Rechtsfolgen bezüglich einer gemeinsamen Immobilie der Eheleute dargestellt werden, wenn eine Trennung ansteht. Es wird sowohl betrachtet, wie eine Regelung zur bestehenden Finanzierung gefunden werden kann, als auch Problemlösungen aufgezeigt, wenn gemeinsame Darlehen bestehen. Auch der Fall der Zahlungsschwierigkeiten während der Trennung und die drohende Kündigung des Darlehens werden Thema sein. Ein weiterer Schwerpunkt soll der Frage gewidmet werden, wer die Immobilie nach der Trennung und Scheidung nutzen kann. Es werden die rechtlichen Voraussetzungen für eine Wohnungszuweisung, d.h. wer das Haus nutzen darf, aufgezeigt und dabei insbesondere die Interessen und das Wohl der Kinder berücksichtigt. Auch die Frage, wer die Immobilie nach der Scheidung bekommt, wird unter Berücksichtigung der Klärung der Zugewinngemeinschaft aufgezeigt. Die Teilung der Immobilie durch Zwangsversteigerung wird das abschließende Thema sein. Die Referentin ist Fachanwältin für Bank- und Kapitalmarktrecht und Familienrecht und kann daher insbesondere neben den familienrechtlichen Problemen auch die Darlehenseite fachlich vertieft darstellen.

### 15027 | DELBRÜCK

**Mi, 15.02.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 20

**8,00 €**

### 15028 | HÖVELHOF

**Mi, 22.02.2023, 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 Rechtsanwältin werden in ihren Fachvorträgen aktuelle Informationen und praktische Tipps zu diesem Thema geben.

ungemäß 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 Rechtsanwältin werden in ihren Fachvorträgen aktuelle Informationen und praktische Tipps zu diesem Thema geben.

### 15029 | BAD WÜNNENBERG

*Ringo Grenz*

**Di, 07.02.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7,

Raum AE 07

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

**10,00 €**

### 15030 | BÜREN

*Ringo Grenz*

**Do, 09.02.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 15

**10,00 €**

### 15031 | GESEKE

*Ringo Grenz*

**Di, 14.02.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

**10,00 €**

### 15032 | DELBRÜCK

*Daniel Radix*

**Di, 28.03.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 15

**10,00 €**

### 15033 | HÖVELHOF

*Daniel Radix*

**Di, 18.04.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.02

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 20

**10,00 €**

## VERBRAUCHERFRAGEN UND SICHERHEIT

16000 | ONLINE

### Energiekosten senken: Vielfältige Möglichkeiten!

Sascha Gödecke, Leiter Kommunalmanagement Westfalen Weser

Wie der Stromverbrauch zu Hause sinkt - und mit ihm die Kosten - zeigt ein Vortrag von Westfalen Weser. Die erfolgreichste Strategie für klima- und kon- tofreundliche Energieeinsparungen setzt meist an mehreren Punkten an. Das ist nicht gleichbedeutend mit viel Aufwand, wie Kommunalmanagementleiter Sascha Gödecke mit zahlreichen leicht umzusetzenden Tipps zeigt. Die Inhalte reichen von grundsätzlichen Themen, wie einfachen Hinweisen um Energie einzusparen bis hin zu den Vorteilen der Nutzung von erneuerbaren Energien. Der Vortrag richtet sich an alle interessierten Bürger\*innen, die einen eigenen Beitrag zur Energiewende leisten wollen!

Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

**Do, 23.02.2023, 18:30-20:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

Anmeldeschluss: Di, 22.02.2022

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

Dozent\*in werden!  
Online bewerben  
unter [vhs-vor-ort.de](https://www.vhs-vor-ort.de)



**17.000 Mitglieder  
statt Egonummer.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Die großen Aufgaben unserer Zeit lösen wir nur zusammen. Deshalb entscheiden wir mit unseren Mitgliedern gemeinsam, wie wir als Bank handeln. Und obwohl diese Idee schon älter als 170 Jahre ist, könnte sie kaum moderner sein.

 **Volksbank  
Delbrück-Hövelhof eG**

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: Stock Snap/Pixabay

## 16002 | ONLINE

### Photovoltaik vom Balkon.

#### Alles über PV-Kleinstanlagen für zuhause

Sascha Gödecke, Leiter Kommunalmanagement  
Westfalen Weser

Wie kann ich mich als Privatperson aktiv an der Energiewende beteiligen? Es muss nicht gleich die großflächige Photovoltaikanlage auf dem Dach oder auf der Wiese sein. Das zeigen kleine Heim-PV-Anlagen, die mittlerweile auf großes Interesse stoßen. Mit Stecker-Solargeräten können auch Mieter und Wohnungseigentümer selbst Strom für den Eigenbedarf produzieren und dabei langfristig Kosten sparen. Die Inhalte dieses Online-Vortrags reichen von grundsätzlichen Themen, wie der Funktionsweise der Photovoltaik, über praktische Dinge, wie die Montage und die Sicherheit der Balkon-PV-Anlagen, bis hin zur Anmeldung der Anlage bei der Bundesnetzagentur.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 16.03.2023, 18:30-20:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

Anmeldeschluss: Mi, 15.03.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 16003 | ONLINE

### Elektrisch mobil: E-Mobilität aktuell

Sascha Gödecke, Leiter Kommunalmanagement  
Westfalen Weser

Klimaschutz und Energiewende spielen heutzutage eine wichtige Rolle, auch wenn es um die Entscheidung geht, sich ein neues Auto anzuschaffen. Insbesondere die E-Mobilität ist hier ein wichtiges

Zukunftsthema, denn elektrische Antriebe haben gegenüber konventionellen Antrieben deutliche Effizienzvorteile und können durch den Einsatz von Energie aus erneuerbaren Quellen einen wichtigen Beitrag zur Energiewende im Verkehrssektor beitragen. In diesem Zusammenhang wird Sascha Gödecke, Leiter Kommunalmanagement beim regionalen Infrastrukturdienstleister Westfalen Weser (WW), den Bürger\*innen allgemeine Grundlagen zur Anschaffung eines Elektrofahrzeugs, Fördermöglichkeiten, aber auch Erfahrungen und Entwicklungen der Elektromobilität vorstellen. Im Mittelpunkt des Vortrags stehen folgende Fragen: Welche Rolle spielt der Verkehrssektor in der Energiewende? Wohin geht der Trend bei der Fahrzeuganschaffung? Was ist beim Kauf eines Elektrofahrzeugs zu beachten? Welche Fehler sind zu vermeiden? Wie hoch sind die Förderprämien? Im Anschluss an den Vortrag, beantwortet der Referent weitergehende Fragen der Teilnehmenden.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 23.03.2023, 18:30-20:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

Anmeldeschluss: Mi, 22.03.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## Im Alter sicher leben

Randolf Latusek, Kriminalkommissariat Kriminalprävention/Opferschutz

Senior\*innen, deren Kinder und alle anderen Interessierten sind herzlich eingeladen, sich zu informieren, von welchen Straftaten ältere Menschen eher betroffen sind als andere Altersgruppen. Der Vortrag informiert über aktuelle Erscheinungsformen von Betrugsdelikten, u.a. werden falsche Polizeibeamte, Gewinnspielmittelungen, Schockanrufe sowie Betrügereien an der Haustüre thematisiert. Die Teilnehmenden erhalten Verhaltenstipps, wie man sich gegen diverse Betrügereien schützen kann.

## 16004 | BÜREN

**Mi, 22.03.2023, 15:30-17:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Bürgersaal Büren, Burgstr. 17

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 16005 | DELBRÜCK

**Mi, 29.03.2023, 15:30-17:00 Uhr**  
1x, 2 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,  
Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20  
**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## RUND UMS EHRENAMT



Foto: malerapaso/istock.com

## 17001 | ONLINE

**Praktische Vereinsarbeit I: Vereine und Initiativen erfolgreich in die Zukunft führen**

*Patrick Busse, Vereinsentwicklungsberater, Geschäftsführer des TV Lemgo*

Welche Faktoren machen eine erfolgreiche Vereinsführung aus? In dem Online-Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die Maßnahmen und Vorgehensweisen, die einen Verein oder eine Initiative zukunftsfähig und krisenfest machen. Sie erhalten von Vereinsberater Patrick Busse neue Impulse für ein erfolgreiches Vereinsmanagement und erlernen, den eigenen Blick zu schärfen, um sich und das Umfeld (noch) besser kennen zu lernen. Maßnahmen, um zielgerichtete Vereinsentwicklung anstoßen und gestalten zu können gehören ebenso zu den Themen des Abends wie die Entwicklung

attraktiver Angebote und Maßnahmen oder auch die sichere und engagierte Organisation des Vereinsbetriebes.

*Die Teilnahme ist mit einem PC, Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mi, 01.03.2023, 19:00-20:30 Uhr**  
1x, 2 UStd.

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 100  
Anmeldeschluss: Di, 28.02.2023  
**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 17002 | ONLINE

**Praktische Vereinsarbeit II: Finanzierung von Vereinen und Initiativen sichern und optimieren**

*Patrick Busse, Vereinsentwicklungsberater, Geschäftsführer des TV Lemgo*

Ohne Moos nix los? In dem Online-Vortrag wird eine Reihe von Finanzierungsmöglichkeiten für gemeinnützige Organisationen aufgezeigt, mit denen eine solide Vereinsfinanzierung möglich ist, dabei erhalten Sie von Vereinsberater Patrick Busse einen Überblick über 30 Einnahmearten. Schwerpunktthemen sind Mitgliedsbeiträge - dieses „heiße Eisen“ muss man schmieden -, die Gewinnung von Spendern und Sponsoren sowie Zuschüsse als weitere wichtige Finanzierungsquelle. Gut nachvollziehbare Beispiele aus der Praxis runden den Vortrag informativ ab.

*Die Teilnahme ist mit einem PC, Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 23.03.2023, 19:00-20:30 Uhr**  
1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 100  
Anmeldeschluss: Mi, 22.03.2023  
**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

Einfach jederzeit:  
Online-Anmeldung  
unter [vhr-ort.de](http://vhr-ort.de)

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## 17003 | ONLINE

### Praktische Vereinsarbeit III: Mit einem Bein im Knast? Recht und Sicherheit in Vereinen und Initiativen

*Patrick Busse, Vereinsentwicklungsberater, Geschäftsführer des TV Lemgo*

Wie kann ich bei meiner Vereinstätigkeit möglichst rechtssicher handeln? In dem Online-Vortrag erhalten Sie eine aktuelle und praxisnahe Übersicht zu den wichtigsten rechtlichen und sicherheitsrelevanten Themen der Vereinsführung. Dabei geht Vereinsberater Patrick Busse auf Steuerrecht und Gemeinnützigkeit ebenso ein wie auf das Thema der Haftung und was insbesondere für Vorstände und Mitarbeitende zu beachten ist. Auch die Frage, welche Versicherungen hilfreich sein können, ist Gegenstand des Vortrages. Die gewonnenen Impulse sollen Sie in die Lage versetzen, den Vereinsbetrieb gleichermaßen sensibel, selbstbewusst und sicher zu gestalten.

*Die Teilnahme ist mit einem PC, Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mo, 17.04.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 100

Anmeldeschluss: So, 16.04.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 17004 | ONLINE

### Nachwuchs gesucht: Ehrenamtliche gewinnen und behalten

*Peter Klösener*

Viele Vereine, Initiativen und Einrichtungen funktionieren nur (bzw. besser), weil sich Menschen in ihrer Freizeit mit viel Leidenschaft für etwas einsetzen. Umfragen bestätigen, dass es insgesamt ein großes Interesse an ehrenamtlichem Engagement in Deutschland gibt. Dennoch fällt es vielen Vereinen und Organisationen schwer neue freiwillige Mitarbeiter\*innen zu gewinnen. Unter Anderem anhand der Daten aus dem Freiwilligensurvey, der wohl bekanntesten bundesweiten Untersuchung zum ehrenamtlichen Engagement, betrachtet Referent Peter Klösener in diesem Webinar die aktuelle Lage mit direktem Bezug zur Praxis. Schwerpunkte des heutigen Abends sind herauszufinden, was Menschen zum Engagement motiviert und was sie davon abhält, welche Veränderungen in den vergan-

genen Jahren in diesem Bereich festzustellen sind und was das für die Gewinnung und Begleitung von Ehrenamtlichen bedeutet. Dabei geht es besonders darum, wie wir Interessierte für das Mittun bei uns gewinnen können und was zu tun ist, damit „unsere Ehrenamtlichen“ zufrieden sind - und bleiben.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Di, 21.03.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

Anmeldeschluss: Mo, 20.03.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 17005 | DELBRÜCK

### Förderkompass - Förderprogramme, Unterstützungsfonds und Preise für Vereine

*Stefan Lütkeemeier*

Es gibt eine Vielzahl von Förderprogrammen, die für Vereine relevant sind. In diesem Seminar wird beispielhaft auf einige große Förderprogramme Bezug genommen. Zudem wird die Suche nach Fördermöglichkeiten durch die Vorstellung einer Förderdatenbank unterstützt.

*Die Teilnehmenden können gerne konkrete Projektideen mitbringen, um mögliche Fördermöglichkeiten anzusprechen.*

**Sa, 22.04.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

**5,00 €**

## 17006 | ONLINE

### Energiekosten senken für Vereine

*Sascha Gödecke, Leiter Kommunalmanagement Westfalen Weser*

Dieser Vortrag richtet sich an interessierte Bürger\*innen, welche in Vereinen Vorstandsfunktionen oder Tätigkeiten übernehmen und einen Beitrag zur Energiewende leisten wollen! Wie kann sich der eigene Verein aktiv an der Energiewende und Energiesparen beteiligen? Es muss nicht gleich die großflächige Photovoltaikanlage auf dem Dach oder auf der Wiese sein. Es gibt eine Vielzahl von Einsparmöglichkeiten in Verein- und Clubräumen, welche in einem ersten Schritt unternommen wer-

den können. Ferner wird aufgezeigt, welche Fördermöglichkeiten und Kooperationsmodelle heute üblich und wirtschaftlich sinnvoll sein können. Im Vortrag werden zudem die effiziente Beleuchtung im Innen- und Außenbereich erläutert und Potenziale der Heiztechnik aufgezeigt. Welche effektiven organisatorischen Maßnahmen kann ich als Vereinsleitung auf den Weg bringen?

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 02.03.2023, 18:30-20:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 20

Anmeldeschluss: Mi, 01.03.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 17007 | ONLINE

### Analog ade? Ideen für die digitale Vereinsarbeit

*Hendrik vom Lehn*

Die Möglichkeiten des digitalen Arbeitens werden auch für Vereine immer wichtiger: Spezielle Software für die Mitgliederverwaltung, Cloud-Speicher

zur gemeinsamen Dokumentenablage, Videokonferenzen und diverse Kollaborationswerkzeuge können für die interne Arbeit genutzt werden. Und zur Darstellung nach außen gibt es neben der altgedienten Webseite bei vielen Vereinen auch Social Media-Profile oder einen Newsletter. Aber braucht es all das? Und wie findet man sich im Dschungel der Möglichkeiten zurecht? In diesem Workshop werden die vielfältigen Aspekte der digitalen Vereinsarbeit beleuchtet. Hier bekommen Sie einen Überblick zu den Möglichkeiten diverser digitaler Werkzeuge. Darüber hinaus geht es um die sozialen Aspekte bei der Einführung neuer Arbeitsweisen, die technischen Betriebsmodelle bei Cloud-Software, rechtliche Rahmenbedingungen und Datenschutz. Die Teilnehmenden können die Schwerpunkte im Workshop mitbestimmen und sind herzlich eingeladen Fragen aus ihrer Vereinsarbeit einzubringen. Referent Hendrik vom Lehn ist Diplom-Informatiker und Datenschutzbeauftragter.

**Do, 04.05.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

Anmeldeschluss: Mi, 03.05.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



**Vauß-Hof**  
lebt bio

### Familie Pötting

Cerisy Platz 2  
33154 Scharmede

Tel.: 05258 - 2109693  
info@vausshof.de

[www.vausshof.de](http://www.vausshof.de)



SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT  
Vauß-Wof eG

**Solidarische Landwirtschaft**



**Lernort Bauernhof & Hof Akademie**



Mi - Fr  
10 bis 18 Uhr  
samstags  
10 bis 14 Uhr

**Vauß-Hof-Laden**

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## 17008 | ONLINE

### Pressearbeit im Verein. Preetexte, Fotos und der beste Weg in die Zeitung

Marion Neesen, Redakteurin, Westfalen-Blatt

Die Singgemeinschaft hat einen neuen Chorleiter, im Fitnesskurs sind noch Plätze frei, der Kartenvorverkauf für das Theaterstück hat begonnen und für die Dorfreinigung werden noch Mitstreiter gesucht: Vereinsnachrichten sind nicht nur für Mitglieder informativ, sondern auch Spiegel eines lebendigen Vereinsgeschehens. Sie tragen die Aktivitäten der Gruppen und Gemeinschaften in die Öffentlichkeit und informieren über Veranstaltungen und Aktionen. Pressewart und Schriftführer\*innen erfahren in diesem Seminar, was in keiner knackigen Nachricht fehlen darf und worauf sie beim Fotografieren den Fokus legen sollten. Die Referentin gibt Tipps und Hinweise, wie Öffentlichkeitsarbeit gelingt und Vereine den Weg in die Zeitung finden.

Die Teilnahme ist mit einem PC, Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

**Do, 27.04.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 100

Anmeldeschluss: Mi, 26.04.2023

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 17011 | SALZKOTTEN

### Gemeinsam entscheiden: Faire Lösungen im Verein finden

Ines Langkabel

Wenn Sie zusammen mit anderen Menschen etwas bewegen möchten, sind gemeinsame Entscheidungen notwendig. Die Herausforderung dabei ist, Entscheidungen zu treffen, die alle Beteiligten vertreten können. Sind Sie manchmal unzufrieden wegen scheinbar endlosen Diskussionen, bei denen sich diejenigen durchsetzen, die am lautesten ihre Meinung vertreten? In diesem Seminar lernen Sie eine neue Methode kennen, um Gruppenentscheidungen fair, verbindend und effizient zu gestalten. Es geht um das „Systemische Konsensieren“ - eine Methode, die tragfähige Entscheidungen ermöglicht und dabei die Gemeinschaft stärkt, statt sie zu spalten. Nachdem wir die Methode in der Theorie kennengelernt haben, werden wir sie natürlich auch anhand Ihrer eigenen Beispiele aus der Praxis anwenden. Referentin Ines Langkabel verfügt über

eine Moderationsausbildung für die Bereiche Gewaltfreie Kommunikation (GFK) und Systemisches Konsensieren (SK).

**Sa, 04.03.2023, 14:00-17:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

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

**2,50 €**

## 17012 | BÜREN

### Augen auf:

### Sexualisierter Gewalt im Verein vorbeugen

Stefan Beckmann

Ehrenamtlich tätig zu sein bedeutet häufig auch Beziehungen und Vertrauensverhältnisse zu anderen Menschen aufzubauen. Nicht selten ist dabei eine Person auf die Hilfe oder Unterstützung einer anderen Person angewiesen. So erfüllend eine solche Zusammenarbeit sein kann, kann sie auch die Möglichkeit eröffnen diese Situation auszunutzen. Sexualisierte Gewalt (z.B. durch die Verletzung persönlicher Grenzen, Berührungen, Bemerkungen) findet nicht im Verborgenen statt, sondern mitten zwischen uns. Vielen von uns fehlt aber das nötige Grundwissen, um diese zu erkennen und Betroffenen helfen zu können. Dabei nutzen Täter\*innen unter anderem Vereinsstrukturen aus, um Opfer für ihre Taten kennenzulernen. Welche Dynamiken gibt es zwischen Täter\*innen und Betroffenen? Wie können wir unseren Verein so aufstellen, dass bei uns möglichst nichts passiert? Was verbirgt sich hinter einem Schutzkonzept? Diesen Fragestellungen und Ihren Fragen werden Sie heute in einem geschützten Rahmen mit Stefan Beckmann, hauptberuflicher Referent für Prävention, nachgehen.

**Sa, 18.02.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Bürgersaal Büren, Burgstr. 17

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

**5,00 €**

## 17013 | DELBRÜCK

### Verfahren im Kinderschutz - Infoveranstaltung für Vereine

In der Jugendarbeit ist der Schutz von Kindern und Jugendlichen ein wichtiges Thema. Im Rahmen dieser Veranstaltung informiert das Jugendamt des Kreises Paderborn Vereine und Institutionen in Bezug auf den Kinderschutz und den damit zusammenhängenden erweiterten Führungszeugnissen

(vgl. § 72a SGB VIII i.V.m. § 30 BZRG) bzw. Unbedenklichkeitsbescheinigungen. Dabei geht es auch um Sensibilisierung für die Erkennung von Anzeichen einer möglichen Kindeswohlgefährdung sowie um das Recht auf Beratung gem. § 8b SGB VIII für Vereine und Institutionen, aber auch für Ehrenamtliche.

*Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn statt. Sollte es die Situation erfordern, wird der Kurs online durchgeführt.*

**Mi, 29.03.2023, 18:30-20:00 Uhr**  
1x, 2 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## WOHNEN UND GARTEN

### Gartenplanung Schritt für Schritt

*Angelika Haneball, Landschaftsarchitektin (Dipl.-Ing.)*

Planen Sie eine Neu- oder Umgestaltung Ihres Gartens? Dann sollten Sie der Umsetzung eine gründliche Vorbereitung vorausschicken. Kursleiterin Angelika Haneball, Diplom-Ingenieurin der Fachrichtung Landespflege, vermittelt Ihnen hierzu die Grundlage der klassischen Gartenplanung und zeigt die richtige Herangehensweise an das Projekt. Besondere Berücksichtigung finden wesentliche Faktoren und Elemente der Gartenplanung, wie Raumgliederung, Raumstruktur, Dimension, Proportion, Blickachsen, Schwerpunkte, Rhythmik, Ästhetik, sodass aus Ihrer Freifläche ein Garten(t)raum nach Ihren individuellen Wünschen entstehen kann.

*Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan (Maßstab 1:100 oder 1:50), einen weichen Bleistift, Buntstifte, Transparentpapier, Lineal und Schere mit zum Kurs.*

### 18000 | BÜREN

**Mi, 01.02.-15.02.2023, 19:00-21:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

**64,20 € / Ermäßigung möglich**

### 18001 | SALZKOTTEN

**Mi, 22.02.-08.03.2023, 19:00-21:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 01

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

**56,70 € / Ermäßigung möglich**

### 18002 | DELBRÜCK

**Mo, 13.03.-27.03.2023, 19:00-21:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R203

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

**56,70 € / Ermäßigung möglich**

### 18003 | GESEKE

**Di, 14.03.-28.03.2023, 19:00-21:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

**64,20 € / Ermäßigung möglich**

### 18004 | BÜREN

**LandArt: Naturkunstwerke gestalten**

*Angelika Haneball, Landschaftsarchitektin (Dipl.-Ing.)*

LandArt richtet sich an naturverbundene, kreative und neugierige Menschen, die ihren Samstagnachmittag einmal anders verbringen möchten. Heute entstehen aus verschiedenen Naturmaterialien kleine Kunstwerke für den Augenblick. Gemeinsam arbeiten wir in und mit der Natur, egal ob als Einzelperson, zu zweit oder als Gruppe. LandArt bietet so die Möglichkeit, sich mit Zeit und Ruhe mit 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 von Kursleiterin Angelika Haneball, Wald- und Naturpädagogin, erleichtern den Zugang zur Natur und so entstehen individuelle Kunstwerke, die in der Natur verbleiben und die sich die Natur nach und nach zurückerobert. LandArt möchte dazu beitragen, unsere Natur und Umgebung bewusster wahrzunehmen. Die Erfahrung soll zu einem nachhaltigeren Umgang mit Materialien und Natur anregen. 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, 17.06.2023, 12:00-16:00 Uhr**

1x, 5,33 UStd.

Treffpunkt im Paderborner Land

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**29,10 € inkl. 19% USt.**

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## 18005 | 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, 25.03.2023, 09:00-12:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Genaue Angabe im Infobrief

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**20,00 €**

## 18006 | 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 Fipronil 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, 22.04.2023, 09:00-12:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**20,00 €**



Foto: Joke vander Leij\_Pixabay

## 18007 | SALZKOTTEN

### Der eigene Bio-Gemüsegarten

Franz Glahe, Bio-Landwirt

In diesem Workshop erlernen Sie die Anlage und den Betrieb eines eigenen Bio-Gemüsegartens in Theorie und Praxis. Sie erlangen Kenntnisse und Fertigkeiten beim Anbau der Lebensmittel und im Umgang mit der Erde. Fachkundig angeleitet werden Sie dabei von einem professionellen und erfahrenen Bio-Landwirt. Im Workshop wird die „No-Dig“-Methode vermittelt, die von dem preisgekrönten Bio-Gärtner und Buchautor Charles Dowding entwickelt wurde. Um das Bodenleben nicht zu schädigen, wird dabei nicht mehr umgegraben. Dadurch ist die Anlage des Gemüsegartens ferner mit weniger körperlicher Anstrengung verbunden als üblich. Stattdessen wird eine Mulchschicht aus Kompost aufgetragen, die dem Bodenleben als reichhaltige Nahrung dient. Der Gedanke dahinter ist, den Boden zu düngen und nicht die Pflanze, sodass eine gesunde Basis für gutes Pflanzenwachstum geschaffen wird. Alle vorgestellten Arbeitsschritte und Techniken werden auf dem Gelände des Mitmachgartens in Verne demonstriert und praktisch eingeübt.

*Bitte wetterangepasste Arbeitskleidung inkl. Gummistiefeln tragen. Alle notwendigen Arbeitsgeräte werden gestellt. Auf Wunsch besteht die Möglichkeit eines individuellen Beratungstermins vor Ort in Ihrem eigenen Garten. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie auf Anfrage bei der VHS.*

**Mo und Mi, 17.04.-26.04.2023, 18:00-19:30 Uhr**

4x, 8 UStd.

Solawi Mitmachgarten in Verne, Verner Holz

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

**62,40 € / Ermäßigung möglich**

## DER BIO-GEMÜSEGARTEN IM JAHRESVERLAUF

Je nach Jahreszeit sind andere Arbeitsschritte zur Bewirtschaftung des eigenen Bio-Gemüsegartens notwendig. Die nachfolgenden Workshops thematisieren die im jeweiligen Monat anfallenden Arbeiten und vermitteln theoretische und praktische Fertigkeiten unter Anleitung des erfahrenen Verner Bio-Landwirts Franz Glahe. Die Workshops eignen sich sowohl für Einsteiger\*innen als auch erfahrene Bio-Gärtner\*innen und bieten eine ideale Möglichkeit, das ggf. vorhandene Wissen gezielt zu erweitern und zu vertiefen.

### 18008 | SALZKOTTEN

#### Der Bio-Gemüsegarten im Jahresverlauf - März: Anzucht

*Franz Glahe, Bio-Landwirt*

Der Workshop vermittelt die wichtigsten Schritte zur richtigen Anzucht des Gemüses.

*Bitte wetterangepasste Arbeitskleidung inkl. Gummistiefeln tragen. Alle notwendigen Arbeitsgeräte werden gestellt. Der Workshop eignet sich für Einsteiger\*innen als auch erfahrene Bio-Gärtner\*innen, die ihr Wissen themenspezifisch erweitern oder vertiefen möchten. Aufgrund der Winterzeit beginnt der Kurs früher als die anderen Kurse der Reihe.*

**Do, 30.03.2023, 17:00-18:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Solawi Mitmachgarten in Verne, Verner Holz  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

**15,60 €**

### 18009 | SALZKOTTEN

#### Der Bio-Gemüsegarten im Jahresverlauf - April: „No-Dig“-Methode

*Franz Glahe, Bio-Landwirt*

Nie wieder umgraben! Erlernen Sie in diesem Workshop die „No-Dig“-Methode nach dem Konzept des preisgekrönten Bio-Gärtners und Buchautors Charles Dowding.

*Bitte wetterangepasste Arbeitskleidung inkl. Gummistiefeln tragen. Alle notwendigen Arbeitsgeräte werden gestellt. Der Workshop eignet sich für Einsteiger\*innen als auch erfahrene Bio-Gärtner\*innen, die ihr Wissen themenspezifisch erweitern oder vertiefen möchten.*

**Do, 20.04.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Solawi Mitmachgarten in Verne, Verner Holz  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

**15,60 €**



Foto: Brett Charlton iStock

### 18010 | SALZKOTTEN

#### Der Bio-Gemüsegarten im Jahresverlauf - Mai: Düngung

*Franz Glahe, Bio-Landwirt*

Erlernen Sie in diesem Workshop die Prinzipien des Düngens im Bio-Gemüsegarten. Natürlich werden dabei ausschließlich biologische Verfahren vermittelt.

*Bitte wetterangepasste Arbeitskleidung inkl. Gummistiefeln tragen. Alle notwendigen Arbeitsgeräte werden gestellt. Der Workshop eignet sich für Einsteiger\*innen als auch erfahrene Bio-Gärtner\*innen, die ihr Wissen themenspezifisch erweitern oder vertiefen möchten.*

**Do, 04.05.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Solawi Mitmachgarten in Verne, Verner Holz  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

**15,60 €**

### 18011 | SALZKOTTEN

#### Der Bio-Gemüsegarten im Jahresverlauf - Juni: Fruchtfolge

*Franz Glahe, Bio-Landwirt*

Alles Wissenswerte über die Fruchtfolge im Bio-Gemüsegarten erfahren Sie in diesem Workshop. Denn diese gewährleistet, dass jedes Gemüse mit den richtigen Nährstoffen versorgt wird.

*Bitte wetterangepasste Arbeitskleidung inkl. Gummistiefeln tragen. Alle notwendigen Arbeitsgeräte werden gestellt. Der Workshop eignet sich für Einsteiger\*innen als auch erfahrene Bio-Gärtner\*innen, die ihr Wissen themenspezifisch erweitern oder vertiefen möchten.*

**Do, 01.06.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Solawi Mitmachgarten in Verne, Verner Holz  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

**15,60 €**

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## Besuch im Biengarten für Erwachsene

*Karin Bussemas*

Wer hat Lust mal einen Einblick in das Leben der Honigbiene zu bekommen und einer Imkerin über die Schulter zu schauen. Sie erhalten eine kurze Einführung über die Geheimnisse der wunderbaren Insekten: wie sie leben, vor allem überleben, wie ein Bienenvolk strukturiert ist und über die Wichtigkeit der Bienenkönigin. All das wird Ihnen eine erfahrene Imkerin am Bienenstand erklären. Vielleicht bekommen Sie nach der Einführung Lust auf mehr.

### 18012 | HÖVELHOF

**Sa, 20.05.2023, 14:00-15:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Treffpunkt: Garten, Jägerstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

**7,70 €**

### 18013 | HÖVELHOF

**Sa, 03.06.2023, 14:00-15:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Treffpunkt: Garten, Jägerstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

**7,70 €**

### 18014 | SALZKOTTEN

#### Insektenfreundliche Gärten:

**Wie wir aktiv dem Insektenschwund im heimischen Garten entgegenwirken können**

*Dirk Tornede*

Die artenreichste Klasse im Tierreich sind die Insekten: wir finden sie in der Luft, im Boden, am Wasser. Sie erfüllen vielfältige Aufgaben, die das Fundament eines gesunden Ökosystems bilden. Leider ist aber ein dramatischer Rückgang an Insekten festzustellen, der zunehmend auch Folgen für andere Tiere und Pflanzen hat. Im Vortrag werden die Ursachen des Insektenschwundes und die Folgen auch für uns Menschen beleuchtet. Praktische Lösungsansätze für den privaten Garten zeigen auf, dass eine naturnahe Gartengestaltung genauso pflegeleicht sein kann wie ein steriler Steingarten. Zahlreiche Tipps zur Gestaltung, Pflege, Pflanzenauswahl und Artenschutzhilfen werden vorgestellt, denn auch im privaten Garten können wir die Artenvielfalt aktiv fördern.

**Mo, 06.03.2023, 18:30-20:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**5,00 €**

## UMWELT UND TECHNIK

### BAFA und KfW-Förderung für Bestandsgebäude

*Silvia Helle*

Wer eine bestehende Immobilie nach energieeffizienten Regeln umbaut, der wird dafür vom Staat belohnt. Ob Einzelmaßnahme wie der Einbau einer neuen Heizung, der Sanierung des Daches, der Fassadendämmung oder die komplette Konzeption eines Effizienzhauses: Günstige Kredite oder auch eine Bar-Bezuschussung sind bei der KfW (Kreditanstalt für Wiederaufbau) und beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle „BAFA“ 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 | SALZKOTTEN

**Mi, 15.02.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12

**6,00 €**

### 19001 | HÖVELHOF

**Mi, 08.03.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

**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. Es besteht die Möglichkeit konkrete Fragen an den Referenten zu stellen.

### 19002 | GESEKE

**Di, 07.02.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A05

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 20

**8,00 €**

### 19003 | SALZKOTTEN

**Di, 07.03.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 06

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 20

**8,00 €**

## Motorsägenführerschein - Grundkurs

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

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

### 19004 | SALZKOTTEN

**Fr, 24.02.2023, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa, 25.02.2023, 09:00-15:30 Uhr**

2x, 12 UStd.

Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16,

Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**49,00 €**

### 19005 | SALZKOTTEN

**Fr, 10.03.2023, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa, 11.03.2023, 09:00-15:30 Uhr**

2x, 12 UStd.

Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16,

Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**49,00 €**

### 19006 | SALZKOTTEN

## Motorsägenführerschein - Aufbaukurs

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

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

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

**Fr, 17.03.2023, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa, 18.03.2023, 09:00-15:30 Uhr**

2x, 12 UStd.

Kath. Grundschule Tudorf, Im Hagen 16,

Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**79,00 €**

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

# 1 MENSCH UND GESELLSCHAFT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## 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 Seeschiffahrtsstraßen) und zusätzlich entstehende Kosten für Lehrmaterial, Prüfungsgebühren, Prüfungsvoraussetzungen (ärztl. Bescheinigung der Sehschärfe, des Hör- und Farbumterscheidungsvermögens rot/grün) und eine weitere praktische Ausbildung.

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

## 19007 | BÜREN

**Mo, 23.01.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 15

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 19008 | SALZKOTTEN

**Di, 24.01.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## Sportbootführerschein See

Heinz Hoffmann

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

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

## 19009 | BÜREN

**Mi, 25.01.-29.03.2023, 19:00-21:30 Uhr**

10x, 30 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

**19,40 €**

## 19010 | SALZKOTTEN

**Do, 26.01.-30.03.2023, 19:00-21:30 Uhr**

10x, 30 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

**19,40 €**

## 19011 | ONLINE

**Hubbies Reise zum Himmelsjäger Orion  
(Online-Vortrag)**

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

Mit Hubbie, dem Neffen des Hubble-Teleskops, der bei mir in der Bad Driburger Sternwarte wohnt, schauen wir den Himmelsjäger Orion an, der jede Nacht mit dem Großen und dem Kleinen Hund hinter dem Himmelshasen hereilt. Auf den Sirius, den Hauptstern im Großen Hund, gehen sogar die „Hundstage“ im Sommer und unser heutiger Kalender zurück. Mit vieltausendfacher Vergrößerung bestaunen wir Gasnebel und Sternhaufen, Planeten und Satelliten, die in Echtzeit über den Himmel zu ckeln. Dazu zeige ich euch, wie ihr mit Sternkarte, Smartphone-App und Fernglas alles das wiederfindet, was ihr auf dem PC seht.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Fr, 10.02.2023, 18:00-19:00 Uhr**

1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: Do, 09.02.2023

**8,00 €**

## 19012 | ONLINE

**Wie die Sternbilder an den Himmel kamen  
(Online-Vortrag)**

Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg

In dieser Planetariumsshow zeigt Horst Thiel, Sternwarte Bad Driburg, die Sternbilder des Veranstaltungsabends mit ihren faszinierenden Objekten

und lässt sogar Satelliten in Echtzeit über die Projektionswand gleiten. Sternbilder sah man schon vor Jahrtausenden als göttliche Wesen an, die bei der Navigation auf See halfen, den Tagesablauf regelten und Zeitpunkte für die landwirtschaftliche Arbeit angaben. Von ihnen stammen unsere Wochentage und die Zahl der 12 Monate. Priester erhielten damals die äußerst schwierige Aufgabe, den Herrschern nach dem Stand der Gestirne die Zukunft zu deuten, und sogar ein Astronom wie Kepler verdiente mehr Geld mit Horoskopen als mit seiner wissenschaftlichen Arbeit. Noch heute hält sich hartnäckig der Glaube an die Sterndeuterei und ist ein lukrativer Geschäftsbereich.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mi, 08.03.2023, 19:00-20:00 Uhr**

1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: Di, 07.03.2023

**8,00 €**



Fotos: Mondoberfläche/iStock

**19013 | ONLINE**

**Weltraumspaziergang am Osterhimmel für Groß und Klein (Online-Vortrag)**

*Horst Thiel, Leiter der 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 über-

sprungen, 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.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**So, 27.03.2022, 19:00-20:00 Uhr**

1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: Fr, 24.03.2023

**8,00 €**

**19014 | ONLINE**

**Hubbies Reise durch die Milchstraße (Online-Vortrag)**

*Horst Thiel, Leiter der Sternwarte Bad Driburg*

Hubbie, der Neffe des Hubble-Teleskops, der in der Bad Driburger Sternwarte wohnt, zeigt, was am Himmel in diesem Monat zu entdecken ist: Der Mond, die Planeten und die Sternbilder. Über den Großen Wagen gibt es viel zu erzählen: Da ist eine Bärin mit einem langen Schwanz, ein Brunnen, zu dem Frauen gehen und das Sternbild in der Flagge Alaskas. 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. Ich zeige euch, wie ihr mit Sternkarte, Smartphone-App und Fernglas wiederfindet, was ihr auf dem PC seht.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Fr, 21.04.2023, 18:00-19:00 Uhr**

1x, 1,33 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 40

Anmeldeschluss: Do, 20.04.2023

**8,00 €**

# Stadthalle

Delbrück

## Das Frühjahr Abo 2023

Alle Veranstaltungen sind auch einzeln buchbar!



Ab sofort  
buchbar!

delbrück

Stadthalle Delbrück - Eine Halle für alle.

Karten: 052 50 / 98 41 41 | [www.stadthalle-delbrueck.de](http://www.stadthalle-delbrueck.de) | [www.eventim.de](http://www.eventim.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



► [hoerakustik-vollbach.de](http://hoerakustik-vollbach.de)



**Delbrücker Karneval**  
Kinderumzug 19.02.2023  
Rosenmontagsumzug 20.02.2023



**Stadt- & Spargelfest**  
20. & 21.05.2023

# Veranstaltungen

## im Delbrücker Land

Programmübersicht unter [www.delbrueck.de](http://www.delbrueck.de)

# 2 Eltern und Familie

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

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCHLICH  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### ELTERN UND FAMILIE - UNSERE LEISTUNGSANGEBOTE FÜR DIE GENERATIONSÜBERGREIFENDE WEITERBILDUNG

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 unserer großen und kleinen Teilnehmer\*innen 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.

Hierzu gehört es auch dem Medienkompetenzrahmen NRW entsprechend einen sicheren, kreativen und verantwortungsvollen Umgang mit Medien zu fördern. 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 und 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. Auch im Fachbereich Eltern und Familie bieten wir ein breites Angebot für die im Weiterbildungsgesetz Nordrhein-Westfalen verankerte Bildung für nachhaltige Entwicklung, welches Information vermittelt, sowie zur Diskussion und zum aktiven Handeln anregt..

### ELTERN WERDEN UND FAMILIE

### ERZIEHUNG UND FÖRDERUNG

#### 20000 | DELBRÜCK

##### 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 homöopathisch). Es gibt eine abschließende Frageunde. Die Referentin arbeitet an einer Klinik für Kinder- und Jugendmedizin.

*Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Fam. Zentr. Pustebume statt.*

**Mi, 15.02.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

#### 21000 | SALZKOTTEN

##### Zwischen zwei Welten -

##### Kinder im medialen Zeitalter

Wilfried Brüning, Filmemacher und Medienpädagoge,  
Astrid Brüning, Filmemacherin und Grafikerin

Das Medienzeitalter hat insbesondere in den letzten Jahren und nicht zuletzt durch die Pandemie noch einmal richtig an Fahrt aufgenommen. Digitale Medien sind überall - in der Schule, im Berufsleben ebenso wie in der Freizeit. Das Internet ist längst selbstverständlicher Bestandteil unseres Lebens. Das trifft ganz besonders auch auf unsere Kinder zu. Facebook, Twitter, WhatsApp, Playstation, Onlinespiele etc. prägen das Freizeitverhalten und die Kommunikation unserer Kinder enorm und die Nutzer werden immer jünger. Viele Eltern fragen sich: Ist das alles noch gut für unsere Kinder? Und auch Erzieher\*innen und Lehrer\*innen schlagen Alarm: Sie melden zunehmend unruhige Klassen und Kinder, die sich nicht mehr dauerhaft auf ein Thema konzentrieren können. Eltern finden sich in einer Bredouille wieder: Erlauben oder verbieten?

Kinder sollen die Möglichkeiten der digitalen Welt ja schließlich nicht "verschlafen", keinesfalls "den Anschluss verpassen" und schlimmstenfalls den Anforderungen des modernen Arbeitslebens später nicht gewachsen sein. Andererseits sollen sie sich zu starken, selbstbewussten Persönlichkeiten entwickeln... Wichtige Erkenntnisse aus der Hirnforschung werden an diesem Abend helfen, zu verstehen, was die Entwicklung der kindlichen Gehirne fördert - und was eben nicht. Wir versprechen Ihnen eine spannende, kurzweilige aber auch humorvolle Veranstaltung mit vielen Experimenten und Mitmachaktionen. Es wird besser als Fernsehen sein. Versprochen!

*Einlass in die Mensa ist ab 18:30 Uhr. Es besteht freie Platzwahl.*

**Mi, 22.03.2023, 19:00-22:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Mensa

Teilnehmerzahl: min. 60 / max. 250

**5,00 €/ (Ehe-)Paare zahlen 8,00 €**



Filmemacherin, realisierte er weitere Filmprojekte, darunter "Zwischen zwei Welten - Kinder im medialen Zeitalter" Erzieher\*innen, Lehrer\*innen, Hochschullehrer\*innen, Psycholog\*innen, Erziehungsberater\*innen, Ärzt\*innen, Jugendpfleger\*innen, Polizist\*innen, Streetworker\*innen, Pastor\*innen und Sozialarbeiter\*innen benutzen die Filme als Diskussionsgrundlage für ihre Präventionsarbeit.

Bei den Vortragsabenden von Astrid und Wilfried Brüning stehen die Eltern im Mittelpunkt. Das Paar möchte Eltern auch nach einem langen Arbeitstag nicht nur gut informieren, sondern vor allem auch kurzweilig gut unterhalten. Die Vorträge werden in ganz Deutschland und im deutschsprachigen Ausland geschätzt. Astrid und Wilfried Brüning leben mit ihren beiden Söhnen in Detmold.



## INTERKOMMUNALES NETZWERK FÜR BILDUNG

Die Veranstaltung "Zwischen zwei Welten - Kinder im medialen Zeitalter" findet in Zusammenarbeit mit Bildungs- und Betreuungseinrichtungen aus dem gesamten Verbandsgebiet der VHS vor Ort statt. Dazu zählen die Städtischen Familienzentren Almeflöhe, Kuhbusch und Kunterbunt in Salzkotten, die Liboriusschule Kath. Grundschule Salzkotten, die Stadtbibliothek Salzkotten, die Senne-Bücherei in Hövelhof, das Familienzentrum Kita Rappelkiste in Fürstenberg, die Familienzentren St. Johannes Baptist und Purzelbaum in Delbrück sowie der Kindergarten/das Familienzentrum Schattenstraße in Hövelhof. Vielen Dank für die großartige Unterstützung.

## ÜBER DAS EhePAAR BRÜNING

Wilfried Brüning, Filmemacher und Medienpädagoge, ist seit über zwanzig Jahren in der offenen Kinder- und Jugendarbeit tätig. Sein Film "Wege aus der Brüllfalle" ist deutschlandweit bekannt und wird von Eltern und Pädagogen tausendfach geschätzt. Gemeinsam mit seiner Frau Astrid, Grafikerin und

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### **Babysitter\*in-Ausbildung:**

#### **Was ein\*e Babysitter\*in alles wissen sollte!**

*Sabine Rymark, Oliver Schreiner*

Der Einsatz als Babysitter\*in beruht auf gegenseitigem Vertrauen zwischen einer Familie und ihrem Babysitter bzw. ihrer Babysitterin. Die Babysitter-Ausbildung soll Jungen und Mädchen ab 14 Jahren die Grundlagen des Umgangs mit (Klein-) Kindern vermitteln, damit beide Seiten sich mit der neuen Situation wohlfühlen. Behandelt werden im Kurs mit Sabine Rymark unter anderem die körperliche und seelische Entwicklung, die Pflege und Ernährung eines Kleinkindes, das Erkennen von Signalen im kindlichen Verhalten und das Verhalten in schwierigen Situationen. Besonders eingegangen wird auf das Verhalten in Notfällen und Erste-Hilfe-Maßnahmen. Dafür steht mit Oliver Steiner ein staatlich geprüfter Rettungshelfer zur Verfügung. Auch Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten für verschiedene Altersstufen dürfen nicht fehlen. Darüber hinaus vermittelt die Babysitter\*in-Ausbildung wichtige Kenntnisse über rechtliche 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.*

### **21001 | SALZKOTTEN**

**Sa, 04.02.-11.02.2023, 10:00-17:00 Uhr**

2x, 16 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gruppenraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**61,30 €**

### **21002 | BAD WÜNNENBERG**

**Sa, 25.02.-04.03.2023, 10:00-17:00 Uhr**

2x, 16 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**61,30 €**

### **21003 | DELBRÜCK**

**Sa, 11.03.-18.03.2023, 10:00-17:00 Uhr**

2x, 16 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**61,30 €**

### **21004 | SALZKOTTEN**

**Sa, 06.05.-13.05.2023, 10:00-17:00 Uhr**

2x, 16 UStd.

Familienzentrum "Kunterbunt" Thüle, Kirchbreite 3,  
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**61,30 €**

### **Goodbye Windel - wie Kinder trocken und sauber werden**

*Jutta Victor, Erzieherin, Motopädin, ElternKind-Kursleiterin, Baby-Massage-Kursleiterin, Fachkraft für babygeleitete Beikost*

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.

### **21005 | SALZKOTTEN**

**Di, 14.02.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Almfleöhe, Oberrhagen 2,  
Niederntudorf

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**10,00 €**

### **21006 | SALZKOTTEN**

**Mo, 13.03.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum "Kunterbunt" Thüle, Kirchbreite 3,  
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**10,00 €**

### **21007 | DELBRÜCK**

**Do, 16.03.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**10,00 €**

## 21008 | BÜREN

### Wie Sie Ihr Kind bei Einschlafproblemen und Ängsten unterstützen können

*Bettina Kilianski-Witthut, Pädagogin M.A., Systemische Familientherapeutin*

Viele Kinder leiden unter Ängsten und sind in Anbetracht eines oft reizüberfluteten Alltags angespannt oder verunsichert. Ängste oder Probleme beim Einschlafen, beim nächtlichen Aufwachen, vor Dunkelheit, im Kindergarten, in der Schule, vor anderen Kindern etc. prägen häufig den kindlichen Alltag. Viele kleine und größere Kinder erleben somit nicht die Unbeschwertheit, die wir ihnen wünschen. In dieser Informations- und Einführungsveranstaltung wird die Methode der Klopfakupressur interessierten Eltern praxisnah vorgestellt, so dass sie diese als wirksame Möglichkeit der Selbsthilfe und -behandlung für sich und ihr Kind kennen lernen können.

**Do, 30.03.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

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

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

**17,50 €**



Foto Amax/iStock

Dozent\*in werden!  
Online bewerben unter  
[vhs-vor-ort.de](https://www.vhs-vor-ort.de)

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## Auto-Bachem

BUSTOURISTIK • AUTOVERMIETUNG • XXL-WASCHANLAGE

Deine Autovermietung in Salzkotten!



- PKW
- 9-Sitzer
- Umzugswagen
- Camper
- Rollstuhlfahrzeuge
- Anhänger

[www.autovermietung-salzkotten.de](http://www.autovermietung-salzkotten.de)

[info@auto-bachem.de](mailto:info@auto-bachem.de)

[autobachem](https://www.instagram.com/autobachem)
[auto.bachem](https://www.facebook.com/auto.bachem)

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 21009 | ONLINE Babyschlaf verstehen und unterstützen (für Schwangere und Mamas von Babys unter 7 Monaten)

Theres Rischke

In diesem Workshop vermittelt Dozentin Theres Rischke kompakt das nötige Basiswissen zum Thema Babyschlaf. Als zertifizierter Schlafcoach für Babys und Kleinkinder, staatlich anerkannte Erzieherin und junge Mutter kennt sie sich mit dem Schlafverhalten von Babys bestens aus. Folgende Fragen werden Sie gemeinsam besprechen:

- Wie sieht eine schlaffreundliche Umgebung aus?
- Nächtliches Aufwachen & Trinken
- Welche Abendroutine passt zu meinem Baby und uns?
- Wie gehe ich mit Schlafumstellungsphasen um? Wann passieren diese?
- Was unterscheidet den Babyschlaf von unter 4 Monaten zu einem älteren Baby?
- Wie kann ich eine Schlafsituation bindungs- und bedürfnisorientiert verändern?

Im Anschluss an den Vortrag ist noch Zeit für Ihre persönlichen Fragen und Anliegen. Für alle Teilnehmer\*innen gibt es einen Schlafguide mit allen wichtigen Informationen zum Thema Babyschlaf und eine praktische Checkliste zum Ausdrucken.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Fr, 31.03.2023, 15:30-17:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

Anmeldeschluss: Do, 30.03.2023

**16,00 €**

### 21010 | BÜREN Machtkämpfe in der Erziehung - Gibt es Alternativen?

Gabriele Sigg-Böttcher

Ob das Zimmer aufräumen oder mit Schuhen in die Wohnung laufen: was Eltern von ihren Kindern wollen, stößt nicht immer auf Begeisterung. Die meisten Eltern wünschen sich aus ganzem Herzen eine tragfähige und vertrauensvolle Beziehung zu ihren Kindern. Doch aus Hilflosigkeit und Überforderung greifen sie im Alltag immer wieder zu - meist unterschwelliger - Machtanwendung. Dazu gehören auch Sätze wie "Wenn Du (nicht) machst, dann ...", die Be-

strafung androhen oder eine Belohnung in Aussicht stellen. Macht jedoch belastet die Beziehung und verhindert wirkliche Autorität. Der Vortrag möchte Eltern sensibilisieren für Macht in der Erziehung, die häufig versteckt ist, die Auswirkungen dieser Macht und mögliche Alternativen aufzeigen.

**Do, 04.05.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern

Christa Schnoor

Der Kurs thematisiert und 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. Kursleiterin Christa Schnoor ist Fachausbilderin für "Erste Hilfe am Kind".

### 21011 | SALZKOTTEN

**Mi, 22.02.2023, 19:00-22:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Familienzentrum "Kunterbunt" Thüle, Kirchbreite 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

**18,00 €**

### 21012 | SALZKOTTEN

**Sa, 25.02.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

**18,00 €**

### 21013 | BAD WÜNNENBERG

**Mi, 01.03.2023, 19:00-22:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

**18,00 €**

## 21014 | BÜREN

**Di, 07.03.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

**18,00 €**

## 21015 | HÖVELHOF

**Mi, 22.03.2023, 09:30-11:30 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 13

**18,00 €**

## 21016 | SALZKOTTEN

**Di, 28.03.2023, 19:00-22:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2,  
Niederntudorf

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

**18,00 €**

## 21017 | GESEKE

**Do, 30.03.2023, 19:00-22:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

**18,00 €**

## 21018 | DELBRÜCK

**Do, 20.04.2023, 19:00-22:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Pusteblume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 13

**18,00 €**

## 21019 | DELBRÜCK

**Mi, 03.05.2023, 19:00-22:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,

Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

**18,00 €**

## 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!

## 21020 | BÜREN

**Do, 23.02.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus,  
Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**9,70 €**

## 21021 | BAD WÜNNENBERG

**Mi, 03.05.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**9,70 €**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### Mein Kind ist linkshändig - Was ist wichtig zu wissen?

Elke Meyer

"Das mach ich doch mit links!" Dies ist eine Rede- wendung, die wir benutzen, wenn uns etwas be- sondern leicht erscheint. Im Grunde genommen kann man die Linkshändigkeit des Kindes auch genau so betrachten. Denn Linkshändigkeit kommt zwar prozentual weniger häufig vor als Rechtshän- digkeit, ist angeboren und nicht als Handicap, son- dern 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 Linkshän- digkeit, Umgang in der Kita, Wechsel in die Grund- schule 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.

### 21022 | BAD WÜNNENBERG

Do, 09.03.2023, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

10,00 €

### 21023 | HÖVELHOF

Do, 16.03.2023, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

10,00 €

### 21024 | 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 In- formationen 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 Kin- der 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 Fami- lienzentrum Almfleöhe statt.

Di, 21.03.2023, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Almfleöhe, Obernhagen 2,  
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: J. Rohani

### (Digitale) Medien für Kita-Kinder?

Jasmin Rohani

Paw Patrol, Peppa Pig und Disneys Eiskönigin sind Ihnen ein Begriff? Mit Kindern im Kita-Alter zie- hen auch altersentsprechende Fernsehsendun- gen, YouTube und Hörspiele in unseren Alltag ein. Medien faszinieren schon die Kleinsten und sie schauen gebannt auf Smartphone, TV-Bildschirm und Tablet. Aber ab wann ist es unbedenklich, dass Ihr Kind vor Fernseher und Co. sitzt? Welche Nut- zungszeiten und welche Medien sind für Kinder im Kita-Alter überhaupt geeignet? Der Umgang mit Medien im Kinderzimmer ist nicht ganz einfach, daher widmet sich Medienpädagogin Jasmin Ro- hani diesen und anderen Fragen in ihrem Vortrag für Eltern, Großeltern und andere Erziehungsver- antwortliche.

## 21025 | BÜREN

**Mo, 17.04.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 21026 | SALZKOTTEN

**Mi, 26.04.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum "Kunterbunt" Thüle, Kirchbreite 3,  
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 21027 | GESEKE

**Mo, 08.05.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Kita Strolchhausen, Am Freistuhl 6, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 21028 | SALZKOTTEN

**Mo, 05.06.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Almeflöhe, Obernhagen 2,  
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

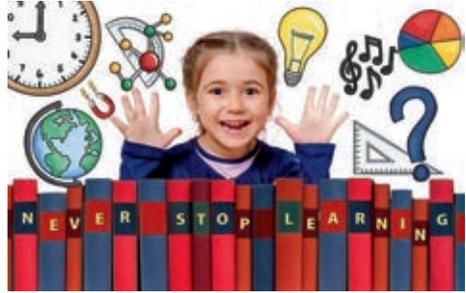


Foto: Oberholster Venita/Pixabay

## 21029 | ONLINE

**Online-Workshop: Superhirn - Kopfrechnen  
schneller als mit dem Taschenrechner**

*Helmut Lange*

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, 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 ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 09.03.2023, 19:00-21:30 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 6

Anmeldeschluss: Mi, 08.03.2023

**25,00 €**

# Ihr Autohaus in Salzkotten



# **NIGGEMEIER**

Seit 1929

33154 Salzkotten | Geseker Str.41

[www.niggemeier.de](http://www.niggemeier.de)

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### Online-Workshop: Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler\*innen)

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 "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

#### 21030 | ONLINE

Do, 16.03.2023, 19:00-21:30 Uhr

1x, 3,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: Mi, 15.03.2023

25,00 €

#### 21031 | ONLINE

Di, 21.03.2023, 16:00-18:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: Mo, 20.03.2023

25,00 €

#### 21032 | ONLINE

Online-Workshop:

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Helmut Lange

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann

viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler\*in, Studenten, Berufstätige oder Senior\*innen - probieren Sie es gerne aus!

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

Sa, 25.03.2023, 09:00-16:30 Uhr

1x, 9,33 UStd.

Online über edudip

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: Fr, 24.03.2023

59,00 €

### SPRACHEN UND ANDERE LÄNDER

#### Fun for Kids - Englisch für Kinder

Yvonne Friedelt

Englisch kennen lernen im Kindergartenalter: ist das überhaupt möglich? Kinder gehen in der Regel unbeschwert mit einer neuen Sprache um und sind neugierig auf die unbekannteren Laute und Wörter. Im Vordergrund dieses Angebots steht der Spaß, um das Interesse der Kinder an anderen Sprachen zu wecken und zu fördern. Durch abwechslungsreiche und spielerische Aktivitäten, wie Basteln, Reime, Lieder, Geschichten, Bewegungsspiele und vieles mehr, lernen die Kinder mit Englischlehrerin Yvonne Friedelt erste Begriffe auf Englisch kennen.

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

#### 22000 | SALZKOTTEN

Di, 07.02.-28.03.2023, 09:45-10:30 Uhr

8x, 8 UStd.

Familienzentrum "Kunterbunt" Thüle, Kirchbreite 3, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

38,10 €

## 22001 | SALZKOTTEN

**Di, 07.02.-28.03.2023, 11:00-11:45 Uhr**

8x, 8 UStd.

Familienzentrum Almfelöhe, Obernhagen 2,  
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**38,10 €**

## NATUR, UMWELT UND TECHNIK ERLEBEN

## 23000 | BAD WÜNNENBERG

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

*Guido Mausbach*

Bad Wünnenberg befindet sich auf höchst interes-  
santem geologischen Boden. Im Ortsteil Bleiwä-  
sche 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-Berg-  
bauingenieur Dr. Guido Mausbach, Mitarbeiter der  
Sauerländer Hartkalkstein-Industrie / SHI, infor-  
miert 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, 04.06.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Bleiwäsche, Eingang Steinbruch, Am Steinbruch

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**13,20 €**



*Foto: diephosi/iStock*

**Spuren und Fährten in der Natur  
(für Eltern/Großeltern und Kinder von 4 bis 8 Jahren)**

*Martin Meschede, zertifizierter Naturpädagoge*

Der Wald war für Menschen schon immer ein beson-  
derer Ort. Gerade auf Kinder hat er eine nahezu magi-

sche Anziehungskraft als Spiel- und Entdeckungsort.  
Getreu dem Motto "gemeinsam lernen, denn man  
lernt nie aus" lade ich Sie ein, dass wir uns gemein-  
sam mit Ihren Kindern auf Erkundungstour durch den  
heimischen Wald begeben. Schulen wir gemeinsam  
unsere Sinne für die kleinen und großen Bewohner  
des Waldes. Schärfen wir unsere Wahrnehmung  
und Achtsamkeit, wenn wir die Waldeidechse am  
Wegesrand, das Reh im Dickicht oder den schillernden  
Waldmistkäfer im Laub entdecken. Kinder wollen ent-  
decken, haben Fragen und suchen nach Antworten.  
Am besten geht dies, wenn wir ihnen die Möglichkeit  
geben, begeistert und mit strahlenden Gesichtern die  
Faszination der Natur zu entdecken. Als Erzieher im  
Waldkindergarten und Naturpädagoge kann ich viel  
Spannendes über die Bewohner des Waldes und ihre  
Rolle in diesem Ökosystem berichten. Hier kann jeder  
sein Wissen und seine Erfahrung einbringen, egal ob  
erfahrener Waldläufer oder völliger Neuling in Sachen  
Waldkunde.

*Dieses Angebot richtet sich an Eltern/Großeltern mit  
Kindern im Alter von 4 bis 8 Jahren. Gerne dürfen Be-  
stimmungsbücher, (Becher-)Lupen oder Ferngläser mit-  
gebracht werden. Auch ein Getränk samt Brotzeit sollte  
nicht fehlen. Dem Wetter angepasste Kleidung mit lan-  
ger Hose und festem Schuhwerk sollten ebenfalls mit-  
gebracht werden. Der Kurs findet in Zusammenarbeit  
mit dem Hegering Salzkotten statt.*

## 23001 | BÜREN

**Sa, 18.03.2023, 10:00-12:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Treffpunkt am Parkplatz Waldschule Büren, Hirschweg  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**14,00 €**

## 23002 | SALZKOTTEN

**Mi, 19.04.2023, 17:00-19:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Treffpunkt am Parkplatz SGV Hütte Niederntudorf,  
Im Dahle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**14,00 €**

## 23003 | DELBRÜCK

**Sa, 29.04.2023, 10:00-12:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Treffpunkt am Parkplatz des SV OG Delbrück,  
Hövelhofer Str. 15

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**14,00 €**

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### **Auf der Suche nach den Bewohnern des Waldes (für Eltern/Großeltern und Kinder von 4 bis 8 Jahren)**

*Martin Meschede, zertifizierter Naturpädagoge*

Die Bewohner des Waldes leben für uns oft verborgen, aber wir können ihre Wege als Fährte, ihr Wohnzimmer als Nester und Ruhelager sowie ihr Esszimmer an vorhandenen Fraßspuren finden und erkennen. Der Wald fasziniert Jung und Alt als Spiel-, Sinnes- und Erholungsort. Gemeinsam mit Ihrem Kind lädt Naturpädagogin Martin Meschede Sie zu einer Erkundungstour im heimischen Wald ein. Mit allen Sinnen nehmen wir während der Exkursion die Gerüche, Geräusche und Haptik des Waldes und seiner kleinen und großen Bewohner auf. Wir werden die Ruhe, aber auch die Überraschungen der Natur erleben. Vielleicht beobachten wir ein Reh im Wald, einen Käfer im Gras oder einen Wurm in der Bodenschicht. Alles hat und benötigt seinen Lebensraum. Nur das was wir kennen, mögen wir schützen. Die naturkundliche Führung soll Ihre Achtsamkeit und Wahrnehmung schärfen, aber auch die Ruhe des Waldes auf Sie und Ihr Kind wirken lassen.

*Dieses Angebot richtet sich an Eltern/Großeltern mit Kindern im Alter von 4 bis 8 Jahren. Gerne dürfen Bestimmungsbücher, (Becher-)Lupen oder Ferngläser mitgebracht werden. Auch ein Getränk samt Brotzeit sollte nicht fehlen. Dem Wetter angepasste Kleidung mit langer Hose und festem Schuhwerk sollten ebenfalls mitgebracht werden. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Hegering Salzkotten statt.*

### **23004 | DELBRÜCK**

**Sa, 25.03.2023, 10:00-12:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Treffpunkt am Parkplatz des SV OG Delbrück, Hövelhofer Str. 15

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**14,00 €**

### **23005 | HÖVELHOF**

**Sa, 22.04.2023, 10:00-12:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Treffpunkt am Parkplatz der Heidschnuckenschäferei, Sennestr. 233

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**14,00 €**

### **23005A | SALZKOTTEN**

**Mo, 22.05.2023, 17:00-19:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Treffpunkt am Parkplatz SGV Hütte Niederntudorf, Im Dahle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**14,00 €**

### **23006 | GESEKE**

#### **Waldtag für Kinder ab 4 Jahren**

*Judith Kallerhoff, Beate Dunkelberg*

Wälder sind lebendig und ständig im Wandel. In dieser anregenden Umgebung können Kinder vielfältige Erfahrungen beim Kennenlernen verschiedener Pflanzen und Naturbewohner machen. Gemeinsam mit einer staatlich anerkannten Erzieherin 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, 13.05.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Treffpunkt am Trimm-Dich-Pfad zwischen Geseke und Verne

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**19,00 €**

#### **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! Karin Bussemas vom 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.*

### 23007 | HÖVELHOF

**Sa, 20.05.2023, 10:00-11:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Treffpunkt: Garten, Jägerstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**7,70 €**

### 23008 | HÖVELHOF

**Sa, 03.06.2023, 10:00-11:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Treffpunkt: Garten, Jägerstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**7,70 €**



Foto: C. Anders

### 23009 | BAD WÜNNENBERG

**Pferd und Reiten für Grundschüler\*innen**

*Cornelia Anders, Trainerassistentin im Reitsport*

Der Kurs beinhaltet unter Anleitung der Trainerassistentin im Reitsport Cornelia Anders Pferdepflege, Haltung, Bodenarbeit, geführtes Reiten sowie Reiten an der Longe.

*Mitzubringen sind: Fahrradhelm, bequeme Hose (z.B. Leggings), feste Schuhe mit hohem Schaft und ein Schnellhefter für Arbeitsmaterial. Eine Umlage für Lehrpferde und Kopien von 35,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.*

**Sa, 28.01.-29.04.2023, 09:00-11:00 Uhr**

10x, 26,67 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**102,10 €**

### Reiten für die Kleinsten -

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

*Cornelia Anders, Trainerassistentin im Reitsport*

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.*

### 23010 | BAD WÜNNENBERG

**So, 05.02.2023, 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, 19.03.2023, 10:00-11:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**11,00 €**

### 23012 | BAD WÜNNENBERG

**So, 23.04.2023, 10:00-11:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**11,00 €**

Dozent\*in werden!  
Online bewerben unter  
[vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 23013 | BAD WÜNNENBERG

#### Reiten und Yoga für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern

Cornelia Anders, Trainerassistentin im Reitsport,  
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 5,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.*

**Fr, 16.06.2023, 15:30-17:30 Uhr**

**Sa, 17.06.2023, 10:30-12:30 Uhr**

**So, 18.06.2023, 10:30-12:30 Uhr**

3x, 8 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 8

**50,00 €**

#### 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.*

### 23014 | PADERBORN

**Sa, 04.02.2023, 10:30-12:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,

Im Goldgrund 6a, Kletterwand

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

**20,00 €**

### 23015 | PADERBORN

**Sa, 04.02.2023, 12:30-14:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,

Im Goldgrund 6a, Kletterwand

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

**20,00 €**

### 23016 | PADERBORN

**Sa, 11.02.2023, 10:30-12:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,

Im Goldgrund 6a, Kletterwand

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

**20,00 €**

### 23017 | PADERBORN

**Sa, 11.02.2023, 12:30-14:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum Paderborn,

Im Goldgrund 6a, Kletterwand

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

**20,00 €**

## KREATIVITÄT UND MUSIK



Foto: C. Höwing

#### Autorenlesung für Kinder: Autorenlesung Wichtel Sverre - Auf der Suche nach seiner geheimen Zauberkraft

Claudia Höwing

Holunderglück und Zauberkraft - Ein Kinderroman und magisches Leseabenteuer für Kinder ab 5 Jahren. Wichtel Sverre lebt zusammen mit seinen Tierfreunden im Eggegebirge in einem Fliegenpilz. Sverre kann sich mit einem besonderen Trick un-

sichtbar machen. Seine geheime Zauberkraft, die jeder Wichtel hütet, hat er jedoch noch nicht gefunden. Eines Tages verschwindet Sverre aus dem Wald. Seine Tierfreunde sind ratlos: Sucht der kleine Wichtel nach Holunderbeeren, um seinen Vorrat aufzufüllen oder ist er seiner geheimen Zauberkraft auf der Spur? Die Autorin Claudia Höwing liest aus ihrem aktuellen Kinderbuch vor und zeigt ihren Zuhörer\*innen die magische Wichtelwelt des Eggebirges. Anschließend nimmt sie die Kinder mit auf Buchreise und zeigt ihnen, wie ihre Bücher entstehen - von der Idee bis zum fertigen Buch. Zudem wird es ein Bastelangebot geben, in dem die Kinder eine Stabfigur des kleinen Wichtels Sverre basteln, den sie dann für magische Geschichten mit nach Hause nehmen können.

## 24000 | HÖVELHOF

**Mo, 06.03.2023, 15:30-16:30 Uhr**

1x, 1,33 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 20

**7,00 €**

## 24001 | BAD WÜNNENBERG

**Mo, 08.05.2023, 15:30-16:30 Uhr**

1x, 1,33 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 20

**7,00 €**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

## 24002 | GESEKE

### Malen und Basteln im Frühling für Kinder im Grundschulalter

Petra Stephan

In diesem Kurs haben Kinder die Möglichkeit, Bilder mit flüssigen Farben und Bastelarbeiten aus Papier oder anderen Materialien herzustellen. Kursleiterin Petra Stephan, staatlich anerkannte Erzieherin mit Zusatzqualifikation im Bereich bildende Kunst, zeigt verschiedenste Gestaltungstechniken und -möglichkeiten. Die entstandenen Kunstwerke können selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

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

**Do, 23.03.-30.03.2023, 15:30-17:45 Uhr**

2x, 6 UStd.

Kita "Mullewapp" Störmede, Puisterpatt 5,

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**34,50 €**

## 24003 | 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 verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten und Techniken ausprobieren. Bilder mit flüssigen Farben, Ölkreiden sowie weitere Gestaltungselemente sollen die Kinder motivieren, eigene Ideen umzusetzen und unter Anleitung weiterzuentwickeln. Am Ende des vierwöchigen Kurses mit Kursleiterin Petra Stephan, staatlich anerkannte Erzieherin mit Zusatzqualifikation im Bereich bildende Kunst, kennen die Kinder nicht nur verschiedene Maltechniken, sondern auch einige berühmte Gemälde und deren Maler\*innen.

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

**Mi, 19.04.-10.05.2023, 16:30-18:00 Uhr**

4x, 8 UStd.

Kita "Mullewapp" Störmede, Puisterpatt 5,

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 4

**46,00 €**

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### Seifenwerkstatt für ein Elternteil mit Kind (ab 5 Jahren)

Melissa Kaiser

In der Seifenwerkstatt kannst Du deine eigene(n) Seife(n) herstellen. Mit der Hilfe von Melissa und einem (Groß-)Elternteil kreichst du kinderleicht duftende und pflegende Seifenstücke aus Seifenflocken, Kräutern, Blüten und Früchten - natürlich ganz ohne Chemie. Zum Schluss wird noch eine passende Seifenschale angefertigt. So macht Hände waschen Spaß! Kursleiterin Melissa Kaiser studiert Kunstvermittlung und Erziehungswissenschaften.

*Bitte bringe ein altes Oberteil oder eine Schürze mit. Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

#### 24004 | GESEKE

**Sa, 13.05.2023, 10:30-13:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68,  
Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**22,90 €**

#### 24005 | BÜREN

**Sa, 22.04.2023, 10:30-13:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**22,90 €**



Foto: Ben Kerkckx/Pixabay

#### 24016 | DELBRÜCK

### Ferienkurs: Mein Einstieg in die Malerei (für Kinder von 9 bis 12 Jahren)

Melissa Kaiser

Das Malen hat dir schon immer großen Spaß gemacht? Zu Hause füllst du ein Blatt Papier nach dem anderen mit deinen kreativen Ideen? Mit Melissa lernst du an vier Nachmittagen die Grund-

lagen der Malerei kennen. Dabei geht es um verschiedene Möglichkeiten der Bildgestaltung und Maltechniken. Damit du diese neuen Erfahrungen, wie das Farbenmischen oder den Umgang mit Licht und Schatten, gleich ausprobieren kannst, malst du verschiedene Motive. Zum Beispiel malst du Landschaften, Personen und auch Tiere. Anhand bekannter Kunstwerke erklärt dir Melissa die Techniken und Motive. Deine selbstgestalteten Werke darfst du am Ende des Kurses natürlich mit nach Hause nehmen. Zeichengrund und Farbe werden gestellt. Kursleiterin Melissa Kaiser studiert Kunstvermittlung und Erziehungswissenschaften.

*Bitte bringe ein altes Oberteil oder eine Schürze mit. Denke auch an Verpflegung für die Pause. Materialkosten in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

**Mo, 26.06.2023, 15:00-18:00 Uhr**

**Di, 27.06.2023, 15:00-18:00 Uhr**

**Mi, 28.06.2023, 15:00-18:00 Uhr**

**Do, 29.06.2023, 15:00-18:00 Uhr**

4x, 16 UStd.

Fam.Zentr. "Purzelbaum", Kettelerstraße 11

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**50,00 €**

### Schultüten basteln

Melissa Kaiser

Der Ernst des Lebens beginnt mit der Einschulung der Kinder. Damit der Einstieg für die Kleinen versüßt wird, basteln die Eltern gemeinsam mit Melissa lustige, bunte und individuelle Schultüten in folgenden Varianten: Dinosaurier, Elfen/Prinzessinturm oder verschiedene Tiermotive. Diese können dann mit Leckereien und kleinen Geschenken befüllt werden.

*Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten, die Teilnehmer\*innen werden im Vorfeld zum Wunsch ihrer Schultütenvariante abgefragt.*

#### 24006 | DELBRÜCK

**Di, 16.05.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Fam.Zentr. "Purzelbaum", Kettelerstraße 11

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**15,40 € inkl. 19% USt.**

#### 24007 | DELBRÜCK

**Di, 23.05.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Fam.Zentr. "Purzelbaum", Kettelerstraße 11

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

**15,40 € inkl. 19% USt.**



Behandlung von Sprach-,  
Sprech-,Stimm- und Schluckstörungen  
in allen Altersstufen

**BERATUNG | DIAGNOSTIK**  
**THERAPIE | PRÄVENTION**



**NEUERÖFFNUNG  
AB JANUAR 2023!  
SCHNELLE  
TERMINVERGABE  
MÖGLICH!  
Telefon: 0175/1127460**



**LOGOPÄDISCHE PRAXIS AM MARKT**  
Lisa Nolte | Marktstraße 27 | 33154 Salzkotten

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 24008 | BAD WÜNNENBERG

#### Segelboote bauen

Melissa Kaiser

Ahoi Kapitän! Jetzt geht es auf große Segelfahrt. Im Kurs baust du dein eigenes kleines Segelboot unter wissenschaftlicher Anleitung aus einem Bausatz zusammen. Heute erfährst du alles Interessante über Segelschiffe und singst auch ein paar Shantys. Danach wird dein Schiff getauft und du kannst es zu Wasser lassen.

*Bitte bring ein altes Oberteil oder eine Schürze mit. Materialkosten in Höhe von 7,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

**Sa, 10.06.2023, 10:30-13:00 Uhr**

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**21,00 €**

### 24009 | GESEKE

#### Blockflöte für Fortgeschrittene I (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. Kursleiterin Petra Stephan ist staatlich anerkannte Erzieherin und Elementarlehrerin für Musik.

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

**Di, 31.01.-18.04.2023, 16:00-16:45 Uhr**

10x, 10 UStd.

Kita "Mullewapp" Störmede, Puisterpatt 5,  
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**57,50 €**

### 24010 | 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. Kursleiterin Petra Stephan ist staatlich anerkannte Erzieherin und Elementarlehrerin für Musik.

*Wir arbeiten mit dem Buch 'Meine lustige Blockflöte (deutsche Griffweise)' (Ricordi), R. Voss, ISBN M-2042-2500-2. Bitte bring das Buch zum ersten Termin mit.*

**Di, 31.01.-18.04.2023, 17:00-17:45 Uhr**

10x, 10 UStd.

Kita "Mullewapp" Störmede, Puisterpatt 5,  
Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**57,50 €**

### 24011 | SALZKOTTEN

#### Ukulele für Kinder. Schnupperkurs (7-13 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. 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.*

**Fr, 10.02.-31.03.2023, 16:00-16:45 Uhr**

8x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**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 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 erfolgt 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, 10.02.-31.03.2023, 17:00-17:45 Uhr**

8x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 06

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**39,00 €**

## 24013 | DELBRÜCK

### Gitarre für Kinder. Schnupperkurs (10-13 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 erfolgt 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.*

**Di, 07.02.-28.03.2023, 18:00-18:45 Uhr**

8x, 8 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 9

**39,00 €**



**ROSIER**

Ihr Service-Partner vor Ort.  
QR-Code scannen und Termin vereinbaren.



Autohaus Heinrich ROSIER GmbH  
Detmolder Straße 107 - 109  
33100 Paderborn  
Tel.: 05251 / 154-0



## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: J. Merkle-Claus

### 24015 | 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 sind (je nach Verbrauch) direkt vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

**Di, 21.02.-14.03.2023, 15:00-17:15 Uhr**

4x, 12 UStd.

Werkstattladen Merkle-Claus, Rennenkamp 23

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**46,00 €**

### SPIEL, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG



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

Musikgarten lädt Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren ein. Durch Singen, Musizieren, Bewegungen 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](http://www.musikgarten.info).

#### 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).*

### 25000 | SALZKOTTEN

**Di, 31.01.-28.03.2023, 09:30-10:00 Uhr**

9x, 6 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**69,00 €**

## 25002 | SALZKOTTEN

**Di, 18.04.-20.06.2023, 09:30- 10:00 Uhr**

9x, 6 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16,

Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**69,00 €**



Foto: M. Schäfer

### 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.*

## 25001 | SALZKOTTEN

**Di, 31.01.-28.03.2023, 10:15-11:00 Uhr**

9x, 9 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16,

Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**76,00 €**

## 25003 | SALZKOTTEN

**Di, 18.04.-20.06.2023, 10:15-11:00 Uhr**

9x, 9 UStd.

Pfarrzentrum St. Johannes, Klingelstraße 16,

Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**76,00 €**

## 25004 | 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 gesungen. Das Musizieren mit verschiedenen kindgerechten Percussion- und Musikinstrumenten wird dabei spielerisch nähergebracht. So kann bei den Kindern ein Gefühl für Klänge, Töne, Melodien, Lautstärke und Tempo, Takt und Rhythmus geweckt und gefördert werden. Sie 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 Qualifikationen in der musikalischen Früherziehung.

*Wenn vorhanden, können eigene kindgerechte Instrumente mitgebracht werden.*

**Di, 07.03.-28.03.2023, 16:15-17:00 Uhr**

4x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**15,30 €**

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 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 vor und nach dem Kurs beim Auf- und Abbau der Geräte zu unterstützen.

### 25005 | BAD WÜNNENBERG

**Mi, 01.02.-03.05.2023, 15:45-16:45 Uhr**

12x, 16 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

**39,30 € / Ermäßigung möglich**

### 25006 | BAD WÜNNENBERG

**Mi, 01.02.-03.05.2023, 17:00-18:00 Uhr**

12x, 16 UStd.

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 30

**39,30 € / Ermäßigung möglich**

### Kinderturnen mit "Karolina Kunterbunt"

*Jennifer Schneeberg, Lizenzierte Übungsleiterin C (Breitensport)*

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

**(5-6 Jahre)**

**Do, 02.02.-01.06.2023, 14:00-14:50 Uhr**

14x, 15,56 UStd.

Sporthalle Thüle, Westernstraße 5

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

**35,80 € / Ermäßigung möglich**

### 25008 | SALZKOTTEN

**(4-5 Jahre)**

**Do, 02.02.-01.06.2023, 15:00-15:50 Uhr**

14x, 15,56 UStd.

Sporthalle Thüle, Westernstraße 5

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

**35,80 € / Ermäßigung möglich**

### Die Krabbelmäuse: Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 12 bis 24 Monaten

*Alexandra Kötemann*

Bei den Krabbelmäusen haben Eltern und Kinder zwischen 12 und 24 Monaten die Gelegenheit, einander kennenzulernen und miteinander in Kontakt zu kommen. 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 und die soziale, (fein)motorische und sprachliche Entwicklung werden unterstützt. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin und verfügt über Zusatzqualifikationen im U3-Bereich.

*In Kooperation mit den Geseker Familienzentren.*

### 25009 | GESEKE

**Mi, 08.02.-29.03.2023, 15:30-16:30 Uhr**

8x, 10,67 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68,

Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**40,90 € / Ermäßigung möglich**

## 25010 | GESEKE

**Mi, 19.04.-21.06.2023, 15:30-16:30 Uhr**  
10x, 13,33 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68,  
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**51,10 € / Ermäßigung möglich**

## 25011 | GESEKE

**Die Krabbelmäuse:**

**Eltern-Kind-Spielgruppe von 12 bis 24 Monaten**

*Magdalene Suray*

Unter Anleitung einer Erzieherin und Bewegungspädagogin haben Eltern und Kinder hier die Gelegenheit einander kennenzulernen und miteinander zu spielen. Die altersgerechten Anregungen zu verschiedenen Spielen und zum Umgang mit Materialien ermöglichen es den Kindern erste Beziehungen zu Gleichaltrigen zu knüpfen. In einem geschützten Raum machen sie erste Erfahrungen in einer Gruppe, wodurch die soziale Entwicklung gefördert wird. Nach und nach erlernen die Kinder so neue Verhaltensweisen und Fähigkeiten.

*Bitte bringen Sie ggf. Getränke und einen Snack für die Kinder mit.*

**Mo, 30.01.-20.03.2023, 16:00-17:00 Uhr**

8x, 10,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**40,90 € / Ermäßigung möglich**

## 25012 | GESEKE

**Kinderturnen von 4 bis 6 Jahren**

*Magdalene Suray*

In diesem Kurs dürfen Kinder ihre Freude an der Bewegung unter Anleitung einer Erzieherin und Bewegungspädagogin ausleben. Bei kreativen, musikalischen Bewegungsangeboten erfahren sie, wie viel Spaß Bewegung machen kann. Hier können die Kinder ihre Spielfreude und den alterstypischen Bewegungsdrang ausleben. Im Umgang mit anderen Kindern lernen sie Rücksicht zu nehmen und Verantwortung zu tragen. Die Aktivität in der Gemeinschaft mit Musik und sportlichen Elementen bringt Freude am Miteinander und fördert das Selbstbewusstsein. Durch den Einsatz verschiedener Materialien wird auch die Neugier und die Fantasie der Kinder angeregt.

*Der Kurs findet ohne Eltern statt, daher sollen die Kinder am besten in Sportkleidung kommen und ein Getränk mitbringen.*

**Do, 02.02.-23.03.2023, 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 €**



*Foto: Lulija Khramtsova/iStock*

## 25013 | 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 Hallensportschuhe.*

**Di, 01.02.-26.04.2022, 16:00-16:45 Uhr**

10x, 10 UStd.

Sporthalle Bentfeld, Mühlenweg 5  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25

**38,30 € / Ermäßigung möglich**

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 25014 | 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 auszutauschen.

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

**Di, 18.04.-13.06.2023, 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**

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

Carmen Dobbels

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! Kursleiterin Carmen Dobbels verfügt u. a. über eine Fitnessstraining B-Lizenz.

*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.*

### 25015 | SALZKOTTEN

**Do, 02.02.-30.03.2023, 15:00-16:30 Uhr**  
8x, 16 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**36,80 € / Ermäßigung möglich**

### 25016 | SALZKOTTEN

**Do, 20.04.-01.06.2023, 15:00-16:30 Uhr**  
6x, 12 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**27,60 € / Ermäßigung möglich**

### 25017 | GESEKE

**Wassergewöhnung für Kinder mit ihren Eltern  
ab 2 Jahren**

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 Schwimmbadgegebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten.*

**Mo, 30.01.-24.04.2023, 15:30-17:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,  
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

**52,00 € / Ermäßigung möglich**

### 25018 | GESEKE

**Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)**

Barbara Pintozzi, Michael Beklas

In diesem Kurs für Schwimmanfänger\*innen werden nach einer Wassergewöhnungsphase die Grundfertigkeiten des Schwimmens spielerisch vermittelt. Dazu gehören das Tauchen und Gleiten im Wasser, das Springen, Schwimmbewegun-

gen sowie das richtige Atmen. Bei regelmäßiger Teilnahme ist es am Ende des Kurses möglich das "Seepferdchen-Abzeichen" zu erlangen. Der Kurs richtet sich an Kinder ohne Schwimmkenntnisse und ist nicht für Kinder unter fünf Jahren geeignet.

*Die Schwimmbadgegebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnahmegebühr enthalten. 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, 30.01.-24.04.2023, Einlass: 17:00-18:30 Uhr**  
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,  
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

**55,00 €**

### Wir lernen Schwimmen - Grundkurs (ab 5 Jahren)

*Lukas Müller, Simon Köthemann*

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

*Der Kurs ist nicht geeignet für Kinder unter fünf Jahren. Die Schwimmbadgegebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. Bei Überbuchung des Kurses behält sich die VHS das Recht vor, die Plätze in Absprache mit den Kursleitern vorrangig an ältere Kinder zu vergeben. Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.*

### 25021 | GESEKE

**Sa, 11.02.-15.04.2023, 12:00-13:30 Uhr**  
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,  
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

**52,00 €**

### 25022 | GESEKE

**Sa, 11.02.-15.04.2023, 13:15-14:45 Uhr**  
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,  
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

**52,00 €**

### 25023 | GESEKE

#### Schwimmen für Kinder - Aufbaukurs

*Simon Köthemann, Ute Wieske*

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

*Der Kurs ist nicht geeignet für Kinder unter fünf Jahren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgegebühr in Höhe von 6,00 € ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Jungen nehmen bitte in Badehosen, nicht in Bermuda-Shorts, am Kurs teil. 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, 27.01.-31.03.2023, 15:15-16:45 Uhr**  
10x, 20 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,  
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 18 / max. 18

**52,00 €**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 25024 | GESEKE

#### Yoga für Kinder ab 4 Jahren

Judith Kallerhoff

In der Kinderyogastunde lernen Kinder spielerisch den Gegensatz von Bewegung und Ruhe kennen. Aus dem Yoga stammende Übungen werden in Geschichten eingebettet und fördern so u. a. die kindliche Körpermotorik. Konzentration, Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein werden ebenfalls gestärkt. Die Kinder finden durch Entspannungstechniken, Stilleübungen, Fantasie- und Traumreisen zu mehr innerer und äußerer Ruhe. Bei der Ruhephase werden neben Entspannungsmusik u.a. auch Klangschalen eingesetzt, damit die Kinder eine noch intensivere, tiefe Entspannung erfahren können. Verschiedene Instrumente wie Zimbeln, Oceandrums, Rainmaker und Koshi-Klangspiele kommen zum Einsatz. Am Ende des Kurses sind die Kinder in der Lage, sich gezielter zu bewegen und bewusster 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.*

**Di, 31.01.-21.02.2023, 15:00-16:00 Uhr**

4x, 5,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**20,40 €**

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 sollen so erhalten oder neu aufgebaut, gefördert und entwickelt werden. Kursleiterin Judith Kallerhoff setzt dabei Fantasie- und Traumreisen, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training in Form von Geschichten ein. Entspannungsmusik und Instrumente wie Klangschalen ermöglichen es den Kindern eine 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.*

**Di, 31.01.-21.02.2023, 16:15-17:00 Uhr**

4x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**15,30 €**

### 25026 | GESEKE

#### Familienyoga (für Kinder von 4 bis 9 Jahren)

Judith Kallerhoff

In der Familienyogastunde steht das gemeinsame Erleben im Familienverbund im Mittelpunkt. Hier lernen Eltern und Kinder spielerisch den Gegensatz von Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung. Übungen, die aus dem Yoga stammen, 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 Stunden sehr kindgerecht und spielerisch aufgebaut sind, können auch die Eltern nach und nach loslassen. Bei der Tiefenentspannungsphase werden neben meditativer Musik auch Klangschalen für eine intensivere Entspannung eingesetzt. Am Ende des Kurses können sich die Teilnehmer\*innen bewusster 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.



Foto: Oksun70/iStock

### 25025 | GESEKE

#### Entspannung für Kinder ab 5 Jahren

Judith Kallerhoff

Je früher Kinder lernen mit stressigen Situationen umzugehen, desto besser kommen sie auch später damit zurecht. Dafür ist es erforderlich, dass sie den

*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.*

**Sa, 04.03.-25.03.2023, 16:00-17:00 Uhr**

4x, 5,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

**30,60 €**

## 25207 | DELBRÜCK

### Progressive Muskelentspannung für Kinder (von 4 bis 6 Jahren)

*Sarah Cevallos*

Entspannung ist auch für Kinder wichtig. Genau wie bei uns Erwachsenen gibt es im Alltag von Kindern viele Stressfaktoren, die zu Ängsten, Schlafproblemen oder anderen (körperlichen) Symptomen führen können. Bei der Progressiven Muskelentspannung lernen Kinder den Unterschied von Anspannung und Entspannung spielerisch kennen. Verpackt in kindgerechte Geschichten werden die Übungen von Kursleiterin Sarah Cevallos angeleitet. Nach und nach entwickeln Kinder ein besseres Bewusstsein für sich selbst und ihre Bedürfnisse. Dadurch können sie die Signale ihres Körpers besser deuten. Wenn ein Kind die Entspannungsübungen ein paar Mal gemacht hat, kann es sie in der Regel auch ohne Anleitung anwenden. Aufgestauten Gefühlen, Aggressionen und Stress kann so vorgebeugt werden. Sarah Cevallos verfügt über eine Qualifikation als Kursleiterin für Progressive Muskelrelaxation.

**Fr, 10.02.-10.03.2023, 16:45-17:45 Uhr**

4x, 5,33 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**20,40 €**

## 25208 | DELBRÜCK

### Achtsamkeitswege gehen - Mit Kindern die Natur entdecken - Eltern-Kind (ab 4 Jahren)

*Karin Nachtigall*

Mit Kindern die Natur entdecken und wertschätzen, mit Kindern innehalten und wertschätzend einen Zugang zu sich selbst und zur Natur zu finden - dabei ein Gefühl, Teil von etwas ganz Großem zu sein, einatmen und ausatmen. Alles Übungen aus dem Achtsamkeitstraining, um sich selbst intensiv wahrzunehmen und mit allen Sinnen eine Verbin-

dung zur Natur zu finden. Die raue Rinde am Baum fühlen, die Farben sehen, den Wind spüren. Ziel ist es, den Zugang zur Natur zu stärken und Selbsterkenntnis als Teil der Natur zu gewinnen; aber auch zu lernen, sich Zeit zu nehmen und in der achtsamen Bewegung wohl zu fühlen.

*Bitte Outdoor-Kleidung (Wald) tragen.*

**Sa, 13.05.2023, 11:00-14:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Delbrück, Nordring, Wald am Abenteuerspielplatz

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

**15,30 €**

### Fantasiereisen mit Klangschalen und Stimmgabeln (für Eltern mit Kind ab 5 Jahren)

*Arina Anhalt*

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

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Iso-matte o. ä., dicke Socken und etwas zu trinken.*

## 25029 | DELBRÜCK

**Fr, 03.02.-17.03.2023, 17:00-18:00 Uhr**

6x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**30,60 €**

## 25030 | DELBRÜCK

**Di, 24.03.-12.05.2023, 17:00-18:00 Uhr**

6x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**30,60 €**

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: Florianluigi/iStock

### 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. Mike empfiehlt, eine kurze Hose zu tragen, denn so funktionieren einige Tricks besser.*

### 25031 | SALZKOTTEN

Sa, 04.02.2023, 10:00-13:00 Uhr

So, 05.02.2023, 10:00-13:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18

30,60 €

### 25032 | BÜREN

Sa, 11.02.2023, 10:00-13:00 Uhr

So, 12.02.2023, 10:00-13:00 Uhr

2x, 8 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a,

Sporthalle (Eingang Gebäuderückseite)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 18

33,10 €

### Zumba® für Kids (von 8 bis 12 Jahren)

Laura Keßler

Beim Zumba® kannst du dich so richtig auspowern: mit schneller Musik und einfachen Choreographien ist Spaß garantiert! Für Zumba® musst du nicht tanzen können: das Wichtigste in unserem Kurs ist es, sich gemeinsam zur Musik zu bewegen. Deine Trainerin Laura Keßler hat eine Zumba Instructor Lizenz und zeigt dir, wie es geht. Nach und nach werden so deine Koordination, Konzentration und Ausdauer geschult. Auch dein Selbstvertrauen wird beim Üben in der Gruppe größer. Ein wunderbarer Ausgleich zum Sitzen in der Schule!

*Bitte bringt Sportkleidung und -schuhe und etwas zu trinken mit zum Kurs.*

### 25033 | GESEKE

Do, 02.02.-30.03.2023, 17:30-18:30 Uhr

8x, 10,67 UStd.

AWO-Kiga "Rasselbande", Düstere Gasse 7,

Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

61,30 €

### 25034 | GESEKE

Do, 20.04.-15.06.2023, 17:30-18:30 Uhr

7x, 9,33 UStd.

AWO-Kiga "Rasselbande", Düstere Gasse 7,

Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

53,60 €

## ERNÄHRUNG

### 26000 | DELBRÜCK

#### Führung im Naturkräutergarten für Vater/Mutter und Kind (ab 5 Jahren)

*Stefanie Beringmeier, Gärtnerin und Kräuterpädagogin*

Hereinspaziert in den Naturkräutergarten Wilde Welt, hier machen die Kinder mit einem Elternteil einen Rundgang durch meinen 1400 qm großen Garten. Auf dieser Kräuterexkursion speziell für Kinder lernen wir viele heimische Kräuter kennen. Im Anschluss an den Rundgang durch den Naturkräutergarten gibt es leckere Pfannkuchen.

*Treffpunkt und Parken bitte auf dem Schlinghof, Prozessionsweg 1a. Bitte wetterentsprechende Kleidung tragen. Die Kosten für die Pfannkuchen sind in der Gebühr enthalten.*

**Fr, 05.05.2023, 16:00-18:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Wilde Welt, Schlinghof, Prozessionsweg 1a

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6

**16,00 €**



Foto: E. Kleinschnittger



Foto: E. Kleinschnittger

### 26001 | BAD WÜNNENBERG

#### Wildkräuterspaziergang mit Kindern (ab 6 Jahren)

*Ewa Kleinschnittger, Heilpflanzenpädagogin*

Leckere und magische Pflanzen verbergen sich in der Natur und warten nur darauf, von euch entdeckt zu werden. Wisst ihr wie sie schmecken und was man Tolles aus ihnen zaubern kann? Bei dem Kräuterspaziergang mit der Heilpflanzenpädagogin Ewa Kleinschnittger könnt ihr selber zur Kräutерhexe und zum Kräutersammler werden. Gemeinsam stellen wir Wildes Kräutersalz her, welches ihr mit nach Hause nehmen könnt.

*Bitte mitbringen: Marmeladenglas für das Kräutersalz, Korb oder Beutel und ein Getränk. Das 'Gesundheitsforum Bad Wünnenberg' ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.*

**Sa, 20.05.2023, 10:00-12:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Bad Wünnenberg, Bleiwäsche, Bruchstraße 8, Parkplatz Schützenhalle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**10,20 €**

## 2 ELTERN UND FAMILIE

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### **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 Beilagen zubereiten lassen. *Bitte Schürzen, ein kleines und ein großes Messer, ein Brettchen mitbringen. Für die Lebensmittel (incl. Getränke) ist pro Elternteil vor Ort ein Kostenbeitrag von 12,00 € und 6,00 € pro Kind (bis 12 Jahre) an den Dozenten zu entrichten. Geschwisterkinder können nicht einfach ohne Anmeldung mitgebracht werden.*

### **26002 | DELBRÜCK**

*Fabian Hofmann*

**Fr, 12.05.2023, 16:30-18:45 Uhr**

1x, 3 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**18,80 €**

### **26004 | BÜREN**

*Fabian Hofmann*

**Fr, 16.06.2023, 16:30-18:45 Uhr**

1x, 3 UStd.

Ev. Fam.Zentr. Emmaus  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**18,80 €**

### **26003 | HÖVELHOF**

*Michael Korsikowski*

**Fr, 26.05.2023, 17:30-19:45 Uhr**

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**18,80 €**

### **Kinderküche - Mit Oma schmeckt's am besten!**

*Elisabeth Gappa, Köchin*

Jetzt wird gemeinsam geschnippelt, gebacken und gekocht. Der Kurs vermittelt, wie sich mit einfachen Zutaten Speisen kindgerecht zubereiten sowie die Kinder motivierend in das Kochen einbinden lassen. Letztere erfahren dabei viel über den Umgang mit den Lebensmitteln und das gemeinsame Lernen mit allen Sinnen macht den Kurs für Groß und Klein zu einer tollen Erfahrung. Dabei erfahren die kleinen und großen

Teilnehmenden gleichermaßen, was sie beim Kochen gemeinsam auf die Beine stellen können. Gewürdigt wird dieser generationenübergreifende Team-Erfolg beim abschließenden gemeinsamen Essen!

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

### **26005 | DELBRÜCK**

**Fr, 03.02.2023, 16:30-18:45 Uhr**

1x, 3 UStd.

Fam.Zentr. "Purzelbaum", Kettelerstraße 11  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5

*In Kooperation mit dem Familienzentrum Purzelbaum. gebührenfrei, Anmeldung erforderlich*

### **26006 | SALZKOTTEN**

*In Kooperation mit dem Familienzentrum Kunterbunt.*

**Fr, 21.04.2023, 16:30-18:45 Uhr**

1x, 3 UStd.

Familienzentrum "Kunterbunt" Thüle, Kirchbreite 3, Küche

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5

**17,20 €**

### **26007 | BÜREN**

*In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Christophorus.*

**Fr, 28.04.2023, 15:30-17:45 Uhr**

1x, 3 UStd.

Fam.Zentr. St. Christophorus, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 5

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



*Foto: Choreograph/iStock*

## Knigge für Kids - Manieren statt blamieren - für junge Leute von 9-12 Jahren

Uta Kratzsch

Auf spielerische Weise und mit viel Spaß lernt Ihr Kind an diesem Tag die einfachen Regeln des guten Benehmens und den freundlichen Umgang mit seinen Mitmenschen kennen. Dazu gehören u.a. die Begrüßung, das Bekanntmachen und Vorstellen, Siezen/Duzen und die Zauberwörter (Bitte, Danke, Entschuldigung). Das Gelernte wird mit Szenen aus dem Alltag in Rollenspielen eingeübt. In der Mittagszeit ist eine gemeinsame Mahlzeit eingeplant. Vorab werden den Kindern das richtige Tischdecken, sowie die Tisch- und Essmanieren vermittelt. Diese werden anschließend bei der Einnahme eines Drei-Gänge-Menüs umgesetzt, so dass Ihr Kind nach dem Kursbesuch auch fit für einen Restaurantbesuch ist.

Die Lebensmittelumlage beträgt 7,50 € pro Teilnehmer\*in und wird vor Ort durch die Dozentin eingesammelt.

### 26008 | BÜREN

Sa, 25.02.2023, 10:00-15:15 Uhr

1x, 7 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

23,00 €

### 26009 | DELBRÜCK

Sa, 11.03.2023, 10:00-15:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Fam.Zentr. "Purzelbaum", Kettelerstr. 11

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

23,00 €

### 26010 | BAD WÜNNENBERG

Sa, 22.04.2023, 10:00-15:15 Uhr

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

23,00 €





**Von Saitenvielfalt  
bis Taktgefühl...**

**Musikalische  
Angebote für alle!**

„Musik ist ein Schritt in die Zukunft“



**Kreis**   
**MUSIKSCHULE**

Infos unter: 05251-308-4120  
[www.kreis-paderborn.de/kreismusikschule](http://www.kreis-paderborn.de/kreismusikschule)

**Groß und Klein, Jung  
und Alt, Schmöckerer  
und Wissenshungrige...**

**Wir sehen uns  
im Bücherbus!**

Mit 5.000 Medien an Bord, unterwegs in  
allen Ortsteilen von Bad Wünnenberg,  
Büren, Delbrück, Lichtenau, Salzkotten.

**Die Ausleihe ist kostenlos!**



  
Kreis  
Paderborn

*...nah bei den Menschen!*

Infos und Fahrplan unter: 05251-308-4130  
[www.kreis-paderborn.de/buecherbus](http://www.kreis-paderborn.de/buecherbus)

# 3 Sprachen der Welt

**Die Kurse und Veranstaltungen fördern sprachliche Kompetenzen,  
um berufliche und persönliche Ziele zu verfolgen und  
öffnen den Blick für andere Kulturen.**

### 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

#### SPRACHEN DER WELT

Als Land im Herzen Europas ist unsere Gesellschaft von Vielfalt und Einwanderung geprägt. Mehr als ein Viertel der deutschen Bevölkerung hat einen Migrationshintergrund. Um die Idee eines vereinigten Kontinents mit Leben zu füllen, ist es deshalb wichtig anderen Kulturkreisen gegenüber aufgeschlossen zu sein und ihnen mit Interesse und Respekt zu begegnen.

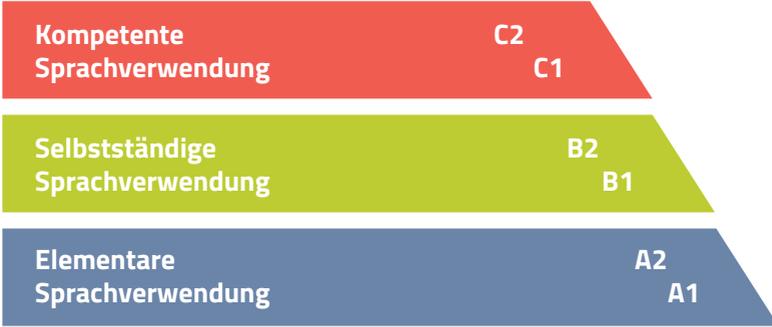
Sprachen sind dafür eine der Grundlagen: Sie ermöglichen uns den Austausch mit den Menschen in unseren Nachbarländern und machen es so erst möglich uns als europäische Einheit zu begreifen. Das schon von Wilhelm von Humboldt formulierte Verständnis von Sprache als „Schlüssel zur Welt“ ist also nicht überholt, sondern in einer Zeit, in der ein gemeinschaftliches Europa so wichtig wie selten zuvor ist, hochaktuell. Unsere Sprachkurse vermitteln interkulturelles Wissen und fördern das Verständnis für andere Kulturen, Traditionen und Lebensweisen in Europa und auf der ganzen Welt.

Die Globalisierung führt dazu, dass überregionale Zusammenarbeit und regelmäßiger Austausch in Unternehmen – auch über Ländergrenzen hinweg – mittlerweile eher Standard als Ausnahme sind. Ohne eine gemeinsame Sprache ist das schlichtweg oft nicht möglich. Wer eine oder mehrere Sprachen spricht, stellt sich somit auf dem (internationalen) Arbeitsmarkt breit auf und sichert den eigenen Arbeitsplatz. Das Beherrschen von Fremdsprachen kann daher nicht nur das Erreichen beruflicher Ziele ermöglichen, sondern die persönlichen Karrierechancen auch langfristig steigern. Fremdsprachen sind zu einem unverzichtbaren Bestandteil von erfolgreichen Lebensläufen geworden.

Für Menschen, die die deutsche Sprache erlernen, können unsere Deutschkurse den Grundstein für ihr erfolgreiches Ankommen in Schule, Ausbildung oder Beruf und für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben legen. Als Weiterbildungseinrichtung in öffentlicher Verantwortung verstehen wir die Integration von Menschen mit Einwanderungsgeschichte durch das Unterrichten der deutschen Sprache als zentralen Bestandteil unseres gesellschaftlichen Auftrags. Wir möchten soziale Teilhabe ermöglichen und den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft stärken.

Wer eine Fremdsprache erlernt, tut übrigens auch etwas für das Gehirn. Studien zeigen, dass Menschen, die eine oder mehrere Fremdsprachen beherrschen, unter anderem über ein besseres Erinnerungsvermögen verfügen. Durch das Anwenden der Fremdsprachen werden unterschiedliche Areale im Gehirn angesprochen und miteinander vernetzt. Verschiedene Untersuchungen legen deshalb nahe, dass mehrsprachige Menschen im Alter seltener an Alzheimer, Demenz und ähnlichen Krankheiten leiden als Gleichaltrige.

Einen Rahmen für das Erlernen einer Fremdsprache bildet der Gemeinsame Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Unsere Sprachkurse sind alle nach diesem System gekennzeichnet, um eine Einschätzung des eigenen Sprachniveaus möglich zu machen. Der Referenzrahmen umfasst sechs europaweit vergleichbare Niveaustufen (von A1 bis C2) und beschreibt, was auf jeder Stufe durch die Lernenden ausgedrückt und verstanden werden kann:



MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

GESUNDHEIT UND FITNESS

## KURSWAHL

Sie möchten eine neue Sprache erlernen oder Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse auffrischen und verbessern? Ob Anfänger- oder Aufbaukurs, ob Konversations- oder Sprachintensivkurs: wir halten ein großes Spektrum verschiedener Formate für Sie bereit. Neben Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch und Spanisch finden Sie auch Trendsprachen wie Koreanisch und Japanisch in unserem Programm. Prüfungsvorbereitende Kurse und Firmenschulungen ergänzen unser Angebot. Gerne beraten wir Sie individuell bei der Wahl des passenden Kurses.

## ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

Die VHS vor Ort ist akkreditiertes Prüfungszentrum für telc-Sprachzertifikate. Um ein Zertifikat zu erlangen, ist zunächst eine Prüfung notwendig. Prüfungen bestehen immer aus einem schriftlichen (hören, lesen, schreiben) und einem mündlichen Teil (sprechen). Die Länge und der Umfang der Prüfungen variiert je nach Sprachniveau. Bei erfolgreichem Bestehen der Prüfung erhalten Sie ein international anerkanntes Zertifikat, das Ihre Sprachkompetenz offiziell dokumentiert.

Telefonisch oder per E-Mail steht Ihnen Frau Burmann gerne als Ansprechpartnerin für die telc-Prüfungen zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.telc.net](http://www.telc.net).

### Ihre Ansprechpartnerin

Insa Burmann  
05258 93796-102  
[insa.burmann@vhs-vor-ort.de](mailto:insa.burmann@vhs-vor-ort.de)



# 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN

### 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.

## WELCHER SPRACHKURS IST DER RICHTIGE?

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“.



**Am ersten Kurstermin können Sie probeweise an einem Sprachkurs Ihrer Wahl teilnehmen. Dafür ist nur eine vorherige telefonische Anmeldung in der Hauptgeschäftsstelle der VHS vor Ort (05258 93796-0) notwendig.**

Nach dem ersten Kurstag teilen Sie uns mit, ob Sie den Kurs auch weiterhin besuchen möchten. So finden Sie ganz unkompliziert den passenden Kurs und können schon bald (wieder) sprachlich durchstarten!

Zusätzlich können Sie auch unsere unverbindliche Sprachlernberatung in Anspruch nehmen. Vereinbaren Sie dafür einfach einen Termin mit Frau Burmann, um Ihren individuellen Sprachstand festzustellen und einen genau darauf abgestimmten Kurs zu finden. Eine Terminvereinbarung ist telefonisch (05258 93796-102) oder per Email (insa.burmann@vhs-vor-ort.de) möglich. Beide Angebote können Sie kostenfrei nutzen.

## DEUTSCH

### 30002 | DELBRÜCK

#### Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Anfänger\*innen (A1)

Sandrina Mertens

Die Sprache der Gehörlosen heißt Gebärdensprache. Sie besteht aus Handzeichen, Mimik und Körperhaltung. Man kann die Gebärdensprache also nicht hören, aber sehen. Kursleiterin Sandrina Mertens ist selber gehörlos und wird aktuell als Gebärdendozentin an der Universität zu Köln ausgebildet.

Im Kurs zeigt sie aus Sicht einer Muttersprachlerin, wie wir mit Gehörlosen kommunizieren können. Dafür werden Sie in die Grundlagen der deutschen Gebärdensprache (DGS) eingeführt. Zum Beispiel erlernen Sie das Fingeralphabet und einfache Vokabeln. Außerdem erfahren Sie viel Interessantes über die Gehörlosenkultur. Am ersten Kursabend steht der Gruppe ein Gebärdensprachdolmetscher unterstützend zur Seite.

*Bitte bringen Sie Ihr Handy mit zum Kurs.*

**Di, 07.02.-09.05.2023, 17:30-19:00 Uhr**  
12x, 24 UStd.

Stadhalle Delbrück, Boker Str. 6  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
**101,90 € / Ermäßigung möglich**



Foto: kali9 auf iStock

### 30003 | SALZKOTTEN

#### Deutsche Gebärdensprache (DGS) mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Sandrina Mertens

Etwa 200.000 Menschen sprechen die Deutsche Gebärdensprache (DGS) in Deutschland. Kursleiterin Sandrina Mertens ist selber gehörlos und wird aktuell als Gebärdendozentin an der Universität zu Köln ausgebildet. Mit ihrer Hilfe erweitern Sie Ihr Grundlagenwissen der deutschen Gebärdensprache (DGS) im Kurs und lernen weitere Gebärden, damit Sie sich immer besser ausdrücken können. Außerdem erfahren Sie wieder viel Interessantes über die Gehörlosenkultur.

*Bitte bringen Sie Ihr Handy mit zum Kurs.*

**Mi, 08.02.-10.05.2023, 17:30-19:00 Uhr**  
12x, 24 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 206  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
**99,40 € / Ermäßigung möglich**

### 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

#### 30004 | GESEKE

##### Deutsch als Fremdsprache (A1)

Elena Seewald

In diesem Kurs erlernen Sie wichtige Grundlagen der deutschen Sprache. Am Ende des Kurses können Sie einfache Sätze lesen, verstehen und selbst anwenden. Dafür beschäftigen wir uns mit alltäglichen Situationen, wie Einkäufen, Arztbesuchen oder Gesprächen mit Nachbar\*innen. Unser Ziel ist es, uns mit einfachen sprachlichen Mitteln auf Deutsch zu verständigen. Dafür lesen, schreiben und hören wir die deutsche Sprache in verschiedenen Situationen und üben die Aussprache und Satzbildung auch mündlich.

Der Kurs findet dienstags und freitags statt.

**Di, 14.02.-09.05.2023, 10:00-11:30 Uhr**

20x, 40 UStd.

Ort wird bekannt gegeben.

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**115,20 € / Ermäßigung möglich**

##### Deutsch als Fremdsprache für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Volha Schniedermeier

In diesem Kurs erlernen Sie wichtige Grundlagen der deutschen Sprache, damit Sie sich im Alltag immer besser mündlich und schriftlich verständigen können. Sie lernen einfache Sätze kennen, die Sie am Ende des Kurses lesen, verstehen und selbst benutzen können. Dafür beschäftigen wir uns zum Beispiel mit den Verben im Perfekt, den Personalpronomen und den Pluralformen. Inhaltlich sprechen wir unter anderem über Essen und Trinken und den Alltag. Unser Ziel ist es, uns mit einfachen sprachlichen Mitteln auf Deutsch auszudrücken. Dafür führen wir viele Partner- und Gruppenübungen durch. Kursleiterin Volha Schniedermeier verfügt über einen Abschluss als Lehrerin für deutsche Sprache und Literatur.

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

#### 30005 | BÜREN

**Di und Do, 31.01.-23.03.2023, 18:30-20:00 Uhr**

Am 07.03. und 16.03.23 findet der Kurs nicht statt.  
15x, 30 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**120,00 € / Ermäßigung möglich**

#### 30006 | BÜREN

**Di und Do, 18.04.-15.06.2023, 18:30-20:00 Uhr**

15x, 30 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**120,00 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Christina Wocinte auf Unsplash

##### Deutsch als Fremdsprache mit Vorkenntnissen (A2)

Volha Schniedermeier

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen der deutschen Sprache. Idealerweise haben Sie bereits eine Sprachprüfung auf A1-Niveau erfolgreich abgeschlossen. Im Unterricht lernen Sie die richtige Anwendung neuen Vokabulars und den Einsatz typischer Ausdrücke im Deutschen. Dadurch erweitern Sie nach und nach Ihren Wortschatz. Thematisch beschäftigen wir uns in diesem Kurs unter anderem mit Medien, einer gesunden Lebensweise und dem Arbeitsleben. Wir üben das Schreiben an verschiedenen Beispielen (z.B. E-Mails, Bewerbung). Außerdem konzentrieren wir uns auf die Grammatik (z.B. Perfekt, trennbare Verben, Nebensätze) und trainieren das Sprechen gezielt. Kursleiterin Volha Schniedermeier verfügt über einen Abschluss als Lehrerin für deutsche Sprache und Literatur.

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

#### 30007 | BÜREN

**Mo und Mi, 30.01.-29.03.2023, 19:45-21:15 Uhr**

Am 08.03. und 15.03.23 findet der Kurs nicht statt.  
15x, 30 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**120,00 € / Ermäßigung möglich**

## 30008 | BÜREN

**Mo und Mi, 17.04.-12.06.2023, 19:45-21:15 Uhr**  
15x, 30 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
**120,00 € / Ermäßigung möglich**

## Deutsch als Fremdsprache für Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen (B1)

*Volha Schniedermeier*

Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse der deutschen Sprache auf A2-Niveau erworben. Nun können Sie Ihre Deutschkenntnisse weiterentwickeln und festigen. Ein Fokus des Kurses liegt auf dem Sprechen. Unser Ziel ist, dass Sie problemlos über vertraute Themen sprechen (z.B. Arbeit, Verkehr) und über Erfahrungen berichten können. Sie lernen, Ihre Ansichten auf Deutsch zu erklären und zu begründen. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist das möglichst fehlerlose Schreiben von Briefen und E-Mails, aber auch das Hör- und Leseverstehen kommt nicht zu kurz. Im Bereich der Grammatik beschäftigen wir uns unter

anderem mit Reflexivpronomen, Präpositionen und der Wortbildung. Kursleiterin Volha Schniedermeier verfügt über einen Abschluss als Lehrerin für deutsche Sprache und Literatur.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Mit Erfolg zum Zertifikat Deutsch (telc Deutsch B1)“ (Klett), ISBN 978-3-12-676830-6.*

## 30009 | BÜREN

**Mo und Mi, 30.01.-29.03.2023, 18:15-19:45 Uhr**  
Am 08.03. und 15.03.23 findet der Kurs nicht statt.  
15x, 30 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
**120,00 € / Ermäßigung möglich**

## 30010 | BÜREN

**Mo und Mi, 17.04.-12.06.2023, 18:15-19:45 Uhr**  
15x, 30 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
**120,00 € / Ermäßigung möglich**



- Zement- & Fließestriche
- Industrie- & Betonböden
- Beschichtungen
- Kugelstrahlen
- Diamantschleifen
- Oberflächenveredelung
- Fachbetrieb nach WHG

☎ 02953 – 964146

✉ info@just-fussboden.com

📍 33181 Bad Wünnenberg

[WWW.JUST-FUSSBODEN.COM](http://WWW.JUST-FUSSBODEN.COM)

## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: Malte Helmhold auf Unsplash

### Einfach Deutsch sprechen - Konversationskurs für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2/B1)

Wer eine Sprache gut sprechen möchte, muss sie regelmäßig anwenden. Mit viel Übung wird das Sprechen immer besser. Schritt für Schritt arbeiten wir uns in diesem Konversationskurs an das freie und flüssige Sprechen heran. Mithilfe von vorgegebenen Themen entstehen verschiedene Möglichkeiten zum Sprechen. Wir unterhalten uns über allgemeine Themen, aber auch über das aktuelle Geschehen auf der Welt. Außerdem lernen wir uns in verschiedenen Situationen angemessen auszudrücken, zum Beispiel wenn wir einen Vortrag halten. Dabei erweitern wir auch unseren Wortschatz um viele neue Vokabeln, Ausdrücke und Redewendungen. Der Kurs findet einmal pro Woche online statt.

*Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Einfach sprechen! (A2-B1): Deutsch als Zweit- und Fremdsprache“ (Klett), ISBN 978-3126762304. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

#### 30011 | ONLINE

**Do, 09.02.-30.03.2023, 18:30-20:00 Uhr**

8x, 16 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**70,40 € / Ermäßigung möglich**

#### 30012 | ONLINE

**Do, 20.04.-15.06.2023, 18:30-20:00 Uhr**

7x, 14 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**61,60 € / Ermäßigung möglich**

## ENGLISCH

### Englisch für ältere Lernende mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Sie wünschen sich schon lange Englisch besser verstehen und sprechen zu können? Dieser Kurs bietet älteren Lernenden einen leichten Einstieg in die englische Sprache mit einem erfahrenen Englischlehrer. Sie lernen einfache Sätze und Fragen zu formulieren und erweitern Ihren Grundwortschatz des Englischen. Zeit für Übungen, Nachfragen und die Wiederholung des Gelernten sind dabei selbstverständlich.

#### 31001 | SALZKOTTEN

Heiko Döring

**Do, 02.02.-30.03.2023, 16:15-17:45 Uhr**

8x, 16 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**61,30 € / Ermäßigung möglich**

#### 31002 | BÜREN

Peter Abels

**Di, 28.02.-02.05.2023, 14:30-16:00 Uhr**

8x, 16 UStd.

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

Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

**92,00 € / Ermäßigung möglich**

### Englisch für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Peter Abels

#### 31005 | WÜNNENBERG

**Di, 28.02.-02.05.2023, 10:00-11:30 Uhr**

8x, 16 UStd.

Spanckenhof, Leiberger Str. 10

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**97,00 € / Ermäßigung möglich**

#### 31006 | BÜREN

**Di, 28.02.-02.05.2023, 18:30-20:00 Uhr**

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**92,00 € / Ermäßigung möglich**

你好吗?  
nǐ hǎo ma

# Sprachbegabt?

Dozent\*in bei der  
VHS vor Ort werden!

Foto: XiXinXing/iStock



[vhs-vor-ort.de](https://vhs-vor-ort.de)

**VHS** vor Ort  
Zukunft | Bildung | Begeisterung

## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

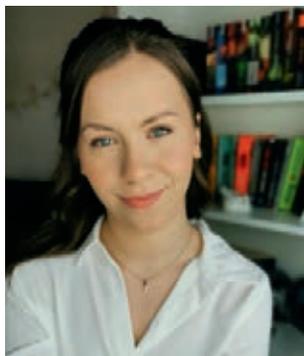


Foto:  
Yvonne Friedelt

### 31004 | BÜREN Let's start again - Englisch-Grundlagen für Wiedereinsteiger\*innen (A1)

Yvonne Friedelt

Englisch haben Sie vor längerer Zeit gelernt, aber Vieles ist mittlerweile in Vergessenheit geraten. Irgendwo im Hinterkopf schlummern aber doch noch ein paar Sprachkenntnisse, die nur darauf warten wieder aktiviert zu werden. Vielleicht haben Sie auch Hemmungen die Sprache nach einer langen Pause anzuwenden. Ziel dieses Kurses ist es, Ihre grundlegenden Englischkenntnisse aufzufrischen, um diese wieder aktiv und sicher nutzen zu können. An der Seite von Englischlehrerin Yvonne Friedelt wiederholen Sie dafür wesentliche Grundlagen der englischen Sprache, damit Sie sich unter anderem vorstellen und über alltägliche Dinge, wie das Wetter, sprechen können. Ein Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Sprechen. So können Sie schon bald wieder auf Englisch mitreden!

*Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Let's Enjoy English A1 Review“ (Klett), ISBN 978-3-12-501636-1.*

**Di, 31.01.-28.03.2023, 20:15-21:45 Uhr**

9x, 18 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**69,00 € / Ermäßigung möglich**

### 31007 | ONLINE Englisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen (A1.2)

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 schon Vorkenntnisse haben, können Sie die Sprache nun (neu) für sich entdecken. In angemessenem Tempo und mit vielen Wiederholungen lernen Sie die Weltsprache Schritt für Schritt. Zeit zum Ausprobieren und Nachfragen sind dabei selbstverständlich. Kursleiterin Saskia Mück vermittelt Ihnen die sprachlichen Grundlagen, um sich in zunehmend längeren Sätzen auf Englisch zu verständigen. Sie lernen unter anderem, über Pläne zu sprechen oder wie Sie Vorschläge auf Englisch machen. 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 11 („Let's go out!“). Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Di, 31.01.-28.03.2023, 18:30-20:00 Uhr**

9x, 18 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

**79,20 € / Ermäßigung möglich**

### 31301 | BÜREN Refresh your English - Englisch für Wiedereinsteiger\*innen (A2)

Yvonne Friedelt

Back to Basics! Sie haben bereits englische Sprachkenntnisse, diese aber schon lange nicht mehr genutzt? Im Alltag ist es oft schwierig erlernte Sprachkenntnisse aufrechtzuerhalten, wenn man nicht täglich mit der Sprache konfrontiert ist. Wenn Sie im Englischen am Ball bleiben und auf bereits Erlernetes aufbauen möchten, sind Sie hier genau richtig. Das Ziel des Kurses ist es, Ihre Englischkenntnisse auf einem fortgeschrittenen Niveau zu reaktivieren und aufzufrischen, um diese wieder aktiv nutzen zu können. An der Seite von Englischlehrerin Yvonne Friedelt nutzen Sie das Lehrwerk „Let's Enjoy English A2 Review“ als Leitfaden, der das Auffrischen der Grammatik sowie die mündliche Sprachnutzung optimal unterstützt. Dabei wiederholen Sie wichtige Strukturen und rufen sich häufige Wörter und Redewendungen wieder ins Gedächtnis. So können Sie schon bald wieder auf Englisch mitreden!

*Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Let's Enjoy English A2 Review“ (Klett), ISBN 978-3-12-501642-2.*

**Di, 31.01.-28.03.2023, 18:30-20:00 Uhr**

9x, 18 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**69,00 € / Ermäßigung möglich**

### 31302 | SALZKOTTEN

**A new start: Englisch für Wiedereinsteiger\*innen mit Vorkenntnissen (A2)**

*Dr. Julia Marina Kröger*

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr Englisch gerne in einer lockeren und lebendigen Atmosphäre auffrischen möchten. Er eignet sich für alle, die bereits Vorkenntnisse im Englischen besitzen, aber in letzter Zeit den Anschluss an die Sprache etwas verloren haben. Mit Ihrer Dozentin, Dr. Julia Kröger, wiederholen Sie verschiedene alltägliche Themen und die dazugehörige Grammatik. Nach dem Kurs können Sie unter anderem Getränke und Essen bestellen, sich auf einer Reise verständigen, über Freizeit, Hobbies, Familie oder Beruf sprechen, kleine Diskussionen führen und über die Vergangenheit und Zukunft sprechen. Wir arbeiten mit dem Buch 'A New Start: Refresher A2', welches durch seine übersichtliche Struktur eine gute Grundlage für unseren Kurs bietet. Frau Dr. Kröger hat im Bereich der Englischen Sprachwissenschaft promoviert, verfügt über jahrelange Erfahrung in der universitären Lehre und in Englischkursen an unserer VHS.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „A New Start: Refresher A2“ (Cornelsen), ISBN 978-3-464-20034-6.*

**Do, 09.02.-30.03.2023, 18:30-20:00 Uhr**

8x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 208

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**66,30 € / Ermäßigung möglich**

### 31303 | DELBRÜCK

**Englisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2)**

*Sylva Zobel*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die in ihrer 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 wir über Urlaube, (Online-)Einkäufe, Restaurantbesuche und Erfahrungen, die Sie in anderen Ländern gemacht haben. Das Grammatik- und Vokabeltraining sowie Hörverständnisübungen unterstützen Ihren Lernprozess. Als Fachdozentin für Englisch verfügt Kursleiterin Sylva Zobel über langjährige Erfahrung in der Vermittlung der englischen Sprache.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Next A2/2“ (Hueber); ISBN 978-3-19-202933-2, Lektion 5/6.*

**Do, 23.02.-25.05.2023, 18:00-19:30 Uhr**

11x, 22 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

**94,30 € / Ermäßigung möglich**

**thater | paderborn**  
**IMMOBILIEN**  
... das funktioniert!

**Immobilien**  
**suchen | kaufen | verkaufen**

**Inhabergeführt!**

Grube 12 | 33098 Paderborn | 05251 288 690-0  
www.thater-immobilien.de

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

#### 31304 | SALZKOTTEN

##### Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger\*innen (A2)

Hans Georg Federsdorf

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 an einer Schule tätig.

*Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekanntgegeben.*

**Fr, 03.02.-24.03.2023, 09:00-10:30 Uhr**

8x, 16 UStd.

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

**92,00 € / Ermäßigung möglich**



Foto: shironosov auf iStock

#### 31501 | DELBRÜCK

##### Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger\*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 korrekt in der Zielsprache zu äußern. Dabei werden kommunikative Fertigkeiten eingeübt und verfestigt. Literarische Texte thematisieren interkulturelle Informationen und Landeskunde. Anhand kleiner Übungstexte und Konversationsübungen werden grundlegende grammatische Kenntnisse vermittelt. Der Dozent war jahrelang als Englischlehrer an einem Gymnasium tätig.

*Wir arbeiten mit ausgewählten Texten und aktuellen Artikeln.*

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 10:00-11:30 Uhr**

9x, 18 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6, Konferenzraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 13

**56,80 € / Ermäßigung möglich**

#### 31502 | GESEKE

##### Refine your English - Englisch für Fortgeschrittene (B1.1)

Yvonne Friedelt

Sie haben bereits gute Sprachkenntnisse im Englischen und möchten diese weiter festigen? Das Ziel des Kurses ist es, Ihre Englischkenntnisse auf einem fortgeschrittenen Niveau aktiv und sicher zu nutzen. An der Seite von Englischlehrerin Yvonne Friedelt üben Sie vor allem das zusammenhängende Sprechen in Alltagssituationen (z.B. dates and times, meet and greet, going out). Bekannte Strukturen (z.B. tenses) werden wiederholt und neue Strukturen (z.B. modals, past progressive) an verschiedenen Beispielen eingeübt. Stück für Stück erweitern Sie so Ihre mündlichen und schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten.

*Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Let's Enjoy English B1.1“ (Klett), ISBN 978-3-12-501644-6.*

**Do, 02.02.-30.03.2023, 18:30-20:00 Uhr**

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**61,30 € / Ermäßigung möglich**

## 31503 | 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, 01.02.-03.05.2023, 10:30-12:00 Uhr**

12x, 24 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

**55,20 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Prostock-Studio auf iStock

## 31504 | 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 ihre mündlichen Sprachkenntnisse gezielt auffrischen möchten, um auf Englisch einfach drauflosreden zu können. Sie haben die Möglichkeit in einer lockeren Atmosphäre das Englisch-Sprechen zu üben und sich sprachlich auszuprobieren. Mit Ihrer Kursleiterin Dr. Julia 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 Kröger hat in der englischsprachigen Sprachwissenschaft promoviert und jahrelange Erfahrung in der Lehre.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mi, 08.02.-29.03.2023, 18:30-20:00 Uhr**

8x, 16 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**70,40 € / Ermäßigung möglich**

## 31505 | ONLINE

### Business English (B1)

Rick Dermann

Der Schwerpunkt dieses Online-Kurses liegt auf Konversation, Korrespondenz, Grammatik und Wortschatz, die in Geschäftssituationen verwendet werden. Geschäftsbriefe, E-Mails und Sitzungsprotokolle werden geübt. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden durch Teamarbeit und Rollenspiele, mit verschiedenen Geschäftssituationen in englischer Sprache umzugehen. Englischkenntnisse auf B1-Niveau, zum Beispiel aus der Schule oder einem vorherigen Englischkurs, sind für diesen Online-Kurs erforderlich.

*Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Business English Handbook: Advanced“, ISBN 9783190625765. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Do, 09.03.-11.05.2023, 18:00-19:00 Uhr**

8x, 11 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 7

**34,40 €**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 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.*

**Do, 02.02.-30.03.2023, 18:00-19:30 Uhr**

8x, 16 UStd.

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

**61,20 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Silvia Bianchini auf iStock

### 31507 | SALZKOTTEN

#### Tea Time Talk

Heiko Döring

„Wanna have a cup of tea?“ Kaum etwas steht für Großbritannien wie die englische „tea time“! In Anlehnung an den „afternoon tea“ treffen Sie sich heute in gemütlicher Runde und üben bei typischen Snacks und frisch aufgebrühtem Tee das freie Sprechen. Unser Englischdozent Heiko Döring bringt einige aktuelle Themen mit, um in lockerer Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen, geht aber ebenso gerne auf Anregungen der Teilnehmer\*innen ein. So soll ein offener Austausch ganz nach den Interessen der Gruppe zustande kommen. Dabei können Sie Ihre Sprachkenntnisse mit

verschiedenen Gesprächspartner\*innen anwenden und gleichzeitig ein Stück englische Tradition nachempfinden.

*Die Kosten für den „afternoon tea“ inkl. verschiedenen Teesorten, Scones mit Butter und Konfitüre, Gurkensandwiches und Kuchen in Höhe von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

**Sa, 22.04.2023, 16:00-18:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Moi - Mode und Café, Lange Straße

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**22,20 €**

### 31508 | ONLINE

#### Roadtrip USA - Cowboys, Canyons, California

Anuschka Dinter

Die USA standen einmal für unbegrenzte Möglichkeiten, Freiheit und Abenteuer! All das kann man dort auch immer noch finden, wenn man sich in den Südwesten des Landes begibt. In Colorado, Arizona, Utah und Nevada warten der Grand Canyon, der Bryce Canyon und der Antelope Canyon mit grandiosen Ausichten und Farben auf und in Kalifornien kann man neben der viktorianischen Architektur auch Flora und Fauna bewundern. Anuschka Dinter erzählt in ihrem Vortrag mitreißend und humorvoll von ihrer Tour mit dem Wohnmobil durch den immer noch wilden Westen und die Wunder und Absurditäten, die ihr auf ihrer Rundreise begegnet sind.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.*

**Di, 20.06.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online über die vhs.cloud

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

**12,00 €**



Foto: Ganapathy Kumar auf Unsplash

Im Fachbereich 2 „Eltern und Familie“ finden Sie auch Englischkurse für Kinder:

## 22000 | SALZKOTTEN

**Fun for Kids - Englisch für Kinder**

**Di, 07.02.-28.03.2023, 09:45-10:30 Uhr**

## 22001 | SALZKOTTEN

**Fun for Kids - Englisch für Kinder**

**Di, 07.02.-28.03.2023, 11:00-11:45 Uhr**

## SPANISCH

### 32001 | SALZKOTTEN

**Spanisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse am Vormittag (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 mit maximal acht Personen, sodass viel Raum zum Üben und Ausprobieren bleibt.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Perspectivas contigo A1“ (Cornelsen), ISBN 978-3-06-120933-09.*

**Do, 02.02.-27.04.2023, 09:00-10:30 Uhr**

10x, 20 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

**120,00 € / Ermäßigung möglich**

A1, A2, B1 ...?

Mit einem Einstufungstest in den richtigen Sprachkurs -  
[www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)



Foto:  
Sarah Cevallos

### Spanisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

*Sarah Cevallos*

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer Spanisch sprechen 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 - Kurs- und Übungsbuch“ (Cornelsen), ISBN 978-3-06-120933-9.*

### 32002 | DELBRÜCK

**Di, 07.02.-25.04.2023, 18:00-19:30 Uhr**

10x, 20 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**81,60 € / Ermäßigung möglich**

### 32003 | HÖVELHOF

**Mi, 08.02.-26.04.2023, 18:00-19:30 Uhr**

10x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.02

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**81,60 € / Ermäßigung möglich**

## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 32004 | BÜREN

#### 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 Ihre 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 spanischen Sätzen sicher durch die Anfangslektionen!

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

**Do, 02.03.-25.05.2023, 18:30-20:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**84,10 € / Ermäßigung möglich**

### 32005 | GESEKE

#### Spanisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Carlos Nevado Cortés

In diesem Kurs lernen Sie mit einfachen Worten auf Spanisch zu kommunizieren. Sie wissen am Ende des Kurses zum Beispiel, wie Sie etwas über sich auf Spanisch erzählen und können Ihrem Gegenüber einfache Fragen stellen. Besonders das freie Sprechen steht hier im Mittelpunkt. Mit Ihrem muttersprachlichen Kursleiter Carlos Nevado Cortés lernen Sie ein Spanisch, das sehr praktisch und am Alltag orientiert ist. Auch Einblicke in die Kultur der spanischsprachigen Länder und ihre Besonderheiten kommen nicht zu kurz.

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

**Do, 02.03.-25.05.2023, 18:30-20:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**76,60 € / Ermäßigung möglich**

### 32006 | ONLINE

#### Buen viaje - Spanisch für die (Dienst-)Reise (A1)

Jasmin Deppe

In diesem Online-Kurs lernen Sie einfach strukturierte Grundkenntnisse der spanischen Sprache, um sich bei Begegnungen mit Einheimischen angemessen verständigen zu können. Mit den erworbenen Sprachkenntnissen sind Sie zum Beispiel in der Lage, Auskunft über Ihre Person zu geben, Hotels zu reservieren oder Einkäufe zu erledigen. Kurzum: wer in alltäglichen Situationen auf Spanisch zurecht kommen möchte, ist hier genau richtig und verlebt sicherlich eine gute Reise (Span.: „buen viaje“) im spanischsprachigen Ausland! Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin der spanischen Sprache.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto A1“ (Klett), ISBN 978-3-12-514980-9. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 02.02.-30.03.2023, 18:30-20:00 Uhr**

8x, 16 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**68,80 € / Ermäßigung möglich**

### 32007 | GESEKE

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

Jasmin Deppe

In diesem Kurs bauen Sie mit Muttersprachlerin Jasmin Deppe Ihre Spanischkenntnisse aus. Der Kurs richtet sich an alle, die die Grundlagen der spanischen Sprache vertiefen und anwenden möchten. Sie lernen zunehmend längere Sätze zu bilden (z.B. Beschreibungen, Bestellungen) und einfache Fragen zu formulieren (z.B. nach der Uhrzeit). Auch das freie Sprechen (z.B. über Hobbys) wird immer wieder geübt. Ein Einblick in die kulturelle Vielfalt der spanischsprachigen Länder darf hier natürlich auch nicht fehlen.

**Di, 07.02.-25.04.2023, 18:30-20:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**76,60 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Cesira Alvarado auf Unsplash

## 32008 | GESEKE

### Spanisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Carlos Nevada Cortés

Ob Madrid, Málaga oder Mexiko-Stadt: mit Spanischkenntnissen kommen Sie in mehr als 20 Ländern zum Ziel! In der Gruppe bauen Sie Ihre Grundkenntnisse im Spanischen weiter aus. So können Sie immer komplexere Alltagssituationen erfolgreich meistern. Sie lernen zum Beispiel Vorschläge zu machen, sich zu verabreden und Dinge zu vergleichen. Mit Ihrem muttersprachlichen Kursleiter Carlos Nevada kommen auch landeskundliche Eindrücke nicht zu kurz. Durch seine langjährige Erfahrung als Spanisch-Dozent führt er Sie sicher durch die nächsten Lektionen. Viel Wert legt er dabei auf das freie Sprechen.

*Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Con gusto nuevo A1“ (Kurs- und Übungsbuch) (Klett), ISBN 978-3-12-514671-6 ab Lektion 9.*

**Mo, 27.02.-22.05.2023, 18:00-19:30 Uhr**  
10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10  
**115,00 € / Ermäßigung möglich**

## 32009 | SALZKOTTEN

### Spanisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Carlos Nevada Cortés

Sie haben bereits Vorkenntnisse in der spanischen Sprache und möchten noch sicherer und flüssiger

sprechen? In diesem Kurs lernen Sie zum Beispiel, wie Sie auf Spanisch Vermutungen und Gefühle äußern und wie Sie Komplimente machen. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation im Alltag, im Beruf und auf Reisen. Das freie Sprechen zu üben steht dabei im Vordergrund. Kursleiter Carlos Nevada Cortés ist Muttersprachler und erfahrener Spanischdozent.

*Wir beenden das Lehrbuch „Con gusto nuevo (A1)“ (Klett), ISBN 978-3-12-514671-6 und beginnen mit „Con gusto nuevo (A2)“ (Klett), ISBN 978-3-12-514677-8.*

**Di, 28.02.-16.05.2023, 18:00-19:30 Uhr**  
10x, 20 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
**81,60 € / Ermäßigung möglich**

## 32010 | SALZKOTTEN

### Spanisch sprechen! Konversationskurs für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Carlos Nevada Cortés

Sprachen werden lebendig, wenn wir sie sprechen. Je mehr wir es üben, desto leichter fällt uns auch das freie Sprechen im Spanischen. Durch viele Übungen im Team oder der Gruppe trainieren wir unser mündliches Spanisch in diesem Kurs aktiv und gezielt. Mithilfe von vorgegebenen Themen und Situationen entstehen dabei immer wieder neue Anlässe zum Sprechen. Unser Ziel ist es, immer freier und flüssiger zu sprechen und Hemmungen abzubauen, wenn wir die Sprache benutzen. Fast nebenbei erweitern wir auch unseren Wortschatz um viele neue Vokabeln, Ausdrücke und Redewendungen. Kursleiter Carlos Nevada Cortés ist Muttersprachler und erfahrener Spanischdozent.

*Sie sollten mindestens über Spanischkenntnisse auf A1-Niveau verfügen, um dem Kurs gut folgen zu können. Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Sprachniveau ausreicht, kontaktieren Sie bitte Frau Burmann ([insa.burmann@vhs-vor-ort.de](mailto:insa.burmann@vhs-vor-ort.de) / 05258 93796-102).*

**Di, 28.02.-16.05.2023, 19:45-20:45 Uhr**  
10x, 13,33 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10  
**79,10 € / Ermäßigung möglich**

# 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: Christina Wocinte auf Unsplash

## Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

Olga Yanez De Bannenber

Die Teilnehmer\*innen vertiefen in diesem Kurs die Grammatik des Spanischen und erweitern Ihren Wortschatz, 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 „Con gusto nuevo B1“ (Klett), ISBN 978-3-12-514684-6.

### 32011 | SALZKOTTEN

**Di, 31.01.-28.03.2023, 10:30-12:00 Uhr**

9x, 18 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**103,50 € / Ermäßigung möglich**

### 32012 | SALZKOTTEN

**Di, 18.04.-13.06.2023, 10:30-12:00 Uhr**

9x, 18 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**103,50 € / Ermäßigung möglich**

## Spanisch für Fortgeschrittene (B2)

Olga Yanez De Bannenber

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 (Wiederholung, Vertie-

fung). Neue Vokabeln erweitern Ihren Wortschatz, sodass Ihr Spanisch immer präziser wird. Durch die Arbeit mit Texten, Hörverständnisübungen und interaktiven Gesprächen werden Sie schnell und sicher Ihre Lese-, Hör- und Sprechfähigkeiten auf einem fortgeschrittenen Niveau ausbauen. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin des Spanischen und unterrichtet die Sprache seit mehr als zehn Jahren.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto B2“ (Klett), ISBN 978-3-12-514688-4.

### 32013 | BÜREN

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 08:30-10:00 Uhr**

9x, 18 UStd.

Jugendtreff, Bahnhofstr. 34

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**111,00 € / Ermäßigung möglich**

### 32014 | BÜREN

**Mi, 19.04.-14.06.2023, 08:30-10:00 Uhr**

9x, 18 UStd.

Jugendtreff, Bahnhofstr. 34

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**111,00 € / Ermäßigung möglich**

## ITALIENISCH

### 33001 | SALZKOTTEN

**Intensivkurs: Italienisch für Anfänger\*innen  
am Wochenende**

Michela Milone

Buongiorno e benvenuto! Sie möchten Italienisch lernen, aber unter der Woche haben Sie kaum Zeit dafür. Investieren Sie ein Wochenende pro Monat, um sich intensiv mit der italienischen Sprache zu beschäftigen. Gemeinsam mit Ihrer muttersprachlichen Kursleiterin Michela Milone erlernen Sie grundlegende sprachliche Strukturen des Italienischen von Anfang an. Alltägliche Themen (z.B. Essen) können Sie so schon bald auf Italienisch meistern. Auch einfache Sätze und Fragen können Sie am Ende des Kurses bilden, um zum Beispiel im Restaurant eine Bestellung aufzugeben. Zwischen den Präsenzterminen erhalten Sie Aufgaben zur eigenständigen Bearbeitung. Zusätzlich gibt es einmal im Monat eine Videokonferenz, in der Sie Gelegenheit haben, Fragen zu stellen oder Themen zu vertiefen. Die genauen Termine werden am ersten Kurstag mit der Gruppe abgestimmt.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con piacere nuovo A1“ (Klett), ISBN 978-3-12-525201-1 sowie mit dem dazugehörigen „Trainingsbuch Italienisch“ (Klett), ISBN 978-3-12-525203-5.

**Sa, 25.02. und So, 26.02.2023,**

**Sa, 25.03. und So, 26.03.2023**

**Sa, 22.04. und So, 23.04.2023**

**Sa, 13.05. und So, 14.05.2023**

**Sa, 17.06. und So, 18.06.2023**

**jeweils von 09:00-12:30 Uhr**

14x, 45,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**173,60 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Brooke Cagle auf Unsplash

### 33002 | GESEKE

#### 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 vertiefen Sie die Grundstrukturen der italienischen Sprache, die Sie bereits aus dem letzten Semester kennen. Grammatik, Wortschatz, Aussprache und Melodik stehen dabei im Vordergrund. Unter anderem lernen Sie sich bei einem Besuch im Restaurant auf Italienisch zu verständigen und wenden Ihre Sprachkenntnisse in verschiedenen Alltagssituationen an.

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

**Mo, 06.02.-22.05.2023, 18:00-19:30 Uhr**

12x, 24 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A06

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**101,90 € / Ermäßigung möglich**

### 33003 | GESEKE

#### Italienisch für Einsteiger\*innen mit Vorkenntnissen (A1.2)

Walter Christoph Franz

In diesem Kurs werden zunehmend längere Sätze auf Italienisch gesprochen, geschrieben und gehört, wodurch sich nach und nach Ihr Gefühl für die Sprache verbessert. Dafür beschäftigen Sie sich unter anderem mit den Vergangenheitsformen (passato prossimo). So können Sie schon bald von vergangenen Ereignissen und Aktivitäten berichten. Inhaltlich geht es zum Beispiel um die Freizeitgestaltung und den Sport. Auch Aussprache und Melodik des Italienischen üben Sie zusammen mit Kursleiter Walter Franz, der die Sprache seit mehr als 25 Jahren unterrichtet.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Chiaro! Der Italienischkurs (A1)“ (Hueber), ISBN 978-3-19-205427-3 ab Lektion 6.

**Di, 07.02.-09.05.2023, 18:30-20:00 Uhr**

12x, 24 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

**101,90 € / Ermäßigung möglich**

### 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](http://www.lichtenstein-medien.de)

## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 33004 | SALZKOTTEN

#### Italienisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A1.2)

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 eine kurze Unterhaltung mit den Einheimischen führen (z.B. über die Familie oder die eigene Wohnung). Auch einfache Fragen können Sie stellen und beantworten (z.B. nach Preisen fragen). Ein Blick auf die italienische Kultur und landestypische Besonderheiten dürfen dabei natürlich nicht fehlen. 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 8 („Storie di famiglia“) sowie mit dem dazugehörigen „Trainingsbuch Italienisch“ (Klett), ISBN 978-3-12-525203-5.

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 18:00-19:30 Uhr**

9x, 18 UStd.

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

**73,90 € / Ermäßigung möglich**

### 33005 | SALZKOTTEN

#### Italienisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2.1)

Michela Milone

Buongiorno! Sie verfügen bereits über ein gutes Basiswissen im Italienischen. Darauf bauen Sie in diesem Kurs auf und üben zunehmend längere Gespräche zu führen. Neue Vokabeln lernen Sie dafür ebenso wie Neues im Bereich der Grammatik (z.B. condizionale presente, Orts- und Zeitangaben). Thematisch geht es unter anderem um Tiere. Am Ende des Kurses können Sie zum Beispiel Wünsche äußern und höfliche Bitten formulieren. Kursleiterin Michela Milone ist Muttersprachlerin des Italienischen und hat bereits diverse Italienischkurse geleitet.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con piacere nuovo A2“ (Klett), ISBN 978-3-12-525206-6 sowie mit dem dazugehörigen „Trainingsbuch Italienisch“ (Klett), 978-3-12-525208-0.

**Mi, 19.04.-07.06.2023, 18:00-19:30 Uhr**

8x, 16 UStd.

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

**66,30 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Ilnur Kalimullin auf Unsplash

### 33006 | SALZKOTTEN

#### Italienisch mit fortgeschrittenen Kenntnissen (A2.2)

Michela Milone

Benvenuti a tutti! Dieser Kurs richtet sich alle, die bereits fortgeschrittene Kenntnisse der italienischen Sprache haben. Ziel des Kurses ist es, mithilfe des Lehrbuches und aktueller Texte grammatikalische Strukturen anzuwenden (z.B. Vergangenheit, Relativpronomen) und den Wortschatz zu erweitern. Auch das Hörverstehen und das freie Sprechen im Alltag trainieren wir regelmäßig. Dafür sprechen wir zum Beispiel über unsere Erfahrungen in der Vergangenheit (z.B. Lebensweg, Schulzeit) und lernen Vermutungen anzustellen. Kursleiterin Michela Milone ist Muttersprachlerin und erfahrene Italienischdozentin.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con piacere nuovo A2“ (Klett), ISBN 978-3-12-525206-6 ab Lektion 5 („Mi informo così“) sowie mit dem dazugehörigen „Trainingsbuch Italienisch“ (Klett), 978-3-12-525208-0.

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 19:45-21:15 Uhr**

9x, 18 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**73,90 € / Ermäßigung möglich**

## 33007 | SALZKOTTEN

### Italienisch für Fortgeschrittene (A2.2/B1)

Michela Milone

Benvenuti a tutti! Alle, die bereits fortgeschrittene Kenntnisse der italienischen Sprache haben und diese in der Gruppe ausprobieren und erweitern möchten, sind hier richtig. Schwerpunkt des Kurses ist - neben der Vertiefung von Grammatik und Wortschatz - das Sprechen, um immer flüssiger und sicherer im Italienischen zu werden. Kursleiterin Michela Milone ist Muttersprachlerin und erfahrene Italienischdozentin.

*Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.*

**Mi, 19.04.-07.06.2023, 19:45-21:15 Uhr**

8x, 16 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**66,30 € / Ermäßigung möglich**

## 33008 | GESEKE

### „Parliamo italiano“ - Italienisch mit Vorkenntnissen (B1)

Walter Christoph Franz

Anhand ausgewählter Texte sprechen wir über italienische (Alltags-)Kultur, Geschichte und Landeskunde. Dabei werden grammatikalische Phänomene wiederholt bzw. vertieft und der Wortschatz themenbezogen ausgebaut. Hauptziel ist das freie Sprechen in der italienischen Sprache.

*Der Kurs findet im vierwöchigen Rhythmus statt. Grammatikkenntnisse und ein Grundwortschatz werden vorausgesetzt. Die Materialien werden gestellt.*

**Mi, 08.02.2023, 18:00-19:30 Uhr**

**Mi, 08.03.2023, 18:00-19:30 Uhr**

**Mi, 19.04.2023, 18:00-19:30 Uhr**

**Mi, 17.05.2023, 18:00-19:30 Uhr**

4x, 8 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
Seminarraum der VHS

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

**51,00 € / Ermäßigung möglich**

## FRANZÖSISCH

## 34001 | BÜREN

### Französisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Lafatra Lubin

Mit Muttersprachlerin Lafatra Lubin lernen Sie in diesem Kurs erste Grundlagen der französischen Sprache, damit Sie schon bald typische Situationen auf Französisch alleine meistern können. Am Ende des Kurses können Sie sich zum Beispiel selbst vorstellen und einfache Fragen stellen und beantworten. Dafür lernen Sie viele Ausdrücke, die oft gebraucht werden, und trainieren die Aussprache auf Französisch in einfachen Gesprächssituationen. Außerdem erfahren Sie viel Wissenswertes über die französischsprachigen Länder und ihre Kultur, damit Sie sich dort nicht nur sprachlich zurechtfinden.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Voyages neu A1 - Französisch für Anfänger“ (Klett), ISBN 978-3-12-529412-7.*

**Mi, 08.02.-26.04.2023, 18:30-20:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 043  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**76,60 €**

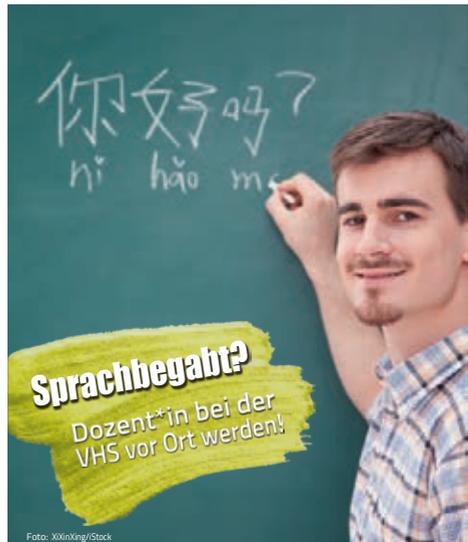


Foto: XXinXing/Stock



MENSCH UND GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

GESUNDHEIT UND FITNESS

## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 34002 | DELBRÜCK

#### Französisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (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 oder von beruflichem Interesse für Sie ist, einige grundlegende Sprachkenntnisse sollten Sie immer parat 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, 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!

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Rencontres en français A1“ (Klett), ISBN 978-3-12-529642-8.*

**Mi, 22.02.-10.05.2023, 19:00-20:30 Uhr**  
10x, 20 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**84,10 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Amersfoort 001 auf Unsplash

### 34003 | HÖVELHOF

#### Französisch für Reise und Beruf mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Catherine Tigges

Ein paar Vorkenntnisse im Französischen haben Sie bereits. Sie können sich zum Beispiel vorstellen, sagen wie es Ihnen geht oder einfache Verben konjugieren. In diesem Kurs wiederholen Sie mit Muttersprachlerin Catherine Tigges anfangs bereits Bekanntes, um die Grundlagen der Sprache zu festigen. Nach und nach erweitern Sie dann Ihre Ausdrucksmöglichkeiten mit neuen Vokabeln und Strukturen. Sie lernen unter anderem, nach dem Weg zu fragen. Ziel des Kurses ist es, sich mit einfachen Mitteln verständlich auf Französisch ausdrücken zu können.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Rencontres en français A1“ (Klett), ISBN 978-3-12-529642-8 ab Unité 4 („En ville“).*

**Mo, 20.02.-15.05.2023, 19:00-20:30 Uhr**  
10x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.01  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
**76,60 € / Ermäßigung möglich**

### 34004 | BÜREN

#### Französisch für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Lafatra Lubin

Mit Muttersprachlerin Lafatra Lubin erweitern Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse der französischen Sprache, damit Sie typische Alltagssituationen auf Französisch immer besser meistern können. Am Ende des Kurses können Sie zum Beispiel einfache Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und richtig anwenden. Inhaltlich geht es unter anderem um die Themen Einkäufe, Mode und Reisen. Im Bereich der Grammatik beschäftigen Sie sich mit der Vergangenheitsform „imparfait“ und den unregelmäßigen Verben. Darüber hinaus erfahren Sie wieder viel Wissenswertes über die französischsprachigen Länder.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Voyages neu A1 - Französisch für Anfänger“ (Klett), ISBN 978-3-12-529412-7 ab ca. Kapitel 5.*

**Mo, 06.02.-08.05.2023, 18:30-20:00 Uhr**  
10x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 044  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
**76,60 € / Ermäßigung möglich**

## 34005 | GESEKE

### Französisch für Teilnehmer\*innen mit 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 (z.B. Kleidung kaufen, nach dem Weg fragen). Die Dozentin war jahrelang als Diplomübersetzerin für Französisch tätig.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Voyage neu A1“ (Klett), ISBN 978-3-12-529412-7 ab Lektion 10.*

**Di, 07.02.-28.03.2023, 19:00-20:30 Uhr**

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**107,00 € / Ermäßigung möglich**

## 34006 | SALZKOTTEN

### Französisch für Teilnehmer\*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen (B1)

Ingrid Kuhl

„Allez-y“, bedeutet übersetzt „auf geht’s“! Wir machen uns auf zu neuen Themen, neuem Wortschatz und neuer Grammatik. Ergänzend zum Lehrbuch lesen Sie aktuelle Texte, die Sie mit Hilfe Ihrer erweiterten Sprachkenntnisse verstehen werden. Dozentin Ingrid Kuhl war jahrelang als Diplomübersetzerin für Französisch tätig.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Perspectives: Allez-y! (B1)“ (Cornelsen), Lektion 2, ISBN 978-3-06-520187-2*

**Mi, 08.02.-26.04.2023, 10:30-12:00 Uhr**

10x, 20 UStd.

JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23,

Seminarraum 2. OG

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**81,60 € / Ermäßigung möglich**



Mit viel Engagement und Herzblut planen wir vom TUI ReiseCenter Team die schönsten Tage des Jahres für Sie und erfüllen seit 15 Jahren Ihre Urlaubsträume. Unsere Kunden schätzen unsere Kompetenz, unsere langjährige Berufserfahrung und unser Fachwissen. So können Sie sich auf Ihren wohlverdienten Urlaub freuen. Kommen Sie vorbei oder vereinbaren Sie am besten einen persönlichen Beratungstermin mit uns.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



TUI ReiseCenter Salzkotten · Lange Straße 56 · 33154 Salzkotten · Tel. 05258 938350  
salzkotten1@tui-reisecenter.de · www.tui-reisecenter.de/salzkotten1

## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 34007 | SALZKOTTEN

#### Französisch für Fortgeschrittene (B2)

Ingrid Kuhl

Der Kurs beginnt mit aktuellen Texten zum Zeitgeschehen in Kultur und Gesellschaft. 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 Diplombübersetzerin für Französisch tätig.

**Mi, 08.02.-26.04.2023, 08:45-10:15 Uhr**

10x, 20 UStd.

JuBe Simonschule, Am Stadtgraben 23,  
Seminarraum 2. OG

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**81,60 € / Ermäßigung möglich**

### ANDERE SPRACHEN EUROPAS

.....

### 35001 | ONLINE

#### Niederländisch am Nachmittag für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (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 erarbeiten und die Grundlagen der niederländischen Sprache kennenlernen. 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 Lehrbuch „Welkom! Neu A1-A2 Niederländisch für Anfänger“ (Klett), ISBN 978-3-12-528990-1. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Fr, 03.02.-28.04.2023, 15:30-17:00 Uhr**

Am 17.02.23 findet der Kurs nicht statt.

10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**88,00 € / Ermäßigung möglich**

### 35002 | ONLINE

#### Niederländisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen (A1.2)

Saskia Koten

Mit der niederländischen Muttersprachlerin Saskia Koten erweitern Sie in diesem Kurs Ihren Wortschatz alltagstauglich und erarbeiten sich weitere grammatikalische Grundlagen. Am ersten Kurstag wiederholen Sie bereits Gelerntes (z.B. Perfekt, Plural). Anschließend lernen Sie unter anderem, über Ihre Freizeit, Beruf und Arbeit zu sprechen oder Ihren Tagesablauf zu beschreiben. Der Online-Unterricht ist kommunikativ angelegt und beinhaltet immer wieder auch Kleingruppenphasen. Nach und nach können Sie so auch längere und anspruchsvollere Gespräche auf Niederländisch führen.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Welkom! Neu A1-A2 Niederländisch für Anfänger“ (Klett), ISBN 978-3-12-528990-1 ab Kapitel 6. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Fr, 03.02.-28.04.2023, 17:30-19:00 Uhr**

Am 17.02.23 findet der Kurs nicht statt.

10x, 20 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**88,00 € / Ermäßigung möglich**

### 35003 | 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 nächsten Dänemarkbesuch 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 ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**So, 07.05.2023, 09:00-12:30 Uhr**  
**So, 14.05.2023, 09:00-12:30 Uhr**  
 2x, 8 UStd.  
 Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
**35,20 € / Ermäßigung möglich**



*Foto: Jan Baborak auf Unsplash*

**35004 | ONLINE**  
**Dänisch für Teilnehmer\*innen**  
**mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**  
 Katharina Asmussen

In Dänemark leben laut World Happiness Report die glücklichsten Menschen. Ob das an der Sprache liegt? In diesem Online-Sprachkurs vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse des Dänischen. Sie lernen beispielsweise über vergangene Erlebnisse zu berichten, einen Urlaub in Dänemark zu buchen und sich am Urlaubsort zurechtzufinden. Im Bereich Grammatik stehen die Vergangenheitsformen der Verben und die Beugung der Adjektive im Mittelpunkt. 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 ab Lektion 7. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mi, 01.02.-03.05.2023, 18:00-19:30 Uhr**  
 12x, 24 UStd.  
 Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
**105,60 € / Ermäßigung möglich**

**35005 | ONLINE**  
**Dänisch für Teilnehmer\*innen**  
**mit Vorkenntnissen (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 erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse. Sie lernen beispielsweise ihre Verwandtschaftsverhältnisse darzustellen, sich am Urlaubsort zurechtzufinden sowie Kleidung zu beschreiben. Im Bereich Grammatik stehen Relativsätze sowie die Beugung der Adjektive im Fokus. Der Kurs findet einmal pro Woche per Videokonferenz statt. Zusätzlich erhalten Sie jede Woche Aufgaben zum Selbststudium, um das Gelernte zu vertiefen. Kursleiterin Katharina Asmussen hat Dänisch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel sowie der Universität Kopenhagen studiert und ist aktuell als Dänisch-Lehrkraft für verschiedene Einrichtungen tätig.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Vi snakkes ved! aktuell A2“ (Hueber), ISBN 978-3-19-205379-5 ca. ab Lektion 11. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mo, 30.01.-15.05.2023, 20:00-21:30 Uhr**  
 12x, 24 UStd.  
 Online-Kurs (ZOOM)  
 Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
**105,60 € / Ermäßigung möglich**

A1, A2, B1 ...? Mit einem  
 Einstufungstest in den richtigen  
 Sprachkurs -  
[www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

### 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

#### 35006 | ONLINE Dänisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A2.2)

Katharina Asmussen

Tak! So oft man in Dänemark das kleine Wörtchen für „Danke“ hört, so selten ist ein dänisches „Bitte“ zu vernehmen: das gibt es nämlich kurioserweise in der dänischen Sprache gar nicht. In diesem Online-Sprachkurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse des Dänischen. Sie lernen beispielsweise Personen zu beschreiben, Krankheitssymptome zu schildern und sich über Vor- und Nachteile moderner Technologien auszutauschen. Im Bereich der Grammatik stehen u.a. die Steigerungsformen der Adjektive, die indirekte Rede und die Vorvergangenheit 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 A2“ (Hueber), ISBN 978-3-19-205379-5 ca. ab Lektion 17. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mo, 30.01.-15.05.2023, 18:00-19:30 Uhr**

12x, 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**105,60 € / Ermäßigung möglich**

#### 35007 | 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“, ISBN 978-3-12-528925-3. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Mo, 23.01.-24.04.2023, 19:30-21:00 Uhr**

12x, 24 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 7

**75,00 € / Ermäßigung möglich**



Foto: darkroomsg auf Unsplash

#### 35008 | ONLINE Abenteuer Arktis - Auf Nordlandfahrt durch Grönland, Kanada und Finnland

Anuschka Dinter

Faszinierende Eislandschaften, herbstliche Wälder, unglaubliche Sonnenuntergänge und das Gebell der aufgeregten Schlittenhunde - Anuschka Dinter entführt ihre Zuhörer auf eine Nordlandreise voller Abenteuer. So geht es im Sommer mit dem Schiff nach Grönland, im Herbst auf Bärenjagd nach Kanada und im Winter ziehen Hunde die Schlitten durch die eisigen Weiten Lapplands. Überall warten spannende Begegnungen, unglaubliche Naturschauspiele und Tierbeobachtungen - erprobene Zehen inklusive.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.*

**Di, 14.03.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online über die vhs.cloud

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

**12,00 €**

## **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 Vielfalt 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.

*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.*

## **35009 | SALZKOTTEN**

**Di, 21.02.-25.04.2023, 09:00-10:30 Uhr**

8x, 16 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**73,80 € / Ermäßigung möglich**

## **35010 | GESEKE**

**Mo, 27.02.-22.05.2023, 19:00-20:30 Uhr**

10x, 20 UStd.

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

**86,60 € / Ermäßigung möglich**



*Foto: Element5 Digital auf Unsplash*

## **35011 | GESEKE**

### **Olá queridos amigos! Portugiesisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen (A2)**

*Roseli Danckwerts*

Portugiesisch wird von über 200 Millionen Menschen in neun Ländern verteilt über vier Kontinente gesprochen. Diese Vielfalt 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 erweitern Sie Ihre grammatikalischen Kenntnisse und Ihre Ausdrucksfähigkeit. So lernen Sie nach und nach, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen und auszutauschen. Sie trainieren unter anderem, eine Wegbeschreibung zu geben und Unterschiede zu beschreiben. 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 7.*

**Mi, 15.02.-19.04.2023, 18:30-20:00 Uhr**

8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A15  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**102,00 € / Ermäßigung möglich**

## **35012 | ONLINE**

### **Griechisch A1 (Teil 1)**

*Iliana Zafiri*

Dieser Online-Kurs richtet sich an alle, die bequem von zu Hause aus Grundkenntnisse in Griechisch erlernen möchten, aber auch etwas über das Land und seine Kultur.

*Dieser Kurs findet ausschließlich digital statt. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.*

**Mo, 30.01.-05.06.2023, 18:00-19:30 Uhr**

15x, 30 UStd.

Online über die vhs.cloud

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

**108,00 € / Ermäßigung möglich**

## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 35013 | GESEKE

#### Türkisch für Anfänger\*innen (A1)

Nurcan Aydin

Die Türkei erstreckt sich über zwei Kontinente und begeistert mit seinen traumhaften Stränden, imposanten Gebirgen und geschäftigen Städten. Mit der muttersprachlichen Kursleiterin Nurcan Aydin erlernen Sie die Grundlagen der türkischen Sprache und bekommen kleine Einblicke in die türkische Kultur. Nach diesem Kurs können Sie sich vorstellen, jemanden begrüßen, sich verabschieden und einfache Sätze bilden. Um sich besser verständigen zu können, erarbeiten Sie auch Vokabeln für wichtige Bereiche (u. a. Familie, Farben, Körperteile). So können Sie im nächsten Urlaub oder auf Geschäftsreise 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.*

**Mo, 06.02.-08.05.2023, 18:00-19:30 Uhr**

10x, 20 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A14

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

**115,00 € / Ermäßigung möglich**

### 35014 | DELBRÜCK

#### Ukrainisch für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Viktor Golownitsch

Mit Muttersprachler Viktor Golownitsch erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse der ukrainischen Sprache aus dem letzten Semester in diesem Kurs. Dafür wiederholen Sie das kyrillische Alphabet und die Aussprache der Buchstaben. Gängige Wörter und Redemittel erweitern Ihren Wortschatz. Neue Strukturen (z.B. Konjunktionen, Adjektive) geben Ihnen neue Ausdrucksmöglichkeiten. Ziel des Kurses ist es, sich nach und nach flüssiger auf Ukrainisch verständigen zu können. Entsprechende Texte, Dialoge und Übungen sind eine gute Grundlage dafür.

*Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Ukrainisch für Anfänger und Fortgeschrittene“ (Harrassowitz Verlag), ISBN 978-3-447-05766-0 ab Kapitel 9.*

**Mi, 08.02.-29.03.2023, 18:30-20:00 Uhr**

8x, 16 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**92,00 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Christina Wocinte auf Unsplash

### 35015 | ONLINE

#### Entspannt Russisch lernen für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Olena Kalinina

Beim Russischen handelt es sich um eine der wenigen verbleibenden slawischen Sprachen. In diesem Online-Kurs bauen Sie Ihren Grundwortschatz (z.B. Lebensmittel, Familienangehörige) aus und lernen weitere Grundlagen der russischen Grammatik (z.B. Verben im Präsens, Akkusativ) kennen. So nähern Sie sich mit Ihrer muttersprachlichen Kursleiterin Olena Kalinina langsam an typische Kommunikationssituationen im Alltag an. Sie lernen zum Beispiel, jemanden auf Russisch vorzustellen oder ein Einkaufsgepräch zu führen. Sie beschäftigen sich dafür 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 ab Kapitel 4. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 02.02.-30.03.2023, 19:00-20:30 Uhr**

Am 16.02.23 findet der Kurs nicht statt.

8x, 16 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**70,40 € / Ermäßigung möglich**

## 35016 | ONLINE Entspannt Russisch lernen für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A1.3)

Olena Kalinina

Dieser Online-Sprachkurs ist geeignet für Lernende mit Vorkenntnissen, die die russische Sprache und Kultur mit Herz und Seele erleben wollen. Ziel des Kurses ist eine Vertiefung des Wortschatzes und der Grammatik. 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. Kursleiterin Olena Kalinina verfügt über einen Abschluss im Bachelorstudiengang Linguistik der Universität Paderborn und 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 ab Kapitel 6. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mo, 06.02.-27.03.2023, 19:30-21:00 Uhr**

Am 20.02.23 findet der Kurs nicht statt.

7x, 14 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**91,00 € / Ermäßigung möglich**

## ANDERE SPRACHEN DER WELT

### 36001 | ONLINE

#### Schnuppertag: Koreanische Sprache und Kultur Eiri Racano

Korea hat Sie schon immer fasziniert? An diesem kompakten Schnuppertag bekommen Sie erste Einblicke in die koreanische Sprache und Landeskunde (u.a. koreanische Esskultur). Darüber hinaus werden Sie mit den einfachen Vokalen und Konsonanten der koreanischen Schrift Hangeul vertraut gemacht, die aufgrund ihrer systematischen Struktur als die weltweit am leichtesten zu erlernende Schrift gilt. Am Ende dieses Kurses können Sie sich auf Koreanisch vorstellen und andere nach ihrem Namen, Beruf und ihrer Nationalität fragen, sodass Sie ein erstes kurzes Gespräch auf Koreanisch führen können. Bei Interesse kann im Anschluss ein Koreanisch-Kurs für Anfänger\*innen eingerichtet werden. Kursleiter Eiri Racano studiert Koreanistik und Japanologie an der Eberhard-Karls-Universität Tübingen und ist als Dozent an verschiedenen Bildungseinrichtungen tätig.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Sa, 25.03.2023, 12:00-16:00 Uhr**

1x, 5 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**22,00 € / Ermäßigung möglich**

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



Foto: jet dela cruz auf Unsplash

MENSCH UND  
 GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
 DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
 KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
 UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
 UND FITNESS

## 3 SPRACHEN DER WELT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 36002 | SALZKOTTEN

#### Japan kennenlernen:

#### Eine kleine Reise durch Sprache, Kultur und Essen

Kanako Watanabe-Bussmann

Manga, Tee-Zeremonie, Kimono, J-Pop: Japan ist ein Land zwischen Tradition und Moderne. Heute können Sie mit der gebürtigen Japanerin Kanako Watanabe-Bussmann die Besonderheiten des fernöstlichen Inselstaats kennenlernen. Als erstes geht es um die Sprache. Sie lernen erste Wörter auf Japanisch und können schon bald einen kleinen Dialog führen. Außerdem erfahren Sie viel Spannendes über die japanische Kultur und Lebensweise aus erster Hand. Nach einer kurzen Pause geht es um das wahrscheinlich bekannteste Gericht des Landes. Zusammen mit Ihrer Kursleiterin bereiten Sie Sushi frisch zu. Aus hygienischen Gründen und im Sinne der Nachhaltigkeit wird dabei auf den Einsatz von rohem Fisch verzichtet. Sie lernen selbst Sushi zu rollen und mit verschiedenen Gemüsearten, Tofu, Ei, usw. schmackhafte vegetarische Varianten zuzubereiten. Praktische Einkaufstipps zu den einzelnen Zutaten dürfen natürlich nicht fehlen. Am Ende des Tages haben Sie viele Einblicke in Japans Sprache, Kultur und Essgewohnheiten gewonnen! Bei Interesse kann im Anschluss ein Japanisch-Kurs für Anfänger\*innen eingerichtet werden.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneidemes-ser und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelum-lage beträgt ca. 8,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.*

**Sa, 25.02.2023, 14:00-19:15 Uhr**

1x, 7 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**26,80 € / Ermäßigung möglich**

### 36003 | ONLINE

#### Japanisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Kanako Watanabe-Bussmann

Japan ist unverwechselbar. Viele charakteristische „Exporte“ des Landes sind weit über seine Grenzen hinaus bekannt, wie landestypische Speisen (Sushi, Ramen, etc.), Sportarten (Sumo, Judo, Karate), Comics (Manga) oder Musik (J-Pop). Um sich auf Japanisch verständigen zu können, lernen Sie in diesem Online-Kurs die japanische Sprache und Schrift weiter kennen. Aufbauend auf den ersten

Grundlagen der Grammatik erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse in einem angemessenen Tempo. Am Ende des Kurses können Sie einfache Sätze und Fragen formulieren und beantworten. Kursleiterin Kanako Watanabe-Bussmann ist Muttersprachlerin und hat erfolgreich eine Zusatzqualifikation als Sprachkursleiterin absolviert.

*Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „minna no nihongo“ ab Lektion 4, ISBN 978-4883196340. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mi, 08.02.-29.03.2023, 18:00-19:30 Uhr**

8x, 16 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**102,40 € / Ermäßigung möglich**



Foto: K-Angle auf iStock

### 36004 | ONLINE

#### Chinesisch-Schnupperkurs für Anfänger\*innen (A1)

Hongxia Zheng

Ziel dieses Onlinekurses ist es, einfache Grundlagen der chinesischen Sprache und der Grammatik zu vermitteln, damit Sie sich in einfachen Situationen wie Begrüßung, Vorstellung, Verabschiedung ausdrücken können. Außerdem erhalten Sie einen kleinen Einblick in die chinesische Kultur. Die Anschaffung eines Lehrwerkes ist nicht nötig.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Sa, 18.03. und So, 19.03.2023, 09:00-12:00 Uhr**

2x, 8 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**33,40 € / Ermäßigung möglich**



**Die Bullemänner**  
**„Plem“**

**Samstag, 4. März 2023**

20 Uhr, Festsaal des Schulzentrums Mitte,  
Wichburgastraße 1, 59590 Geseke  
VVK: 22 Euro, AK: 24 Euro

**Kathrin Heinrichs**  
**„Am Ende zu viel“**  
**Samstag, 25. März 2023**

20 Uhr, Festsaal des Schulzentrums Mitte,  
Wichburgastraße 1, 59590 Geseke  
VVK: 18 Euro, AK: 20 Euro



**NightWash**

**Sonntag, 19. November 2023**

19 Uhr, Festsaal des Schulzentrums Mitte,  
Wichburgastraße 1, 59590 Geseke  
VVK: 26 Euro, AK: 28 Euro



Karten gibt es bei der Sparkasse Geseke, bei der Geseker Zeitung, im  
Kulturamt der Stadt Geseke und unter [www.eventim.de](http://www.eventim.de)



[www.geseke.de](http://www.geseke.de)



# 4 Beruf und EDV

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

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### BERUF UND EDV - UNSERE LEISTUNGSANGEBOTE DER BERUFLICHEN BILDUNG

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil unseres Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei persönlichen Kompetenzen wie Lernfähigkeit und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein Schwerpunkt des Fachbereichs „Beruf und EDV“.

Zertifikatskurse für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereichen gehören ebenso dazu wie Angebote zu Querschnittsthemen, wie Rhetorik, Selbstmarketing oder Kreativitätstraining und stärken berufliche und persönliche Kompetenzen.

Insbesondere 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, Resilienz- und Reflektionsfähigkeit sowie rhetorische Überzeugungskraft tragen zur Persönlichkeitsbildung bei und sind der Grundstein für den eigenen beruflichen Erfolg.

EDV-Kurse bieten umfangreiche Antworten auf zahllose Fragestellungen rund um digitale Endgeräte wie PC, Notebook oder Smartphone. Wichtige Anwendungsprogramme stehen dabei ebenso im Fokus wie die Nutzungsmöglichkeiten des Internets und weitere Potenziale der fortschreitenden Digitalisierung. 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.

Dem Bereich Medienbildung sind Bildungsangebote zugeordnet, in denen Teilnehmende lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Die Anwendungsbereiche der digitalen Fotografie, Video- und Bildbearbeitung sowie Medienproduktion befähigen die Teilnehmenden dazu, Medienprodukte adressatengerecht zu planen, zu gestalten und zu präsentieren sowie Möglichkeiten des Veröffentlichens und Teilens kennen und nutzen zu lernen.



Die Auswahl der Angebote und deren Inhalte im Bereich Medienbildung orientieren sich am Medienkompetenzrahmen NRW. Ziel ist es, zu einem sicheren, kreativen und verantwortungsvollen Umgang mit Medien zu befähigen und neben einer umfassenden Medienkompetenz auch eine informatische Grundbildung zu vermitteln und dadurch eine gesellschaftliche Partizipation sowie ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Nähere Informationen sind erhältlich unter <https://medienkompetenzrahmen.nrw>.

### FIRMENSCHULUNGEN

In vielen Themengebieten, wie z. B. Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, EDV und IT, Sprachen, Gesundheit oder 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.



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.

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (GB)				Buchhalter*in (GB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchhaltung	internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn-   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam übertragen								

● Weiterführender Kurs in Weiterbildung

MENSCH UND GESELLSCHAFT  
ELTERN UND FAMILIE  
SPRACHEN DER WELT  
BERUF UND EDV  
KULTUR UND KREATIVITÄT  
ERNÄHRUNG UND KOCHEN  
GESUNDHEIT UND FITNESS

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

### ONLINE LERNEN – BEQUEM VON ZUHAUSE AUS

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar von erfahrenen Online-Dozenten, die Vorträge halten, Übungsaufgaben stellen oder Praxisfälle demonstrieren. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an die Kursleitenden zu richten. Ferner wird jedes Webinar aufgezeichnet. Die Aufzeichnungen sind für die Dauer des gesamten Semesters für Sie abrufbar.

ELTERN UND FAMILIE

### ÜBERSCHAUBARE KURSMODULE

Sie möchten sich nicht langfristig an umfangreiche Lehrgänge mit 300 und mehr Unterrichtsstunden binden? Das Kurssystem von Xpert Business 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. Und das Beste: Einmal abgeschlossene Kursmodule können Sie gleich für mehrere Abschlüsse einbringen – ohne unnötige Wiederholungen. So sparen Sie Zeit und Geld.

SPRACHEN  
DER WELT

### 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.

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>.

BERUF UND EDV

### UNVERBINDLICH TESTEN

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

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

### 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.

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

### 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](mailto:markus.krick@vhs-vor-ort.de) an VHS-Leiter Markus Krick.

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



## KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG MIT XPERT BUSINESS-ZERTIFIKAT

### Zertifikatsprüfung Xpert Business (für alle Module)

Markus Krick

Sie haben an unserer VHS die Möglichkeit, Ihren Xpert Business-Kurs mit einer Zertifikatsprüfung abzuschließen. Während eine Teilnahmebescheinigung lediglich Ihre Teilnahme am Kurs, nicht aber Ihren tatsächlichen Lernerfolg dokumentiert, können Sie mit einem Zertifikat Ihr erworbenes Wissen nachweisen. Darüber hinaus sichern Sie mit einer Prüfung Ihre Bildungsinvestition auch für die Zukunft. Denn Zertifikate, die Sie einmal erworben haben, verfallen nicht. Sie dienen als Grundlage für hochwertige Abschlüsse, die Sie vielleicht erst später anstreben. Die Zertifikate werden im Xpert Business-System bundesweit anerkannt. Die Prüfungen werden schriftlich abgelegt. Nach bestandener Prüfung erhalten Sie von unserer VHS das Xpert Business-Zertifikat ausgehändigt.

*Bitte beachten Sie die fristgerechte Anmeldung bis zum angegebenen Anmeldeschluss. Der Prüfungstermin gilt für alle Module des Xpert Business-Zertifikatssystems. 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.*

#### 40001 | SALZKOTTEN

**Sa, 04.03.2023, 09:00-12:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: So, 29.01.2023

**95,00 €**

#### 40002 | SALZKOTTEN

**Sa, 17.06.2023, 09:00-12:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: So, 07.05.2023

**95,00 €**

#### 40003 | ONLINE

### Finanzbuchführung 1 (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des 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](http://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](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.03.-30.05.2023, 18:30-20:30 Uhr**

20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**270,00 €**

#### 40004 | ONLINE

### INTENSIVKURS: Finanzbuchführung 1 (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)

Beschreibung s. Kurs Nr. 40003

**Mo, 06.02.2023 bis Fr, 17.02.2023**

**täglich 09:00-13:00 Uhr**

10x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**270,00 €**

Dozent\*in werden!  
Online-Bewerbung  
unter: [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

## 40005 | ONLINE

### Finanzbuchführung 2 (Xpert Business-Zertifikat)

*Dozent\*in des 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](http://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](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.03.-30.05.2023, 18:30-20:30 Uhr**

20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**270,00 €**

## 40006 | ONLINE

### INTENSIVKURS: Finanzbuchführung 2 (Xpert Business-Zertifikat)

*Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)*

Beschreibung s. Kurs Nr. 40005

**Mo, 06.02.2023 bis Fr, 17.02.2023**

**täglich 09:00-13:00 Uhr**

10x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**270,00 €**

## 40007 | ONLINE

### Finanzbuchführung 3 mit DATEV (Xpert Business-Zertifikat)

*Dozent\*in des 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](http://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](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 21.03.-30.05.2023, 18:30-20:30 Uhr**

16x, 42,67 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**240,00 €**

## 40008 | ONLINE

### Lohn und Gehalt 1 (Xpert Business-Zertifikat)

*Dozent\*in des 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](http://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](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.03.-30.05.2023, 18:30-20:30 Uhr**

20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**270,00 €****40009 | ONLINE****INTENSIVKURS: Lohn und Gehalt 1****(Xpert Business-Zertifikat)**

Beschreibung s. Kurs Nr. 40008

**Mo, 06.02.2023 bis Fr, 17.02.2023****täglich 09:00-13:00 Uhr**

10x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**270,00 €****40010 | ONLINE****Lohn und Gehalt 2 (Xpert Business-Zertifikat)***Dozent\*in des 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](http://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](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.03.-30.05.2023, 18:30-20:30 Uhr**

20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**270,00 €****40011 | ONLINE****INTENSIVKURS: Lohn und Gehalt 2****(Xpert Business-Zertifikat)***Dozent\*in des Xpert Business LernNetz (XBL)*

Beschreibung s. Kurs Nr. 40010

**Mo, 06.02.2023 bis Fr, 17.02.2023****täglich 09:00-13:00 Uhr**

10x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**270,00 €****40012 | ONLINE****Lohn und Gehalt 3 mit DATEV****(Xpert Business-Zertifikat)***Dozent\*in des 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](http://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](http://www.xpert-business.eu).

**Di und Do, 21.03.-30.05.2023, 18:30-20:30 Uhr**

16x, 42,67 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**240,00 €**

## 40013 | ONLINE Einnahmen-Überschussrechnung (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des 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](http://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](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.03.-25.04.2023, 18:30-20:30 Uhr**  
11x, 29,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**180,00 €**

## 40014 | ONLINE Kosten- und Leistungsrechnung (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des 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](http://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](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.03.-30.05.2023, 18:30-20:30 Uhr**  
20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**270,00 €**



## 40015 | ONLINE Finanzwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des 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](http://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](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.03.-30.05.2023, 18:30-20:30 Uhr**  
20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**270,00 €**

**40016 | ONLINE****Bilanzierung (Xpert Business-Zertifikat)***Dozent\*in des 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](http://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](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.03.-30.05.2023, 18:30-20:30 Uhr**

20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20**270,00 €**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

## Ein Stück Heimat

**Jetzt Mitglied werden oder  
weitere Geschäftsanteile zeichnen!**



Als Mitglied der VerbundVolksbank OWL eG sind Sie Teil einer starken Gemeinschaft. Dabei profitieren Sie nicht nur von der jährlichen Dividendenzahlung und zahlreichen Mehrwerten, sondern können als Teilhaber die Entwicklung Ihrer Heimatbank mitbestimmen. Informieren Sie sich jetzt. Mitglied sein lohnt sich!



[www.verbundvolksbank-owl.de/mitglied](http://www.verbundvolksbank-owl.de/mitglied)



**Volksbank Büren-Salzhausen**  
Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG



## 40017 | ONLINE

### Controlling (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des 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](http://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](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.03.-30.05.2023, 18:30-20:30 Uhr**

20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**270,00 €**

*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](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.03.-30.05.2023, 18:30-20:30 Uhr**

20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**240,00 €**

## 40019 | ONLINE

### Personalwirtschaft (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des 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](http://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](http://www.xpert-business.eu).*

**Di und Do, 07.03.-30.05.2023, 18:30-20:30 Uhr**

20x, 53,33 UStd.

Live-Webinar mit anschließender Videoverfügbarkeit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 20

**270,00 €**

## 40018 | ONLINE

### Betriebliche Steuerpraxis (Xpert Business-Zertifikat)

Dozent\*in des 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](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge).

## GRUNDLAGEN DER BUCHFÜHRUNG

## 40120 | SALZKOTTEN

**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.*

**Fr, 03.03.2023, 18:00-21:00 Uhr****Sa, 04.03.2023, 09:00-16:00 Uhr**

2x, 12 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12**46,00 € / Ermäßigung möglich**

## 40121 | 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, 24.03.2023, 18:00-21:00 Uhr****Sa, 25.03.2023, 09:00-16:00 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.

**Fortbildungsveranstaltungen  
für Tagespflegepersonen  
im Bereich des Kreisjugendamtes  
Paderborn**

VHS vor Ort  
Kreis Paderborn

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 40150 | 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 Spielzeug 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 Situationen anhand von Praxisbeispielen entwickeln

Bitte bringen Sie einige „Fallbeispiele“ aus Ihrem Tagespflegealltag mit.

**Sa, 11.02.2023, 09:00-14:30 Uhr**

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,  
Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

**34,10 €**

### 40151 | HÖVELHOF

#### Familiendarstellungen im Bilderbuch - ein Vergleich mit der Realität der Tageskinder

Heike Menne, Studienrätin, Dipl. Familienberaterin,  
Kommunikationstrainerin, Dozentin in der Tageseltern-  
qualifizierung

Im Bilderbuch finden sich Berichte über das Leben in unterschiedlichster Familienkonstellation. Agierende sind Menschen, Tiere, Fabelwesen. Sie vermitteln Alltagsverhalten, Rollenvorstellungen oder Konfliktlösungen, vor allem aber Sprache. Wir wollen Erwartungen mit dem Alltagserleben abgleichen und dabei reflektieren, welche Aufgaben der KTPP zufallen. Außerdem wollen wir Anregungen

für Erzähl- und Vorlesesituationen teilen, auch hinsichtlich des Zusammentreffens unterschiedlicher kultureller Familienhintergründe und Sprachen.

**Sa, 25.02.2023, 09:00-16:00 Uhr**

1x, 9 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

**44,10 €**

### 40152 | BAD WÜNNENBERG

#### Basteln und Kreativ in der Kindertagespflege

Melissa Kaiser

Basteln in der Kindertagespflege macht nicht nur Spaß, sondern ist auch wichtig für die Entwicklung verschiedener Fähigkeiten. Durch das Basteln lernen Kinder, sich kreativ auszudrücken und ihre eigenen Ideen zu verwirklichen. Außerdem fördert das Basteln die Konzentration und das geistige Durchhaltevermögen, da die Kinder über einen längeren Zeitraum mit einer Aufgabe beschäftigt sind. Auch die Motorik und die Koordinationsfähigkeit werden geschult, da das Basteln präzises Arbeiten erfordert.

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

**Di, 07.03.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**27,50 €**

### 40153 | HÖVELHOF

#### Die spielen ja nur! (U3)

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

Spielerische Angebote im Kindergarten und in der Krippe werden nicht immer wertgeschätzt. „Die spielen ja nur!“. Dies ist ein Ausspruch, den alle kennen und aus dem nicht selten eine Abwertung des Spiels klingt. So werden Spielen und Lernen noch häufig als widersprüchliche Aktivitäten angesehen. Gerade in der öffentlichen Diskussion wird der Lernwert des Spieles kontrovers diskutiert. Doch Kinder benötigen das Spiel für eine gute und gesunde Entwicklung.

Bitte Schreibmaterial, Getränk, ein beliebtes Spielmaterial und ein beliebtes Bilderbuch mitbringen. 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, 25.03.2023, 09:00-14:15 Uhr**

1x, 7 UStd.

Fam.Zentr. Schatenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**51,80 €**

#### 40154 | SALZKOTTEN

##### **Koffertheater & Co. - Kreative Anregungen zur Sprachförderung in der Kindertagespflege**

*Monika Evers*

Die kleinen Geschichten aus dem Koffer, Karton und Säckchen knüpfen an den Alltag der Kinder und regen sie zum Miterleben an. Zum Erzählen der Geschichten wird nicht viel benötigt, nur kleine Gegenstände z.B. aus der Natur, eine einladende Kulisse, die vertraute Atmosphäre und ein wenig Fantasie. Durch diesen besonderen Rahmen des Erzählens können die Kinder sich mit all ihren Gefühlen einbringen. Das junge Kind erwartet, dass die Bezugsperson ihre Bewegungen und Worte wiederholt. Wird diese Erwartungshaltung erfüllt entsteht ein immer engeres Miteinander und ein hochemotionaler Dialog zwischen Kleinkind und Erwachsenen, der von großer Freude geprägt ist. Ein gutes Fundament für die Anregung der Sprechfreude des Kindes. In diesem Seminar werden wir den verschiedenen Möglichkeiten des kreativen Gestaltens und des fantasievollen Erzählens von kurzen Geschichten Raum geben.

**Sa, 25.03.2023, 09:00-14:30 Uhr**

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13,

Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

**34,10 €**

#### 40169 | BAD WÜNNENBERG

##### **Bildungsdokumentation:**

##### **Bildungsprozesse beobachten und sichtbar machen**

*Diana Flüter, Dipl. Pädagogin*

Im Rahmen der Fortbildung stellt die Referentin Beobachtungsmöglichkeiten im Bildungsprozess der Kindertagespflege dar und vermittelt verschiedene

Instrumente zur Bildungsdokumentation.

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, 15.04.2023, 09:00-16:00 Uhr**

1x, 8 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**45,20 €**

#### 40164 | DELBRÜCK

##### **Entspannen - schlafen - aber wie? - Was Kindertagespflegeeltern tun können**

*Bettina Kilianski-Witthut, Pädagogin M.A., Systemische Familientherapeutin*

Gerade Tagespflegekindern fällt es oft schwer, in den Schlaf und die Entspannung zu kommen. Schwierigkeiten mit der Eingewöhnung, vielfache Ängste, neue Reize und Konflikte im kindlichen Alltag erschweren es Tagespflegekindern oftmals zur Ruhe zu kommen. In dieser Veranstaltung werden Möglichkeiten der Schlafförderung und der Entspannung im familiären Alltag erörtert. Auch auf die Bedeutung von Schlaf- und Entspannungsritualen, von Rhythmen und Strukturen im familiären Alltag sowie das Medienverhalten bzw. der Medienkonsum bei Kindern wird eingegangen. Dabei wird in dieser Abendveranstaltung auch die Methode der Klopfakupressur interessierten Kindertagespflegeeltern praxisnah vorgestellt, so dass sie diese als wirksame Möglichkeit der Selbsthilfe und -behandlung für sich und die Tagespflegekinder kennen lernen können.

*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, 20.04.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland,

Auf dem Haupte 35

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**31,30 €**

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 40155 | DELBRÜCK

#### **Ich bin einzigartig! Die Begleitung von Kindern im U3 Bereich**

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

In der Fortbildung werden wir sowohl entwicklungspsychologisch einen Blick auf das Kind werfen als auch die Stellung des Kindes in der heutigen Gesellschaft ein wenig beleuchten. Was brauchen Kinder, um zu verantwortungsbewussten, sich ihrer Kompetenzen bewusst seienden Erwachsenen heran zu wachsen? Welche Aufgaben haben wir als Erwachsene, um Kindern einen entsprechenden Rahmen zu schaffen? Es wird ein sehr praxisorientierter Tag sein, der auch Bewegungseinheiten beinhaltet.

**Sa, 22.04.2023, 09:00-14:15 Uhr**

1x, 7 UStd.

Fam.Zentr. „Purzelbaum“, Kettelerstraße 11

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**35,20 €**

### 40156 | BAD WÜNNENBERG

#### **Achtsamkeits-Pädagogik im Bereich der Tagespflege - Mit Kindern neue Wege gehen**

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

Die Anforderungen an Tagespflegekräfte nehmen ständig zu. Gesundheit, Freude, Kreativität und ein ganzheitliches Miteinander bleiben dabei oft auf der Strecke. Hier kann die Achtsamkeits-Pädagogik Möglichkeiten schaffen, wieder gut für sich selbst zu sorgen und damit auch für die uns anvertrauten Kinder. Eine achtsame Selbstfürsorge bietet den besten Schutz gegen Stress und Burnout, sowohl bei uns selbst, als auch bei unseren Adressaten. Dies bezieht einen offenen und wohlwollenden Kontakt zu den Eltern mit ein. Die aktuelle Hirnforschung zeigt sehr deutlich, dass sich ein achtsames Verhalten u.a. positiv auf die Entwicklung emotionaler und sozialer Kompetenzen bei Kindern auswirkt. Sie erhalten im Seminar Anregungen zu achtsamen Ritualen und Spielen, die sie sofort in die Praxis umsetzen können. Inhalt: Was bedeutet Achtsamkeits-Pädagogik?, Achtsamkeit erfahren und verstehen, Kennenlernen von kleinen Übungen, achtsame Kommunikation mit Kindern und achtsame Rituale und Spiele.

**Sa, 06.05.2023, 09:00-16:00 Uhr**

1x, 8 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**44,30 €**

### 40157 | HÖVELHOF

#### **Inklusion in Kitas und Kindertagespflege - Gemeinsamkeit und Verschiedenheit von Anfang an**

*Catalina Hamacher*

Kinder verbringen den Hauptteil des Tages in der Kita oder Kindertagespflege (KTP). Im Unterschied zu vielen Schulen sind die Kinder hier in altersgemischten Gruppen und erleben dort ganz selbstverständlich einen vielfältigen „Querschnitt“ der Kinder unserer Gesellschaft. Damit sind Kitas oder KTP-Einrichtungen die zentralen Orte der Kindheit, an denen Kinder lernen können, in der „Gemeinschaft der Verschiedenen“ aufzuwachsen. Inklusive Pädagogik knüpft hier an und entwickelt entsprechende Konzepte. Wenn Inklusion gelingt, dann erlebt sich jedes Kind als Teil der Gemeinschaft in der Kita/KTP und erhält dort Anerkennung. Zugleich wird es durch Herausforderungen, die seinen Kompetenzen entsprechen, bestärkt. Im Vortrag erläutert die Referentin die Grundideen inklusiver Erziehung und Bildung an Beispielen und zeigt auf, wie Inklusion in Kitas und in der Kindertagespflege gelingen kann.

**Mi, 31.05.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 15 / max. 40

**16,00 €**

### 40158 | HÖVELHOF

#### **Kommunikation in der KTP - Sprache formt Persönlichkeit**

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

Sprachvermittlung und -förderung gehört zu den vorrangigen Aufgaben in der KTP. Dabei denken wir gleich an ein Angebot von Wortschatz und Grammatik und vergessen leicht, dass Sprache in erheblicher Weise die Entwicklung der Persönlichkeit beeinflusst. Beziehungsbotschaften wie „Hallo

Mäuschen!“, „Das kleine Monster hat wieder nicht geschlafen.“, „Kommt ihr Zwergel!“ oder „Du bist doch schon groß.“ wirken auf das Selbstbild - nicht nur bei Kindern. Wie sprechen wir mit, von und über Kinder, Eltern und andere Mitmenschen. Und verstehen wir immer was sie sagen?

**Mo, 05.06.2023, 18:00-21:15 Uhr**

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

**20,20 €**

#### 40168 | HÖVELHOF

##### **Kurz und gut - Emmi Pikler in der Krippenpädagogik**

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

Emmi Pikler hat mit ihrer wegweisenden Arbeit großen Einfluss auf die heutige Pädagogik, besonders für Kinder unter drei Jahren, genommen. Die Pädagogik nach Emmi Pikler umfasst die drei Säulen der freien Bewegungsentwicklung, der freien Spielentwicklung und des respektvollen Umgangs mit dem Kind und diese sind noch heute aktuell. Doch wie genau können diese Ansätze in unseren heutigen pädagogischen Alltag einfließen? Im Seminar gehen wir den Prinzipien von Emmi Pikler nach. Dabei befassen wir uns mit der Gestaltung von Interaktionen im Alltag der Kinder, Pflegesituationen, den Mahlzeiten oder der Schlafbegleitung. Praxisnah und vielseitig erarbeiten wir die Inhalte in dieser Fortbildung und besprechen Möglichkeiten der Umsetzung in der Kindertagespflege. Dabei werden wir Materialien nach Emmi Pikler ausprobieren und Ideen für die praktische Umsetzung entwickeln.

*Bitte Schreibmaterial und Getränk mitbringen. 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, 12.08.2023, 09:00-14:15 Uhr**

1x, 7 UStd.

Fam.Zentr. Schattenstr. 9, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**51,80 €**

#### 40159 | 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?
- 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.

**Di, 22.08.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

**23,60 €**

Dozent\*in werden!  
Online-Bewerbung  
unter: [vhs-vor-ort.de](https://www.vhs-vor-ort.de)

## 40170 | BAD WÜNNENBERG

### Bewegung in der Kindertagespflege

*Diana Flüter, Dipl. Pädagogin*

Im Rahmen der Fortbildung stellt die Referentin Bewegungsmöglichkeiten mit Alltags- und Naturmaterialien in der Kindertagespflege dar. Zudem werden die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Sprache sowie zwischen Bewegung und Raumgestaltung dargestellt. Weiterhin werden kleine Spiele vorgestellt.

*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, 26.08.2023, 09:00-16:00 Uhr**

1x, 8 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**45,20 €**

## 40160 | BAD WÜNNENBERG

### Erzähltheater

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

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

**Sa, 09.09.2023, 09:00-14:15 Uhr**

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**35,80 €**

## 40161 | BAD WÜNNENBERG

### „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-Materialien“ in den Alltag der Kinder integrieren, eigenes „Montessori-Material“ herstellen.

**Sa, 16.09.2023, 09:00-16:00 Uhr**

1x, 8 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,  
Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**44,30 €**

## 40162 | 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. Inhalt: Termin und Uhrzeit festlegen, Einladung verfassen, Raumgestaltung und Einstieg in den Abend und Ablauf.

**Do, 21.09.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**13,60 €**

**40163 | HÖVELHOF****Basteln und Kreativ in der Kindertagespflege***Melissa Kaiser*

Basteln in der Kindertagespflege macht nicht nur Spaß, sondern ist auch wichtig für die Entwicklung verschiedener Fähigkeiten. Durch das Basteln lernen Kinder, sich kreativ auszudrücken und ihre eigenen Ideen zu verwirklichen. Außerdem fördert das Basteln die Konzentration und das geistige Durchhaltevermögen, da die Kinder über einen längeren Zeitraum mit einer Aufgabe beschäftigt sind. Auch die Motorik und die Koordinationsfähigkeit werden geschult, da das Basteln präzises Arbeiten erfordert. *Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.*

**Di, 26.09.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**27,50 €****40164 | DELBRÜCK****Kindertagespflege -  
Eingewöhnung und Einschlafprobleme***Bettina Kilianski-Witthut, Pädagogin M.A., Systemische Familientherapeutin*

Viele Kinder leiden unter Ängsten und sind in Betracht eines oft reizüberfluteten Alltags angespannt oder verunsichert. Ängste oder Probleme beim Einschlafen, beim nächtlichen Aufwachen, vor Dunkelheit, in der Kindertagespflege, 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.

*Bitte bringen Sie einige „Fallbeispiele“ aus Ihrem Tagespflegealltag mit.***Sa, 30.09.2023, 09:00-14:30 Uhr**

1x, 7 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland,

Auf dem Haupte 35

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

**34,40 €****40165 | SALZKOTTEN****Der Schritt des Kindes in die Autonomie***Monika Evers*

Das Streben des jungen Kindes nach Selbstständigkeit ist eine große Herausforderung für den pädagogischen Alltag in der Kindertagespflege. Ab dem Alter von 1,5 Jahren kann es immer wieder zu Situationen kommen, in denen die Jüngsten einen starken Drang nach Autonomie verspüren und dies teils nur über Wutausbrüche zum Ausdruck bringen können. Hinter diesen emotionalen Ausbrüchen verbirgt sich jedoch ein wichtiger Entwicklungsschritt. Das Kind will sein eigenes Handeln erweitern, erfährt dabei Grenzen, die es nur schwer annehmen kann. Zudem erlebt es sich unverstanden von seiner Umwelt und fühlt sich zerrissen zwischen den gleichzeitigen Bedürfnissen nach Nähe und Distanz. Um diese konflikträchtigen Situationen im Tagespflegealltag vorzubeugen ist es wichtig individuell auf das Kind zuzugehen und es in seinen Verhaltensweisen zu begreifen. Durch das Verständnis für die Beweggründe des Kindes können ihm neue Handlungsmöglichkeiten angeboten werden, die es in seiner Persönlichkeit und Selbstwirksamkeit unterstützen. Über das Wissen um die Bedeutung der Autonomiephase wird Ihnen als KTHP zugleich die Verbindung zur Persönlichkeitsentwicklung vermittelt.

*Bitte bringen Sie einige „Fallbeispiele“ aus Ihrem Tagespflegealltag mit.***Sa, 30.09.2023, 09:00-14:30 Uhr**

1x, 7 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr. 13, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

**34,10 €**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter vhs-vor-ort.de

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 40167 | DELBRÜCK

#### Geschwisterrlichkeiten als besondere Herausforderung der Kindertagespflegeeltern

*Bettina Kilianski-Witthut, Pädagogin M.A., Systemische Familientherapeutin*

Gänzlich anders als der Traum vom harmonischen Miteinander gestalten sich häufig der neue Familienalltag mit Tagespflegekindern und auch die geschwisterlichen Beziehungen. Statt Gemeinsamkeit, Rücksicht, Verständnis gibt es unter den Kindern häufig Kampf, Rivalität, Ärger und Neid. Kindertagespflegeeltern und Eltern stellt dies meist vor große Herausforderungen und auch die Kinder selbst fühlen sich oft vernachlässigt und fordern auf unterschiedlichste Weise Aufmerksamkeit und Zuwendung. In dieser Abendveranstaltung werden das familiäre Miteinander aus systemischer Sicht, Möglichkeiten der Entspannung und des „Deeskalierens“, aber auch die innerpsychische und familiäre Dynamik im Vordergrund stehen.

*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, 19.10.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland,

Auf dem Haupte 35

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**31,30 €**

### 40166 | 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.

**Sa, 04.11.2023, 09:00-16:00 Uhr**

1x, 9 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

**44,20 €**

### BERUFLICHE PRAXIS UND SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN



Foto: Prostock-Studio/iStock

#### Dozent\*in bei der VHS werden: So geht's!

*Insa Burmann*

Sie können sich vorstellen einen Kurs an unserer VHS zu leiten, wissen aber nicht, wie es funktioniert? Egal ob Sie sprachbegabt, computeraffin, sportlich aktiv oder kreativ sind: bei uns können Sie Ihre Leidenschaft und Ihr Wissen an andere weitergeben. Wie Sie Dozent\*in bei der VHS vor Ort werden, erklären wir Ihnen heute ganz anschaulich und unverbindlich. Wir beschreiben Ihren möglichen Weg zur Dozententätigkeit bei der VHS, erklären was Sie beachten sollten und sprechen über die organisatorischen Rahmenbedingungen an unserer Einrichtung. Selbstverständlich bleibt auch genügend Raum für Ihre Fragen und einen offenen Austausch. Neben Insa Burmann, hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin der VHS, lernen Sie heute auch eine erfahrene Kursleitung kennen, die aus ihrer Praxis und dem Alltag der VHS berichtet. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

### 40200 | SALZKOTTEN

**Di, 28.02.2023, 18:00-20:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### 40201 | BÜREN

**Di, 28.03.2023, 18:30-20:45 Uhr**

1x, 3 UStd.

wird bekannt gegeben

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 12

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

**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 dieses Kurses ist es, dass Ihre Bewerbung garantiert gelesen wird. An zwei Abenden erlangen Sie die Fähigkeit, Ihr Anschreiben sowie Ihren Lebenslauf nach aktuellen Maßstäben attraktiv und aussagefähig zu gestalten.

*Das Seminar richtet sich sowohl an Schulabsolvent\*innen als auch an Personen, die über eine berufliche Veränderung nachdenken oder diese anstreben. Bitte bringen Sie einen aktuellen Lebenslauf und zur Sicherung Ihrer Unterlagen einen USB-Speicherstick mit. Sie können auf Wunsch am eigenen Laptop arbeiten.*

**40210 | SALZKOTTEN****Di, 28.02.-02.03.2023, 18:00-20:30 Uhr**

2x, 6,67 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**25,50 € / Ermäßigung möglich****40211 | DELBRÜCK****Di, 07.03.-08.03.2023, 18:00-20:30 Uhr**

2x, 6,67 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**25,50 € / Ermäßigung möglich****40211A | GESEKE****Einfach bewerben: Mit Strategie zum Traumjob***Claudia Circo Villani, Thomas Kraft*

Wer sich auf eine neue Stelle bewerben möchte, sollte planvoll und gezielt vorgehen. Mit einer durchdachten Bewerbungsstrategie können Sie sich viel Zeit und Aufwand ersparen und kommen schneller zum Ziel. In diesem Seminar erarbeiten Sie sich deshalb ein „Rundum-sorglos-Paket“ für Ihre nächste Bewerbungsphase. Folgende Bereiche behandeln Sie mit Karriere-Coach Claudia Circo Villani im Seminar:

- Wo stehe ich aktuell?
  - Welche beruflichen Ziele habe ich?
  - Wie/Wo finde ich die passende Stelle?
  - Wie erstelle ich passgenaue Bewerbungsunterlagen?
  - Wie gehe ich sicher mit Online-Bewerbungen um?
- Bei der Erstellung der Bewerbungsunterlagen (Le-

benslauf, Anschreiben) wird die Gruppe von einem zusätzlichen Kursleiter unterstützt, damit alle Teilnehmenden individuell betreut und beraten werden können.

*Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, um die erstellten Unterlagen am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen zu können. Wenn vorhanden, können alte Lebensläufe, Zeugnisse und Zertifikate als Arbeitsgrundlage dienen. Alle persönlichen Informationen werden vertraulich behandelt und verlassen die Gruppe nicht. Denken Sie auch an ein Bewerbungsfoto (idealerweise digital, ansonsten auf Fotopapier).*

**Sa, 18.03.2023, 09:00-16:00 Uhr**

1x, 8,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10**44,40 € / Ermäßigung möglich****40211B | SALZKOTTEN****Richtig vorbereitet ins Bewerbungsgespräch: Tipps und Tricks für einen überzeugenden Auftritt***Claudia Circo Villani*

Sie haben es geschafft: eine Einladung zum Bewerbungsgespräch liegt vor Ihnen. Und jetzt? Wenn die Anspannung wächst, hilft nur eine sorgfältige Vorbereitung, denn zu wissen, worauf es im Gespräch ankommt, ist der Schlüssel zum Traumjob. In diesem Workshop mit Karriere-Coach Claudia Circo Villani erfahren Sie, wie Sie sich selbstbewusst und überzeugend präsentieren. Dafür beschäftigen Sie sich unter anderem mit folgenden Bereichen:

- Körpersprache und Soft Skills richtig einsetzen
- eigene Stärken erkennen und nutzen
- Ängste und Stolperfallen im Vorstellungsgespräch umgehen
- Umgang mit Gehaltsvorstellungen

Um in der Bewerbungssituation souverän und überzeugend auftreten zu können, üben Sie diese anhand von Rollenspielen. Gerne können Sie echte Stellenausschreibungen mitbringen, auf die Sie sich bewerben haben, damit Sie das Gespräch unter realistischen Bedingungen proben können.

*Bitte bringen Sie Ihren Lebenslauf mit. Alle persönlichen Informationen werden vertraulich behandelt und verlassen die Gruppe nicht.*

**Sa, 01.04.2023, 09:00-16:00 Uhr**

1x, 8,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10**31,90 € / Ermäßigung möglich**

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### Schluss mit dem Papierchaos: Ordnung für private Unterlagen schaffen

*Susanne Peitz*

Bei Bedarf besteht die Möglichkeit zusätzlich zum Kurs eine Einzelschulung mit der Dozentin in Anspruch zu nehmen, um persönliche Unterstützung beim Systematisieren Ihrer Unterlagen zu erhalten. Die Einzelschulung ist nur ein ergänzendes Angebot und muss für den Erfolg des Kurses nicht hinzu gebucht werden.

#### 40212 | DELBRÜCK

**Mo, 27.02.-20.03.2023, 19:00-20:30 Uhr**

4x, 8 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**30,60 € / Ermäßigung möglich**

#### 40213 | SALZKOTTEN

**Mo und Do, 17.04.-27.04.2023, 19:00-20:30 Uhr**

4x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**30,60 € / Ermäßigung möglich**

#### 40220 | 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, 18.03.2023, 10:00-15:00 Uhr**

1x, 6 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.03

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**30,00 €**

#### 40221 | 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 antre-

ten 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, 25.03.2023, 10:00-15:00 Uhr**

1x, 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**30,00 €**

#### 40222 | DELBRÜCK

### Körpersprache - kleine Gesten - große Wirkung

*Sören Döhlinger*

Beim Auftreten vor Mitmenschen - im Beruf oder auch im privaten Bereich - setzen wir sehr oft unbewusst die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten der Körpersprache ein. Dieses Seminar gibt Ihnen detaillierte Einblicke in das Ausdruckspotenzial und die bewussten Einsatzmöglichkeiten der nonverbalen Kommunikationsmittel. Dabei werden auch ungewöhnliche Wege beschritten, beispielsweise wird mit Hilfe von Gebärdensprache geübt, wie Informationen durch Handzeichen vermittelt werden. Gemeinsam erarbeiten Sie mit vielfältigen Learning by doing-Übungen und mit Hilfe von umfangreichem Lernmaterial die Möglichkeiten des Wissenstransfers. Schöpfen Sie Ihr individuelles Ausdruckspotenzial gezielt aus und generieren Sie einen Mehrwert an Überzeugungskraft im Beruf und in Alltagssituationen.

**Sa, 22.04.2023, 10:00-15:00 Uhr**

1x, 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**30,00 €**

#### 40223 | BÜREN

### Gut kommuniziert ist halb gewonnen - Kommunikation mit Konzept

*Sarah Cevallos*

Wir kommunizieren immer und überall, auch wenn wir es selber gar nicht wahrnehmen: Mimik, Gestik, Wortwahl - alles drückt etwas (über uns) aus. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Kommunikationsmodelle kennen. Gemeinsam mit Kursleite-

rin Sarah Cevallos identifizieren Sie Ihr persönliches Verhalten in Konfliktsituationen, welches eng mit Ihrer Art zu kommunizieren verbunden ist. Sie untersuchen Ihre Sprache, um schwierige Formulierungen zu erkennen und diese bewusst anders zu gestalten. Dafür werden unter anderem Inhalte der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg vermittelt, die Sie direkt anwenden können. Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich manchmal missverstanden fühlen, das Gefühl haben an anderen vorbeizureden oder einfach ihren Kommunikationsstil verbessern möchten. Sarah Cevallos verfügt über einen Studienabschluss in Psychologie (B. Sc.).

**Mi, 24.05.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

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

**17,80 €**

#### 40224 | SALZKOTTEN

##### Kommunizieren wie ein Profi? - Infoabend NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)

Jürgen Jonat

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

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

**Fr, 03.02.2023, 18:00-21:15 Uhr**

1x, 4 UStd.

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

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

#### 40225 | SALZKOTTEN

##### Basiskurs NLP - Die Grundlagen des Neuro-Linguistischen Programmierens

Jürgen Jonat

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

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

**Sa, 18.02.2023, 09:30-17:00 Uhr**

**So, 19.02.2023, 09:30-17:00 Uhr**

2x, 14,67 UStd.

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

**200,00 €**

## 40226 | SALZKOTTEN

### Bessere Entscheidungen treffen - Selbstsicher werden mit System

*Birgitta Trimborn, Master- und Lehrcoach (DGfC)*

Morgens, 6:30 Uhr: der Wecker klingelt und sie fragen sich: Joggen oder Liegenbleiben? Jede\*r von uns muss täglich viele Entscheidungen treffen. Natürlich sind die meisten davon bedeutsamer als die Frage des Aufstehens. Denken Sie zum Beispiel an Situationen wie: Welche weiterführende Schule ist für mein Kind richtig? Soll ich den teuren Kaffeeautomaten kaufen oder reicht der Preisgünstigere aus dem Discounter? Wohin soll der nächste Urlaub gehen? Setzen Sie die Liste beliebig fort. Oftmals bleibt eine Entscheidung solange offen, bis sie zu einem drängenden Problem und dann einzig aus dem Bauch heraus entschieden wird. Zurück bleibt das unguete Gefühl, ob es nicht auch anders ginge. Und das geht: In dieser Veranstaltung lernen Sie mit Master- und Lehrcoach Birgitta Trimborn die wichtigsten Bestandteile von Entscheidungsprozessen kennen. Sie üben bewährte Methoden ein, die Sie zukünftig in Berufsalltag und Privatleben sicherer entscheiden lassen. Diese Sicherheit kann auch Ihre allgemeine Lebenszufriedenheit nachhaltig steigern. Im Einzelnen werden folgende Bereiche behandelt: eine Entscheidungssituation analysieren, Kopf und Bauch berücksichtigen, Entscheidungsmöglichkeiten bewerten, Risiken bewerten und die häufigsten Denkfehler vermeiden.

**Di, 28.02.-21.03.2023, 18:30-20:00 Uhr**  
4x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
**33,10 €**

## 40227 | ONLINE

### Online-Kurs: Das Geheimnis innerer Stärke

*Walter Hönig*

In der Positiven Psychologie geht man davon aus, dass Sinnhaftigkeit ein wichtiger Schritt zu einem erfüllten Leben ist. Dabei geht es nicht um den einen, ausschließlichen Sinn des Lebens, sondern darum, die eigene Bestimmung zu finden und danach zu leben. Damit fördern Sie nicht nur Ihre Selbstwirksamkeit, sondern steigern auch Ihre Lebenszufriedenheit.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.*

**Di, 28.02.-07.03.2023, 19:00-21:15 Uhr**  
2x, 6 UStd.

Online über die vhs.cloud

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Mo, 27.02.2023

**27,00 €**

## 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.

## 40228 | SALZKOTTEN

**Mo, 13.03.-20.03.2023, 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**

## 40229 | DELBRÜCK

**Di, 14.03.-21.03.2023, 18:30-20:00 Uhr**

2x, 4 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R104

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

**23,00 € / Ermäßigung möglich**

**40230 | 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.*

**Sa, 06.05.2023, 11:00-14:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Delbrück, Boke, Feldmarkstraße, See

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

**27,40 € inkl. 19% USt.****40231 | ONLINE****Online-Workshop: Sich selbst besser erkennen***Heiner Wettlaufer*

Themenschwerpunkte: Wie Sie mit einer optimistischen Einstellung Ihr Leben gestalten; wie Sie Ihre Bedürfnisse selbst erkennen; wie Sie lernen, den Umgang mit Ihrer Selbstmotivation zu fördern; welcher Nutzen ergibt sich daraus? Dieser Onlinekurs hilft Ihnen dabei, Zugang zu einer neuen ICH-Denkweise zu bekommen, sich den Herausforderungen an Ihr ICH zu stellen und diese produktiv zu nutzen und dem eigenen ICH einen höheren Stellenwert zuzumessen.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Di, 18.04.2023, 17:30-19:45 Uhr**

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 7

Anmeldeschluss: Mo, 17.04.2023

**15,00 €****40232 | ONLINE****Online-Workshop:****Mit Erfolg individuell durchstarten***Heiner Wettlaufer*

Themenschwerpunkte: Was will ich? Was werde ich TUN? Wie kann ich meine eigene Wertschätzung bewusster wahrnehmen? Welcher Nutzen ergibt sich daraus? In diesem Onlinekurs lernen Sie Ihre Bedürfnisse klarer zu strukturieren, eine individuelle Zufriedenheitsskala für sich selbst zu erstellen, wie sich Ihr eigenes TUN für Sie selbst auszahlen wird.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Di, 23.05.2023, 17:30-19:45 Uhr**

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 7

Anmeldeschluss: Mo, 22.05.2023

**15,00 €****40233 | 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, 06.05.2023, 10:00-15:00 Uhr**

1x, 6 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**30,00 €**

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 40234 | DELBRÜCK

#### **Profiling: Mitarbeiter\*innen und Kolleg\*innen besser verstehen**

*Karin Nachtigall, Zertifizierter Life & Business Coach*

Dieser Workshop richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die sich selbst besser kennen lernen und weiterentwickeln möchten sowie eine nachhaltige Verbesserung der Beziehung zu Mitarbeiter\*innen, Kolleg\*innen, Kunden und Partnern anstreben. Sie erhalten eine grundlegende Einführung in Methoden des Profiling auf psychologischer Basis (z. B. Persönlichkeitstypen nach Riemann), Coaching-Tools und Resilienz-Faktoren. Sie erarbeiten Ihre eigene Persönlichkeit mit Werten und Bedürfnissen und bekommen ein Verständnis dafür, wo Ihre Stärken sind. Profiling hilft Ihnen aber auch, die Zusammenarbeit mit anderen zu verbessern. Ein Profiling dient zur gründlichen Analyse der aktuellen eigenen Situation und aller Facetten der Persönlichkeit. Wenn Sie selbst wissen, wo Sie im Leben oder beruflich stehen, wo es hin soll und was für ein Typ Sie sind, welche Werte Sie haben und woher Sie Ihre Kraft bekommen, gehen Sie selbstbestimmt und sicher durchs Leben. Inhalte: Persönlichkeitstyp nach Carl Riemann (DISC oder TMP), Wertearbeit, Fähigkeiten, innere Antreiber, Motivator, Selbst-/Fremdbild. Dozentin Karin Nachtigall ist u. a. zertifizierter Business-, Team- und System-Coach sowie psychologische Beraterin.

**Fr, 02.06.2023, 17:30-20:30 Uhr**

**Sa, 03.06.2023, 09:30-12:30 Uhr**

2x, 8 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

**51,80 € / Ermäßigung möglich**

Dozent\*in werden!  
Online-Bewerbung  
unter: [vhs-vor-ort.de](https://www.vhs-vor-ort.de)

### GRUNDLAGEN DER EDV UND 10-FINGER-TASTSCHREIBEN



*Foto: Free-Photos auf Pixabay*

#### **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 wäre genau das Richtige für Sie? Dann sind Sie bei „vhs4you“ genau richtig. In Einzelschulungen durch einen qualifizierten und erfahrenen Referenten (u. a. Dipl. Ing. Informatik, langjährige Erfahrung als EDV-Dozent) erhalten Sie individuell auf Ihre Fragen und Probleme zugeschnittene Antworten. Im Anschluss sind Sie in der Lage, das erworbene Wissen, eigenständig anzuwenden und in die berufliche oder alltägliche Praxis umzusetzen. 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:

#### **Anmeldung**

1. Die VHS bietet Beratungstage an, die eine Zeitspanne von mehreren aufeinanderfolgenden 45-Minuten-Zeiträumen (Unterrichtsstunden) umfassen.
2. Bei der Anmeldung werden eine oder auch mehrere aufeinanderfolgende Unterrichtsstunden in diesem Zeitraum von Ihnen gebucht. Die angegebene Teilnahmegebühr gilt je gebuchter Unterrichtsstunde.
3. Die Vergabe der Einzeltermine wird eine Woche vor dem Beratungstag von der VHS vorgenommen,

Ihre Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Ein Rücktritt von dem Einzelunterricht ist nach der Terminvergabe nicht mehr möglich. Wir empfehlen, sich die gesamte Dauer des Beratungstages bis zur Bekanntgabe des genauen Zeitpunktes frei zu halten.

#### Durchführung des Einzelunterrichts

1. Sie bringen Ihr eigenes Mobil-Gerät mit zum Termin (Notebook, Tablet oder Smartphone).
2. Für die Anzahl der gebuchten Unterrichtsstunden erhalten Sie eine Einzelschulung bzw. -beratung durch den Referenten der VHS.

#### Hinweise und Haftungsausschlüsse

1. Für mögliche Schäden, die während oder in der Folge des Hilfeterrins 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, 31.01.2023, 12:30-18:30 Uhr**

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 7

**24,00 €**

#### 41002 | SALZKOTTEN

**Di, 28.02.2023, 12:30-17:00 Uhr**

1x, 6 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 7

**24,00 €**

#### 41003 | SALZKOTTEN

**Di, 21.03.2023, 12:30-18:30 Uhr**

1x, 7 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 7

**24,00 €**

#### 41004 | SALZKOTTEN

**Di, 18.04.2023, 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, 23.05.2023, 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, 13.06.2023, 12:30-18:30 Uhr**

1x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 7

**24,00 €**



**proffice**  
DIGITAL

*Print- und IT Solutions*

**ProOffice Digital GmbH**  
Hansastraße 24-26  
59557 **Lippstadt**  
Am Vorderflöß 25  
33175 **Bad Lipspringe**  
**pro-office.net**



Foto: malerapaso/iStock

## 41010 | ONLINE 10-Finger-Tastschreiben für Schüler\*innen (von 10-18 Jahren)

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

Die Fertigkeit des 10-Finger-Tastschreibens bietet neben der Zeitersparnis viele weitere Vorteile. Einmal erlernt und im Unterbewusstsein verankert, geht das Schreiben ganz intuitiv von der Hand - ohne auf die Tasten zu schauen und mit voller Konzentration auf den Inhalt. Ähnlich wie beim Fahrradfahren: Sie haben es einmal gelernt und brauchen nicht mehr überlegen, wie Sie den Lenker halten müssen, in die Pedale treten oder die Balance halten. All das geschieht unbewusst und zielsicher. Mit dem multisensorischen Lernsystem von „ritter magic typing“ werden in diesem Online-Kurs verschiedene Sinnesorgane angesprochen und jeder Buchstabe mit einem Symbol verknüpft. So ist es möglich, bereits an einem Tag alle Buchstaben, Zahlen und wichtigsten Sonderzeichen zuordnen zu können. Das Erlernte wird selbstständig ins Unterbewusstsein transportiert und die Schnelligkeit trainiert. Kursleiterin Gerhild Schnittker ist Lizenz-Trainerin für das im Kurs eingesetzte und zertifizierte Konzept „ritter magic typing“.

Die Teilnahme findet über die Plattform „Microsoft Teams“ statt und kann mit einem Laptop oder stationären PC erfolgen. Ferner sind Lautsprecher oder Kopfhörer sowie Kamera und Mikrofon notwendig, idealerweise ist ein Headset vorhanden. Wir empfehlen eine Internetverbindung mit mindestens 6 Mbit, möglichst über LAN. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail von der VHS. In der Kursgebühr sind 25,00 € für das im Kurs verwendete Arbeitsheft inkl. Schreibtrainingsprogramm enthalten. Das Lehrmaterial erhalten Sie vor Kursbeginn auf dem Postweg.

**Di und Fr, 21.02.-10.03.2023, 16:00-17:30 Uhr**  
6x, 12 UStd.

Online über Microsoft Teams  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 9  
Anmeldeschluss: Di, 14.02.2023

**95,50 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)**

## 41011 | ONLINE 10-Finger-Tastschreiben für Jugendliche und Erwachsene (Online-Kurs)

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

Beschreibung s. Kurs Nr. 41010

**Di und Fr, 21.02.-10.03.2023, 18:00-19:30 Uhr**  
6x, 12 UStd.

Online über Microsoft Teams  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 9  
Anmeldeschluss: Di, 14.02.2023

**119,00 € / Schüler\*innen erhalten 25% Ermäßigung**

## 41012 | 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.*

**Di, 31.01.-28.03.2023, 14:00-15:30 Uhr**  
8x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)  
Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 15

**42,70 € / bereits ermäßigt (Junge VHS)**

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

Die Beherrschung einer PC-Tastatur ist in der heutigen Zeit unentbehrlich, sowohl für 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 Anschlagzahl durchgeführt. Auf Wunsch kann die Anschlagzahl auf der Teilnahmebescheinigung vermerkt werden.

*EDV-Kenntnisse sind hilfreich, jedoch nicht zwingend erforderlich.*

**41013 | HÖVELHOF****Di, 21.02.-09.05.2023, 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)****41014 | SALZKOTTEN****Mi, 22.02.-10.05.2023, 17:30-19:00 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)****41015 | DELBRÜCK****10-Finger-Tast schreiben in 3x3 Stunden (Ferienkurs für Schüler\*innen von 10-18 Jahren)**

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

Beschreibung s. Kurs Nr. 41010

**Mo, 03.04.2023, 10:00-13:15 Uhr****Mi, 05.04.2023, 10:00-13:15 Uhr****Mo, 10.04.2023, 10:00-13:15 Uhr**

3x, 12 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2,

A219 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**95,50 € / Gebühr bereits ermäßigt  
(Schüler\*innen-Tarif, -25%)****41020 | 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, 18.03.2023, 09:00-16:00 Uhr****So, 19.03.2023, 09:00-16:00 Uhr**

2x, 16 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**61,30 € / Ermäßigung möglich****41021 | HÖVELHOF****EDV kompakt II - Aufbaukurs am Wochenende**

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, 15.04.2023, 09:00-16:00 Uhr****So, 16.04.2023, 09:00-16:00 Uhr**

2x, 16 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**61,30 € / Ermäßigung möglich**



Foto: alvarez/iStock

## Computer- und Internetnutzung 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. Die Teilnehmer\*innen erlernen ferner den Umgang mit dem Betriebssystem Windows und werden in die Lage versetzt, die individuelle Einrichtung des Computers nach eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen vorzunehmen. Auch die ersten Schritte im Internet werden unternommen und umfassen die Suche und Recherche mittels Google, Möglichkeiten des Onlineshoppings sowie die Aufklärung über Gefahren der Internetnutzung. Die Kursleitung 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+“.*

### 41022 | SALZKOTTEN

Fr, 17.02.2023, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 18.02.2023, 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**

### 41023 | BÜREN

Fr, 24.02.2023, 18:30-21:30 Uhr

Sa, 25.02.2023, 09:00-15:00 Uhr

2x, 12 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C, Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**49,00 € / Ermäßigung möglich**

### 41024 | GESEKE

Fr, 24.03.2023, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 25.03.2023, 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**

## Computer- und Internetnutzung 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 Ordern 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+“.*

### 41025 | SALZKOTTEN

Fr, 31.03.2023, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 01.04.2023, 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**

**41026 | GESEKE****Mi, 19.04.-10.05.2023, 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**

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 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.*

**42001 | DELBRÜCK****Do, 23.02.-23.03.2023, 19:00-21:15 Uhr**

5x, 15 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2,

A219 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**57,50 € / Ermäßigung möglich****42002 | GESEKE****Di, 02.05.-06.06.2023, 19:00-21:15 Uhr**

5x, 15 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**57,50 € / Ermäßigung möglich****42003 | SALZKOTTEN****Textverarbeitung mit WORD 2016/2019 - 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, 16.03.-30.03.2023, 18:00-20:15 Uhr**

3x, 9 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 128, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**34,50 € / Ermäßigung möglich**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)



Grafik: F. M. Raja auf Pixabay

## 42010 | SALZKOTTEN

### Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016/2019 - 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, 15.02.-01.03.2023, 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**

## 42011 | 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 Teilnehmenden 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.*

**Di, 07.02.-07.03.2023, 19:00-21:15 Uhr**

5x, 15 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**57,50 € / Ermäßigung möglich**

**Computerexpert\*in?**

**Dozent\*in bei der  
VHS vor Ort werden!**

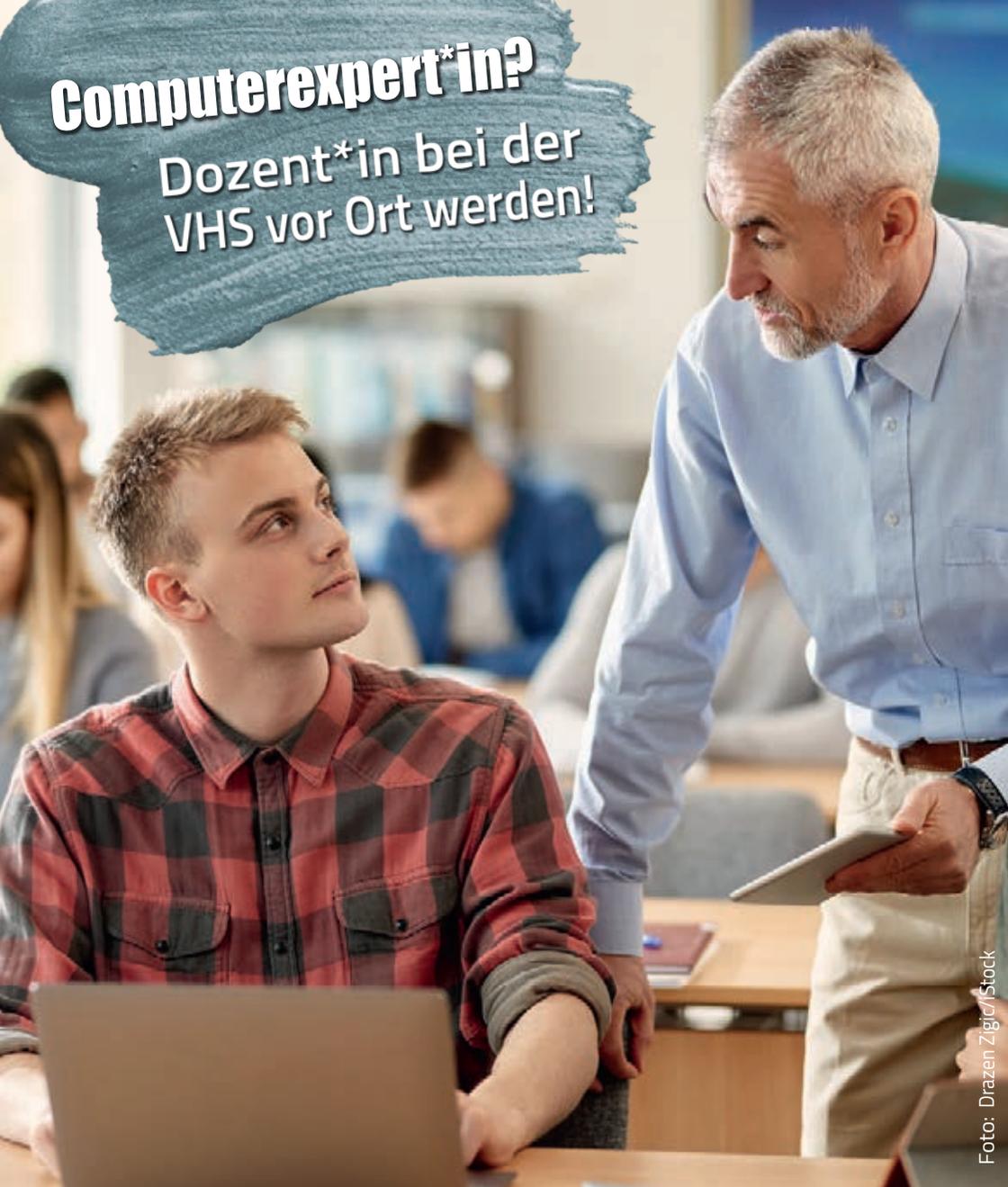


Foto: Drazen Zigic/Stock

[vhs-vor-ort.de](https://vhs-vor-ort.de)



Gütesiegelverbund Weiterbildung



## 42012 | GESEKE

### Tabellenkalkulation mit EXCEL 2016/2019/365 - Aufbaukurs

Klaus Reither

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.*

**Di, 14.03.-25.04.2023, 19:00-21:15 Uhr**  
5x, 15 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**57,50 € / Ermäßigung möglich**

## 42013 | DELBRÜCK

### Tabellenkalkulation mit EXCEL 2019/365 (Grundkurs)

Reinhard Gertzen, staatl. gepr. Informatiker

Der Kurs bietet Ihnen eine allgemeine Einführung in die Tabellenkalkulation mit EXCEL. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse zur Bedienung des Programms und lernen die wesentlichen Funktionen 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, 01.02.-22.02.2023, 19:00-21:15 Uhr**  
4x, 12 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2,  
A219 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

## 42014 | DELBRÜCK

### Tabellenkalkulation mit EXCEL 2019/365 (Aufbau-/Auffrischkurs)

Reinhard Gertzen, staatl. gepr. Informatiker

Der Kurs bietet die Möglichkeit, im Vorfeld erworbene Kenntnisse zu vertiefen oder vergessenes Wissen wieder aufzufrischen. Neben Berechnungen anhand von Formeln steht die Verwendung von Funktionen im Mittelpunkt des Kurses. Dabei kommt der WENN-Funktion eine besondere Bedeutung zu und wird in einfacher, verschachtelter und verknüpfter Form behandelt. Dies versetzt die Teilnehmenden in die Lage leistungsfähige und dynamische Tabellen zu erstellen, die zu Automatisierung komplexer Rechenoperationen beitragen können und dabei helfen, z. B. Rechen- und Übertragungsfehler zu vermeiden.

*Grundlegende EXCEL-Kenntnisse werden vorausgesetzt.*

**Mi, 01.03.-22.03.2023, 19:00-21:15 Uhr**  
4x, 12 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2,  
A219 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**46,00 € / Ermäßigung möglich**



Grafik: F. M. Raja auf Pixabay

## 42015 | SALZKOTTEN

### 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 Verkaufstatistiken 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.*

**Di, 07.03. - 14.03.2023, 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 €**

**42016 | ONLINE**

**Online-Kurs:**

**Bedingte Formatierung mit Excel 2019**

*Bastian Henneke*

Lernen Sie in unserem Onlinekurs die Möglichkeiten der bedingten Formatierung an praxisnahen Beispielen kennen. Passen Sie Formatierungen abhängig von Zellwerten an, erstellen und editieren Sie Formatierungsregeln für Zahlen und Textwerte und nutzen Sie Symbole, um Zahlenwerte einfach und verständlich darzustellen - All diese Funktionen werden Ihnen an diesem Abend kompakt vorgestellt.

*Grundlegende Excel-Kenntnisse sind für die Teilnahme erforderlich! Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Di, 28.02.2023, 19:00-19:45 Uhr**

1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Mo, 27.02.2023

**5,90 €**

## Vermögensberater/in - Ein Beruf mit Zukunft!



Deutsche  
Vermögensberatung

Ihr Partner rund ums  
Thema Finanzen.



Mit uns früher an  
Später denken.

Keine Panik,  
wir informieren dich  
gerne,  
sodass du selbst  
den Durchblick hast!



## 42017 | ONLINE

### Online-Kurs: Tipps und Tricks für effizientes Arbeiten mit Excel 2019

Bastian Henneke

In diesem Onlinekurs lernen Sie nützliche Kniffe und Tricks für den beruflichen Alltag und die privaten Aufgaben mit und rund um Excel kennen: Nützliche Tastenkombinationen für schnelles Arbeiten, lernen Sie die Schnellanalyse kennen, Min/Max/Mittelwert/Anzahl auch ohne Formeln, filtern und sortieren von Tabellen, erstellen von Dropdown-Listen, Nutzen und Verstehen der Autoausfüllen-Funktion. *Grundlegende Excel-Kenntnisse sind für die Teilnahme erforderlich! Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Mi, 01.03.2023, 19:00-19:45 Uhr**

1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Di, 28.02.2023

**5,90 €**

## 42018 | ONLINE

### Online-Kurs: Tabellen professionell auf Papier bringen mit Excel 2019

Bastian Henneke

Kennen Sie diese Situation nicht auch? Am Bildschirm sah die Tabelle noch gut aus und auf dem Ausdruck passt das Gesamlayout nicht. Lernen Sie Blattformat, Seitenausrichtung und Skalierung kennen. Legen Sie Druckbereiche fest und konfigurieren Sie Seitenränder sowie Kopf- und Fußzeile. Sorgen Sie mit Seitenzahlen und Druckdatum für Ordnung in Papierstapeln und PDFs - all diese Funktionen zeigt Ihnen der Dozent in diesem Online-Workshop. *Grundlegende Excel-Kenntnisse sind für die Teilnahme erforderlich! Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Mo, 06.03.2023, 19:00-19:45 Uhr**

1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: So, 05.03.2023

**5,90 €**

## 42019 | ONLINE

### Online-Kurs: Nützliche Textfunktionen mit Excel 2019

Bastian Henneke

Mit Excel kann man nicht nur rechnen. Lernen Sie nützliche Textfunktionen unter Excel kennen, um große Datenmengen auszuwerten oder zu bereinigen. Gerade bei der Vorbereitung von Datenbanken oder Datenmigrationen sind diese Funktionen sehr hilfreich und werden Ihnen an diesem Abend vorgestellt.

*Grundlegende Excel-Kenntnisse sind für die Teilnahme erforderlich! Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Di, 07.03.2023, 19:00-19:45 Uhr**

1x, 1 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Mo, 06.03.2023

**5,90 €**



Grafik: F. M. Raja auf Pixabay

## 42030 | SALZKOTTEN

### PowerPoint 2007-2019/Office 365 kompakt: Powerwissen 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).

**Fr, 10.03.2023, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa, 11.03.2023, 09:00-16:00 Uhr**

**So, 12.03.2023, 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**

**Microsoft Office 2016/2019/365 effizient nutzen**  
*Klaus Reiher*

*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.*

**42040 | SALZKOTTEN**

**Mo, 27.02.-27.03.2023, 19:00-21:15 Uhr**

5x, 15 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**57,50 € / Ermäßigung möglich**

**42041 | GESEKE**

**Do, 27.04.-01.06.2023, 19:00-21:15 Uhr**

5x, 15 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A11 (Info 1)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**57,50 € / Ermäßigung möglich**



Grafik: Pixaline auf Pixabay

<p><b>ULLNER u. ULLNER</b> Partner für Industrie und Handwerk Seit 1806</p>		<p>Stahl, Edelstahl u. NE-Metalle, Schweiß- u. Drucklufttechnik, Befestigungstechnik und Eisenwaren, Betriebseinrichtungen, Werkzeuge und Maschinen, Arbeitsschutz</p>
<p><b>...kann mehr!</b></p>	<p>Grüner Weg 25 33098 Paderborn Tel. 05251 7104-0 www.ullner.de</p>	

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 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.*

### 42042 | BÜREN

**Fr, 12.05.2023, 18:30-21:30 Uhr**

**Sa, 13.05.2023, 09:00-16:00 Uhr**

**So, 14.05.2023, 09:00-16:00 Uhr**

3x, 20 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang C, Raum 0.20

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**76,60 € / Ermäßigung möglich**

### 42043 | BAD WÜNNENBERG

**Fr, 24.02.2023, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa, 25.02.2023, 09:00-16:00 Uhr**

**So, 26.02.2023, 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**

### 42044 | HÖVELHOF

**Fr, 03.03.2023, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa, 04.03.2023, 09:00-16:00 Uhr**

**So, 05.03.2023, 09:00-16:00 Uhr**

3x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 212

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**76,60 € / Ermäßigung möglich**

### 42045 | SALZKOTTEN

#### Zurück in den Büroalltag - Office für Berufsrückkehrer\*innen (EXCEL, WORD, PowerPoint & OUTLOOK)

*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, 03.04.2023, 08:00-12:30 Uhr**

**Di, 04.04.2023, 08:00-12:30 Uhr**

**Mi, 12.04.2023, 08:00-12:30 Uhr**

**Do, 13.04.2023, 08:00-12:30 Uhr**

**Fr, 14.04.2023, 08:00-12:30 Uhr**

5x, 30 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**114,90 € / Ermäßigung möglich**

#### 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, 16.06.2023, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa, 17.06.2023, 09:00-16:00 Uhr**

**So, 18.06.2023, 09:00-16:00 Uhr**

3x, 20 UStd.

Städt. Gymnasium Delbrück, Marktstr. 2, A219 (EDV)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**76,60 € / Ermäßigung möglich**

#### ONLINE-MARKETING, WEB-DESIGN UND SOCIAL MEDIA

#### 43001 | ONLINE

##### Online-Workshop: Online-Marketing - Strategie, Kanäle und Ziele

*Stefan Schütte*

Dieser Online-Kurs vermittelt Ihnen an zwei Abenden die Grundlagen zum Online-Marketing. Sie bekommen wertvolle Tipps und Hinweise für die geeignete Strategie, die Umsetzung und smarte Ziele für ein effektives Online-Marketing. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über zentrale Begrifflichkeiten und Methoden. Folgende Themen werden im Online-Kurs behandelt: Online-Marketing: Was ist eigentlich Marketing?, Online-Marketing: Die zentralen Begriffe, Online-Marketing: Von der Analyse über das Fundament, Performance Marketing, Kanäle bis zum Controlling, wie wichtig ist die Customer Journey? und was bedeuten SOSTAC, SWOT, Personas oder NPS?

*Grundlegende Excel-Kenntnisse sind für die Teilnahme erforderlich! Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Mi, 08.02.-15.02.2023, 19:00-20:30 Uhr**

2x, 4 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Di, 07.02.2023

**27,00 €**

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### SMARTPHONE, TABLET & CO.



Foto: PixelsEffect/iStock

#### 44001 | SALZKOTTEN

##### Apps für Beruf und Freizeit: Touren planen mit Komoot

Peter Hoffmann

Der Winter endet allmählich. Genau die richtige Zeit, Wander- und Radtouren zu planen und durchzuführen. Komoot ist da genau das richtige Werkzeug. Am Rechner oder am Tablet stellen Sie Ihre Routen passend zu Ihrem Fitnesslevel zusammen oder lassen sich von schon fertigen Routen inspirieren. Unterwegs zeigt Ihnen Komoot auf dem Smartphone den Weg und zeichnet Ihre Route auf. Ihr Erlebnis können Sie mit Freunden, der Familie oder der ganzen Komoot-Community teilen. In diesem Kurs machen Sie sich mit Komoot vertraut und erlernen, wie Sie Touren planen, outdoor navigieren und die aufgezeichnete Route dokumentieren.

*Sie können gerne Ihr vollständig aufgeladenes Smartphone oder Tablet mit zum Kurs bringen.*

**Mi, 22.03.2023, 17:00-18:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**9,10 € inkl. 19% USt.**

#### 44003 | 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 Grundfunktio-

nen 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, 28.04.2023, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa, 29.04.2023, 09:00-16:00 Uhr**

2x, 12 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 7

**69,00 € / Ermäßigung möglich**

### MEDIENBILDUNG



Foto: heckepics/iStock

#### 45001 | SALZKOTTEN

##### Fotopraxis trifft... Kultur (mit Exkursion zum Bergpark Wilhelmshöhe)

Peter Hoffmann, Ismir Bradic

1696 beginnt die Geschichte des Bergparks Wilhelmshöhe als Barockgarten. Nach vielen Umgestaltungen

wird der Park, der sich heute vor allem als englischer Landschaftsgarten präsentiert und durch seine Wasserspiele und die Herkulesstatue berühmt ist, 2013 als UNESCO-Weltkulturerbe anerkannt. Sie haben Gelegenheit, den Park ausführlich mit der Kamera oder dem Smartphone zu erkunden, fotografisch zu erschließen und mit Kursleiter Peter Hoffmann individuelle technische und gestalterische Sachverhalte zu thematisieren. Wie Sie sich der Begegnung mit Architektur, Gartenkunst und Wasserspielen fotografisch technisch und gestalterisch nähern, erfahren Sie am ersten Kursabend. Am letzten Kursabend haben Sie die Möglichkeit, eine Auswahl Ihrer Fotos vorzustellen und zur Diskussion zu stellen. Sie erfahren, welche Chancen die Bild-Nachbearbeitung bietet und welche Möglichkeiten Sie haben, Ihre Bilder mit Freunden und der Familie zu teilen. Die Auswahl der Kursinhalte orientiert sich am Medienkompetenzrahmen NRW und die Teilnehmenden erlangen Kenntnisse in den Bereichen Medienausstattung und digitale Werkzeuge sowie Medienproduktion und Medienanalyse.

*Die Busfahrt zum Bergpark Wilhelmshöhe, sowie die Führung inklusive 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.*

**Fr, 02.06.2023, 18:30-21:30 Uhr**

**Sa, 03.06.2023, 08:00-18:00 Uhr**

**Mo, 05.06.2023, 18:30-21:30 Uhr**

3x, 19 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**89,00 €**

#### 45001P | SALZKOTTEN

**Fotografieren lernen. Bessere Bilder mit Smartphone und Kamera (mit Exkursion)**

*Peter Hoffmann*

Ihre Aufnahmen zeigen 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 erlernen, setzen Sie am Exkursionstag in die Praxis um. Den dritten Kursabend nutzen wir, um Ihre Bilderergebnisse zu besprechen und um Möglichkeiten der Archivierung und Bildoptimie-

rung am Rechner auszuloten. Die Auswahl der Kursinhalte orientiert sich am Medienkompetenzrahmen NRW und die Teilnehmenden erlangen Kenntnisse in den Bereichen Medienausstattung und digitale Werkzeuge sowie Medienproduktion und Medienanalyse.

*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.*

**Fr, 28.04.2023, 18:30-21:30 Uhr**

**Sa, 29.04.2023, 09:00-16:00 Uhr**

**Di, 02.05.2023, 18:30-21:30 Uhr**

3x, 16 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**77,30 € / Ermäßigung möglich**

#### 45002 | SALZKOTTEN

**Fotos veröffentlichen und teilen I:**

**Fotobuchgestaltung**

*Peter Hoffmann*

Hochzeiten, Familienfeiern, die Erinnerung an den Urlaub - es gibt viele Anlässe, Erinnerungen in einem Fotobuch festzuhalten. Im Kurs erfahren und erproben Sie, wie Sie die kostenlose CEWE-Software verwenden, um ein Fotobuch zu erstellen. Tipps und Tricks zu Bildbearbeitung, zu Layout und Typografie helfen Ihnen bei der kreativen Gestaltung Ihrer Erinnerungen. Übungsmaterial wird bereitgestellt. Der Kurs bietet Ihnen aber auch Gelegenheit, ein Fotobuch mit eigenen Bildern zu gestalten.

*Der Kurs eignet sich für Einsteiger\*innen. Eigenes Bildmaterial kann per USB-Stick mitgebracht oder aus der eigenen Cloud heruntergeladen werden (ggf. Zugangsdaten nicht vergessen).*

**Mo, 13.02.2023, 18:30-21:30 Uhr**

**Di, 14.02.2023, 18:30-21:30 Uhr**

2x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**36,50 € inkl. 19% USt.**

## 45003 | SALZKOTTEN

### Fotos veröffentlichen und teilen II: Präsentation, Video und Webseite

Peter Hoffmann

Soll ein größeres Publikum schnell erreicht werden, bieten sich andere Wege als ein Fotobuch an, um Fotografien zu teilen. Im Kurs erstellen Sie eine digitale Diaschau (Präsentation). Sie produzieren ein Video sowie eine interaktive Webseite. Ferner erfahren Sie, wie Sie Ihre Bilder auf Webplattformen wie YouTube oder in sozialen Netzwerken teilen. Übungsmaterial wird bereitgestellt. Der Kurs bietet Ihnen aber auch Gelegenheit, eigene Präsentationen zu erstellen. Der Kurs ergänzt den Kurs „Fotos veröffentlichen und teilen I“, die Teilnahme an diesem Kurs ist jedoch keine zwingende Voraussetzung. Die Auswahl der Kursinhalte orientiert sich am Medienkompetenzrahmen NRW und die Teilnehmenden erlangen Kenntnisse in den Bereichen digitale Werkzeuge sowie Medienproduktion und Medienanalyse.

*Der Kurs eignet sich für Einsteiger\*innen. Eigenes Bildmaterial kann per USB-Stick mitgebracht oder aus der eigenen Cloud heruntergeladen werden (ggf. Zugangsdaten nicht vergessen).*

**Do, 23.02.2023, 18:30-21:30 Uhr**

**Fr, 24.02.2023, 18:30-21:30 Uhr**

2x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 129, Computerraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**30,60 € / Ermäßigung möglich**

## 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, 05.05.2023, 18:00-20:15 Uhr**

**Sa, 06.05.2023, 10:00-14:30 Uhr**

2x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6, Raum A12 (Info 2)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**41,00 € inkl. 19% USt.**



Die Online-Kurse unter dem Label „fotoforum live“ vereinen das Know-how von Fotografen, Experten und Fototrainerinnen. In den Themenabenden und Seminaren möchten wir Sie, je nachdem wo Sie mit Ihren fotografischen Kenntnissen stehen, beim erfolgreichen Einstieg in die Fotografie, bei der Entdeckung neuer Sichtweisen und auch der gezielten Erweiterung Ihrer vorhandenen Kenntnisse begleiten und unterstützen.

## 45020 | ONLINE

### Datensicherung für Fotografen. Strategien zum Erhalt von Bilddaten (fotoforum live)

Peter Hoffmann

Seit es die digitale Fotografie gibt, sprechen wir auch von der „Generation ohne Bilder“, denn wer hat nicht schon mal den Verlust digitaler Fotos durch einen technischen Defekt oder ein verlorenes Speichermedium zu beklagen gehabt? Wie man die eigenen Fotos und andere Daten vor einem Verlust schützt, zeigt Peter Hoffmann in diesem On-

line-Themenabend. Der Referent stellt Strategien für unterschiedliche Anwendungszwecke vor und gibt Tipps für geeignete Technik und Software.

*Die Teilnahme ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 02.03.2023, 18:30-20:30 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Online über ZOOM

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100

Anmeldeschluss: Mi, 01.03.2023

**34,00 €**

#### 45021 | ONLINE

**Scannen und archivieren. Perfekter Workflow mit SilverFast (fotoforum live)**

*Peter Hoffmann*

Fotografiert wird heute überwiegend digital. Viele Bilder verstauben in Diakästen oder Archivboxen. Das muss nicht so sein, denn Sie können Ihre Fotoabzüge, Negative und Dias in die digitale Zeit retten. Welche Geräte Sie dazu brauchen und wie das mit den Scan-Programmen SilverFast AI Studio und SilverFast HDR Studio geht, erfahren Sie in diesem Online-Seminar. Dabei erhalten Sie auch eine Einschätzung, wie groß der Arbeitsaufwand der Digitalisierung ist und welche Alternativen es gibt. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Ihre digitalen Daten langfristig sichern und welche Speichermedien Sie dafür am besten wählen.

*Die Teilnahme ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mo, 30.01.2023, 18:30-20:30 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Online über ZOOM

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100

Anmeldeschluss: So, 29.01.2023

**34,00 €**

#### 45022 | ONLINE

**Ebenen, Auswahlen, Masken. Der Workflow mit Photoshop und Affinity Photo (fotoforum live)**

*Peter Hoffmann*

Fotomontagen oder die selektive Anpassung von Fotos sind möglich, weil Programme wie Affinity Photo, ON1 PhotoRAW oder Photoshop mit Ebe-

nen und mit Masken arbeiten, die mit immer ausgefeilteren Werkzeugen und teilweise KI-gesteuert erzeugt werden. Wie Sie präzise Auswahlen erstellen, Auswahlen in Masken umwandeln und diese für Fotomontage, selektive Anpassung oder für Luminanzmasken verwenden, erläutert Ihnen Peter Hoffmann in diesem Online-Kurs.

*Die Teilnahme ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 02.02.2023, 18:30-20:30 Uhr**

**Fr, 03.02.2023, 18:30-20:30 Uhr**

2x, 5,33 UStd.

Online über ZOOM

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100

Anmeldeschluss: Mi, 01.02.2023

**59,00 €**

#### 45023 | ONLINE

**Schwarz-Weiß analog fotografieren und digital bearbeiten (fotoforum live)**

*Peter Hoffmann*

Die analoge Schwarz-Weiß-Fotografie liegt im Trend. Gute Gebrauchtkameras sind schon für wenig Geld zu haben und das Fotografieren mit Film zwingt dazu, sorgfältig jede Aufnahme zu planen. Eine gute Schule für das Sehen. In diesem Online-Seminar erklärt Ihnen Peter Hoffmann, wie Sie mit Schwarz-Weiß-Film und einer analogen Kamera fotografieren, wie Sie den Schwarz-Weiß-Film selbst entwickeln, wie Sie die Bilderergebnisse schon mit einfachen Mitteln digitalisieren und wie Sie die digitalisierten Bilder am Rechner verwalten und optimieren.

*Die Teilnahme ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mo, 24.04.2023, 18:30-20:30 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Online über ZOOM

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100

Anmeldeschluss: So, 23.04.2023

**34,00 €**

## 4 BERUF UND EDV

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 45024 | ONLINE

#### FILMic Pro: Professionell filmen mit dem Smartphone (fotoforum live)

Peter Hoffmann

FILMic Pro macht aus dem Smartphone eine leistungsfähige Videokamera. Wie Sie ein professionell anmutendes Video drehen und worauf Sie bei der Gestaltung von Videos generell achten sollten, ist Thema dieses Online-Seminars. Tipps zur Verwendung der Videos im Fotobuch, in der Audiovision oder auf der Webseite runden das Online-Seminar ab.

*Die Teilnahme ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mo, 12.06.2023, 18:30-20:30 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Online über ZOOM

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100

Anmeldeschluss: So, 11.06.2023

**34,00 €**



Foto: Peter Hoffmann

### 45025 | ONLINE

#### Affinity Photo mobil. Mobile Bildbearbeitung auf dem iPad (fotoforum live)

Peter Hoffmann

Unter Anwendern der Apple iPads wird die mobile Bildbearbeitung mit Affinity Photo immer beliebter. Dabei steht die iPad-Variante mit seinen Werkzeugen und Funktionen den Möglichkeiten der Desktop-Version kaum hinterher. In diesem Online-Seminar macht Peter Hoffmann Sie mit den Grundlagen des Programms vertraut und zeigt Ihnen, wie Sie bereits unterwegs Ihre Bilder optimie-

ren und bearbeiten. Dabei ist die mobile Programmversion auch mit der Desktop-Variante kompatibel, sodass einem späteren Datenaustausch nichts im Wege steht.

*Die Teilnahme ist mit einem PC, Notebook oder Tablet möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mo, 19.06.2023, 18:30-20:30 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Online über ZOOM

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 100

Anmeldeschluss: So, 18.06.2023

**34,00 €**

## PROGRAMMIERUNG, ELEKTRONIK UND PHYSICAL-COMPUTING



Foto: Chris Ried auf Unsplash

### 46001 | SALZKOTTEN

#### Grundlagen der Programmierung mit Python

Alexander Orlowski

Anhand der einfach zu erlernenden Programmiersprache Python werden die Grundlagen der Programmierung vermittelt. Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, erste einfache Programme eigenständig zu erstellen. Hierzu wird der Umgang mit Datentypen, Fallunterscheidungen, Schleifen und Methoden eingeübt und vertieft. Die Programmiersprache Python ist sehr leicht zu erlernen und erfreut sich seit Jahren wachsender Beliebtheit in allen Bereichen von Schulen bis hin zu Data Science. Die Leistungsfähigkeit von Python wurde unter anderem bei der Berechnung des ersten Bildes eines Schwarzen Loches unter Beweis gestellt. Kursleiter Alexander Orlowski verfügt über einen Bachelor für angewandte Informatik.

*Der sichere Umgang mit dem Computer wird vorausgesetzt. Es sind keine Programmierkenntnisse erforderlich. Der Kurs eignet sich auch für Informatik-interessierte Schüler\*innen (ab 12 Jahren).*

**Sa, 25.02.2023, 13:30-16:30 Uhr**

**Mo, 27.02.2023, 18:00-19:30 Uhr**

**Di, 28.02.2023, 18:00-19:30 Uhr**

3x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

*tik-interessierte Schüler\*innen (ab 12 Jahren). In der Kursgebühr enthalten ist ein programmierbares Arduino Mikrocontroller Starter-Kit, welches im Besitz der Teilnehmenden verbleibt.*

**Sa, 04.02.2023, 13:30-16:30 Uhr**

**Mo, 06.02.2023, 18:00-19:30 Uhr**

**Di, 07.02.2023, 18:00-19:30 Uhr**

3x, 8 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**66,00 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Cagil Söyler auf Pixabay

#### 46002 | SALZKOTTEN

### Microcontroller programmieren mit Arduino (Grundkurs)

Alexander Orlowski

Mittels eines Arduino-Mikrocontrollers erhalten die Teilnehmenden den praktischen Einstieg in die Programmiersprache C++. Im Laufe des Kurses werden erste eigenständige Hardware-Projekte mit dem Mikrocontroller realisiert. Es werden LEDs zum Leuchten gebracht oder bestimmte Sensoren angesprochen. Der Arduino ermöglicht dies mit wenig Aufwand und der eigenen Kreativität sind praktisch keine Grenzen gesetzt. Dabei werden auch Grundlagen der Elektronik vermittelt. Bei Interesse kann ein Ausblick auf das „Internet der Dinge (IoT)“ erfolgen. Kursleiter Alexander Orlowski verfügt über einen Bachelor für angewandte Informatik.

*Der sichere Umgang mit dem Computer wird vorausgesetzt. Es sind keine Programmierkenntnisse erforderlich. Der Kurs eignet sich auch für Informa-*



**NEUJAHR'S  
KONZERT**  
07. JANUAR

**SÄLZER  
FEST**  
02. APRIL

**DINNER  
IN WEIß**  
23. JUNI

**DONNERS-  
TAGS IN...**  
22. JUNI+  
27. JULI

**OPEN AIR  
NICO  
SANTOS**  
11. AUGUST

Mehr Infos zu den Veranstaltungen finden Sie unter: [www.salzkotten-marketing.de](http://www.salzkotten-marketing.de)





# HanseKolleg

Das Weiterbildungskolleg der Stadt Lippstadt

Abendgymnasium, Abendrealschule, Kolleg, Abitur-Online  
in Lippstadt, Beckum, Hamm und Soest

- **Hauptschulabschluss**
- **Mittlerer Schulabschluss**
- **Vorkurse für Migranten**
- **Fachabitur**
- **Abitur**
- **Abitur-online**

Die VHS kooperiert seit langem mit dem 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 1. Februar und 7. August 2023  
starten neue Kurse.**



**abitur-online.nrw**

Mit abitur-online eröffnet Ihnen das Hanse-Kolleg flexible Möglichkeiten zu einem höheren Bildungsabschluss. Lediglich an zwei bis drei Abenden pro Woche treffen Sie sich mit den Mitgliedern Ihrer Lerngruppe und Ihren Lehrerinnen und Lehrern, um mit Ihnen den zu Hause erarbeiteten Stoff zu vertiefen, neuen vorzubereiten, Fragen zu klären. Für die von Ihnen flexibel und selbstverantwortlich zu gestaltenden Distanzphasen steht Ihnen online eine Lernplattform mit Arbeitsmaterial und verschiedenen Tools zur Verfügung.

**Interessiert? Dann nehmen Sie Kontakt auf.**

**Wir informieren Sie gern!**

**Hanse-Kolleg**

Ostendorfallée 1, 59555 Lippstadt

Tel.: 02941 4065 • E-mail: [info@hanse-kolleg.de](mailto:info@hanse-kolleg.de)

[www.hanse-kolleg.de](http://www.hanse-kolleg.de) [abituronline.hanse-kolleg.de](http://abituronline.hanse-kolleg.de) [www.hanse-kolleg.de](http://www.hanse-kolleg.de)

Frühjahrs Highlights 2023

# Stadthalle

Delbrück



**26.01.2023**

**Lisa Feller - „Dirty Talk“**



**26.02.2023**

**Konrad Stöckel - Wissenschaftsshow**



**15.03.2023**

**Zeiglers Welt des Fußballs**



**23.03.2023**

**„Oh wie schön ist Panama“ - Kindertheater**



**22.04.2023**

**Danceperados - Irish Dance & Music**



**28.04.2023**

**Reis against Spühlmachine - Comedy**

delbrück

Stadthalle Delbrück - Eine Halle für alle.

Karten: 052 50 / 98 41 41 | [www.stadthalle-delbrueck.de](http://www.stadthalle-delbrueck.de) | [www.eventim.de](http://www.eventim.de)

# 5 Kultur und Kreativität

**Die Vielschichtigkeit und Effektivität der Kurse und Veranstaltungen zur kulturellen Bildung ist in ihren Ausdrucksmöglichkeiten über Musik, Kunst, Literatur und Tanz nahezu unbegrenzt!**

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### KULTUR UND KREATIVITÄT - UNSERE LEISTUNGSANGEBOTE FÜR DIE KULTURELLE WEITERBILDUNG

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 berufliche und persönliche Interessen optimal miteinander verbunden werden und zudem verschaffen die Angebote einen Zugang zu Kultur und gesellschaftlicher Teilhabe. In Theorie und Praxis erleben die Kursteilnehmer\*innen in Gemeinschaft Literatur, Musik, Tanz, Foto und Film in einer beachtlichen Vielschichtigkeit und Effektivität.

### LITERATUR UND KUNST

#### 50000 | DELBRÜCK

#### Märchen. Mythen. Morde. - Ostwestfalen schön bis schaurig (Filmvortrag)

Peter Schanz

Überlieferungen aus grauer Vorzeit in Form von Märchen, Sagen, Mythen und Legenden fesseln, weil sie auf der einen Seite oft Spukhaftes, Düsteres, nicht selten Mörderisches enthalten, die zu Gruseln und Schaudern verleiten. Auf der anderen Seite wollen sie jedoch vor allem gleichnishaft simple Lebensweisheiten vermitteln, die in die tröstliche Moral gipfeln, dass am Ende stets Gutes und die Gerechtigkeit über Böses und Unrecht siegen. Der tiefere Sinn mystischer Literatur offenbart sich am ehesten dem, der sich bei aller erworbener Weisheit des Alters tief im Innern das Gemüt eines Kindes bewahrt hat. Jede Region hat ihre eigenen Geschichten, die nicht immer nur Märchenhaftes, Mystisches oder Sagenhaftes beinhalten, sondern leider auch schreckliche Mordtaten - wie das eher beschaulich wirkende Ostwestfalen. Da soll es seinerzeit hoch hergegangen sein in den dunklen Eggewäldern, den abgelegenen ländlichen Gegenden, den einsamen Dörfern - ja, selbst in Kirchen und Klöstern. In Peter Schanz aktueller Kinoproduktion: „Märchen. Mythen. Morde. - Ostwestfalen schön bis schaurig“ erwartet Sie ein informativer Doku-/Spielfilm-Mix, in erprobter Manier nicht nur professionell, sondern vor allem mit Herzblut technisch und visuell umgesetzt unter Beteiligung von über 50 vollmotivierten Darstellern an Original-Schauplätzen in herrlichen Landschaften Ostwestfalens.

Filmtrailer ansehen unter [www.blautann-film.de](http://www.blautann-film.de)

**Di, 28.03.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 100

**8,33 € inkl. 19% USt.**



Foto: P. Schanz

## 50001 | BÜREN

### Literaturkreis zum Thema „Frauen und ihre Feinde“

Walter Christoph Franz

Frauenrechte sind auch im 21. Jahrhundert noch ein großes Thema. Oft sind Frauen gegenüber Männern benachteiligt: Lohn, Pflege- und Hausarbeit sind nur einige Beispiele aus unserer direkten Nähe. Gedanklich weiter entfernt, aber ebenfalls traurige Realität sind Praktiken wie Frauenhandel, Zwangsheirat und häusliche Gewalt. Wie leben Frauen in einer frauenfeindlichen Gesellschaft oder Kultur? Haben sie eine Chance in ihr Verbesserungen zu erreichen oder gar aus ihr auszubrechen? Gemeinsam werden wir diesen Fragen nachspüren. Dafür widmen wir uns zunächst den Romanen von Karen Köhler (Miroloi) und Christina Dalder (Vox). Im Laufe des Kurses werden in Abstimmung mit der Gruppe zwei weitere Romane zum Thema ausgewählt. Durch die Auseinandersetzung mit den Texten lernen wir die Problematik in ihrer Vielschichtigkeit kennen und verstehen.

**Fr, 24.02.2023, 19:00-20:30 Uhr**

**Fr, 24.03.2023, 19:00-20:30 Uhr**

**Fr, 28.04.2023, 19:00-20:30 Uhr**

**Fr, 26.05.2023, 19:00-20:30 Uhr**  
4x, 8 UStd.

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

**53,50 € / Ermäßigung möglich**

## 50002 | DELBRÜCK

### Kreatives Schreiben - Gemeinsam in den Schreibfluss kommen

Mira Binschek

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. Wer sich schon einstimmen möchte, dem empfiehlt die Dozentin die folgende Lektüre: „Leben, schreiben, atmen: Eine Einladung zum Schreiben“ von Doris Dörrie (Diogenes 20 19). Bitte bringen Sie weißes Papier (DIN A4) und Stifte mit.*

**Mi, 01.03.-29.03.2023, 18:00-19:30 Uhr**

5x, 10 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R102

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

**57,50 €**

### Literarischer Spaziergang

Angelika Haneball, Landschaftsarchitektin (Dipl.-Ing.)

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 und Märchen, die sich um sie ranken. So begegnen uns möglicherweise der Weltenbaum, der Tanz- oder der Gerichtsbaum, um nur einige Beispiele 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, das 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. Kursleiterin Angelika Haneball ist Diplom-Ingenieurin der Fachrichtung Landespflege und verfügt über Zusatzqualifikationen in Wald- und Naturpädagogik. Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und ggf. wetterfeste Bekleidung mit zum Kurs.

## 50003 | BÜREN

**Sa, 22.04.2023, 12:00-15:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

wird bekannt gegeben

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**19,30 €**

## 50004 | HÖVELHOF

**Sa, 10.06.2023, 12:00-15:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

wird bekannt gegeben

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**19,30 €**

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### MALEN UND ZEICHNEN

.....

#### 51001 | HÖVELHOF

##### Das botanische Tagebuch:

##### Malen und Zeichnen in der freien Natur

*Sophia Geisler*

Die Natur ist eine nie endende Inspirationsquelle: mit ihren sich ständig verändernden Farben, Formen und Mustern liefert sie uns unendliche Vorlagen. In diesem Kurs möchte Sie Kunststudentin Sophia Geisler mit Naturmotiven an das Zeichnen und Malen heranzuführen. Hierfür zeigt sie, wie man ein Skizzenbuch strukturieren kann und ein tieferes Bewusstsein für das Schaffen, was um uns herum wächst und blüht. Sie stellt außerdem verschiedene Schraffurtechniken vor und führt Sie ein in das schichtweise Arbeiten mit Aquarellfarben. So können Sie jedes Motiv festhalten, das Ihnen ins Auge springt. Bei gutem Wetter wird direkt im Freien gearbeitet. Dadurch wird auch das Bewusstsein für die Natur, die uns umgibt, geschärft. Der Kurs findet einmal pro Monat statt.

*Bitte bringen Sie Zeichenpapier bzw. Skizzenbuch, Stifte (Bleistift, Fineliner zum Zeichnen, Kohle etc.), evtl. Pinsel und Aquarellfarbkasten mit zum Kurs. Falls vorhanden können Campingstühle oder klappbare Hocker mitgebracht werden.*

**Sa, 04.03.2023, 15:00-17:15 Uhr**

**Sa, 01.04.2023, 15:00-17:15 Uhr**

**Sa, 06.05.2023, 15:00-17:15 Uhr**

**Sa, 03.06.2023, 15:00-17:15 Uhr**

4x, 12 UStd.

Sennebücherei, Schloßstr. 7, 33161 Hövelhof

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**46,00 €**

#### 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.*

#### 51002 | SALZKOTTEN

**So, 26.02.2023, 10:00-15:15 Uhr**

1x, 7 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

**34,60 € inkl. 19% USt.**

#### 51003 | HÖVELHOF

**So, 26.03.2023, 10:00-15:15 Uhr**

1x, 7 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Raum 1.16

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

**34,60 € inkl. 19% USt.**

#### 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 hat einen Bachelorabschluss in Kunst und Mode.

*Zum Verziern 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.*

#### 51004 | BÜREN

**Fr, 21.04.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Kreativraum 054

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**21,18 € inkl. 19% USt.**

## 51005 | SALZKOTTEN

Fr, 12.05.2023, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 131, Technik 2

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**21,18 € inkl. 19% USt.**

## 51006 | DELBRÜCK

**Handlettering für Anfänger\*innen**

Ina Leiwesmeier

In diesem Kurs lernt Ihr die Grundsätze des Handletterings, also 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 Motivationsprüchen ist alles kreativ umsetzbar. Bringt gern eigene Ideen mit, die wir dann gemeinsam „erlettern“ können.

*Eine Liste mit Materialempfehlungen wird vor Kursbeginn von der VHS verschickt.*

Do, 16.03.2023, 18:15-20:30 Uhr

1x, 3 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R103

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**13,70 € inkl. 19% USt.**

## 51007 | ONLINE

**Handlettering für Anfänger\*innen**

Ina Leiwesmeier

Sowohl Kursleiterin Ina Leiwesmeier als auch alles, was sie live zeichnet, sind deutlich zu sehen, sodass Ihr dem Kurs anhand der gezeigten Beispiele gut folgen könnt.

*Eine Liste mit Materialempfehlungen wird vor Kursbeginn von der VHS verschickt. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.*

Di, 28.02.-02.03.2023, 19:30-21:00 Uhr

2x, 4 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Montag, 27.02.2023

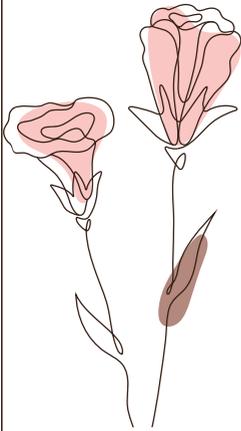
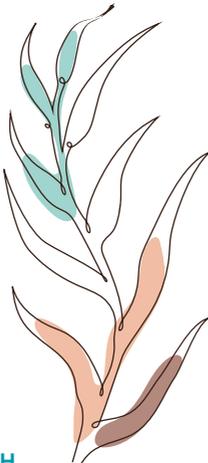
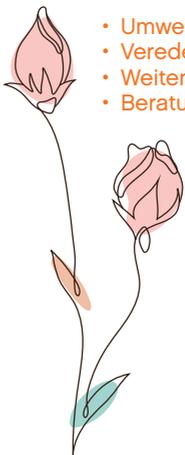
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**21,00 € inkl. 19% USt.**

## WIR MACHEN IHRE IDEEN SICHTBAR!



**D-DRUCK**  
passion for print


- Umweltschonender Druck
- Veredelung
- Weiterverarbeitung
- Beratung & Service

**Dienstleistung Druck GmbH**  
Karl-Schurz-Straße 26 | 33100 Paderborn  
Tel: (0 52 51) 142 88-0 | [info@d-druck.net](mailto:info@d-druck.net) | [www.d-druck.net](http://www.d-druck.net)



**FSC** WÄLDER FÜR IMMER FÜR ALLE

Das Zeichen für vorbildliche Waldwirtschaft  
FSC® C106865 www.fsc.org

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

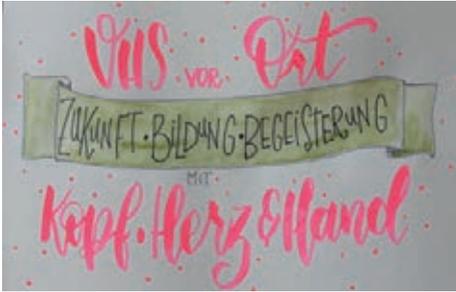


Foto: I. Leiwesmeier

### 51008 | ONLINE

#### Online-Kurs: Florales Watercolor und Handlettering mit leichten Vorkenntnissen

Ina Leiwesmeier

Blumenmotive sind ein Alleskönner: in Kombination mit Schönschrift machen sie jede Karte zu etwas Besonderem. Deshalb beschäftigen wir uns an diesem Abend mit „Flower Power“ und setzen Eure Ideen kreativ um. Egal ob mit Brushpen, Fineliner oder Aquarellfarbe, hier probieren wir verschiedene Techniken und erstellen gemeinsam wunderschöne „Loose florales“ die jede Karte, jedes Kunstwerk aufwerten. In diesem digitalen Kurs sind sowohl Kursleiterin Ina Leiwesmeier als auch alles, was sie zeichnet, deutlich zu sehen, sodass Ihr dem Kurs anhand der gezeigten Beispiele leicht folgen könnt. Grundkenntnisse im Handlettering und im Umgang mit Aquarellfarben werden vorausgesetzt.

*Eine Liste mit Materialempfehlungen wird vor Kursbeginn von der VHS verschickt. Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Die Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 20.04.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Anmeldeschluss: Mi, 19.04.2023

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**10,40 € inkl. 19% USt.**

#### Mein Kreativbuch:

#### aus alt mach neu mit Junk Journaling!

Sophia Geisler

Beim Journaling geht es darum, deinen Gedanken und Gefühlen freien Lauf zu lassen, indem du sie aufschreibst. Grundlage dafür ist natürlich ein Journal - also eine Art Tagebuch. An diesem Wochenen-

de erschaffst du mit Kunststudentin Sophia Geisler dein individuell gestaltetes Junk Journal. Dafür lernst du, wie du aus vermeintlichem Altpapier ein persönliches Erinnerungsstück bindest. Zum Einsatz kommen dabei zum Beispiel Karten, Geschenkpapier und Fotos. So entsteht ein einzigartiges und nachhaltiges Buch, das es garantiert kein zweites Mal gibt! Die Seiten sind natürlich nicht leer wie in einem gekauften Journal: die Muster, Verzerrungen und Hintergründe des genutzten Papiers laden zum Kreativsein ein und regen die Fantasie an. Kursleiterin Sophia Geisler stellt verschiedene Ideen vor, um das Junk Journal nach Ende des Kurses persönlich und künstlerisch weiter zu gestalten.

*Bitte bring altes Geschenkpapier, Fotos, Post- oder Grußkarten, Altpapier, alte Bücher ohne Verwendung, gelesene Magazine und Zeitschriften und - wenn vorhanden - gepresste Blumen und Blätter, Sticker, usw. zum Verzieren deines Junk Journals mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von etwa 10,00 bis 12,00 € für das Material an, die direkt an die Dozentin zu entrichten sind.*

### 51009 | GESEKE

**Sa, 22.04.2023, 15:00-19:30 Uhr**

1x, 6 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**30,28 € inkl. 19% USt.**

### 51010 | DELBRÜCK

**Sa, 11.03.2023, 15:00-19:30 Uhr**

1x, 6 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**30,28 € inkl. 19% USt.**

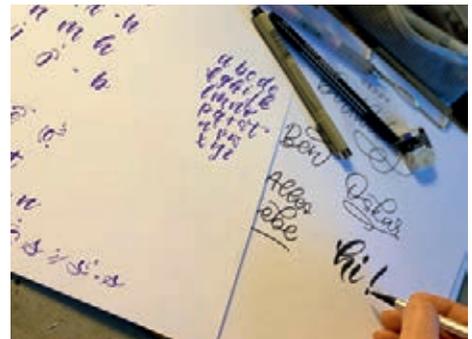


Foto: I. Leiwesmeier



07.01.2023 | Claire Huangci | Rittergut  
Meisterwerke der Klaviermusik II



29.01.2023 | Orleon Klavier Trio | Rittergut  
Beethovens Töchter



11.02.2023 | Mona Asuka Ott | Rittergut  
Meisterwerke der Klaviermusik III



25.02.2023 | Comedian Sixpack | Rittergut  
Comedian Harmonists und mehr



04.03.2023 | Matthias Kirschner | Rittergut  
Meisterwerke der Klaviermusik IV



01.04.2023 | Frank Muschalle | Altes Rathaus  
Swinging Blues & Boogie Woogie

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### NÄHEN UND TEXTILES GESTALTEN

.....

#### Nähmaschinenführerschein

Petra Leschner-Witt

Sie haben eine Nähmaschine und können sie nicht oder nur schlecht bedienen? Lernen Sie das „unbekannte Wesen“ besser kennen! In einem Kompaktkurs vertiefen wir das Einfädeln und Bedienen Ihrer Maschine. Dann lernen Sie die Hauptnähstiche kennen und erstellen ein Mustertuch mit den wichtigsten Stichen und Verarbeitungen. Erfahren Sie alles über Nähgarn und Nähmaschinennadeln. Ein Nähmaschinenführerschein bestätigt abschließend das Gelernte und motiviert zu weiteren „Entdeckungsfahrten“. Die erste Inbetriebnahme sollte bereits individuell vor Kursbeginn zu Hause erfolgt sein.

*Mitzubringen sind: Nähmaschine, Kabel, Bedienungsanleitung, Notizpapier, farbige Stifte, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband, Zuschneideschere, Papierschere, Bügeleisen, Knöpfe, Garn, Baumwollstoffreste.*

#### 52000 | HÖVELHOF

**Mi, 01.02.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6

**23,00 €**

#### 52001 | SALZKOTTEN

**Do, 02.03.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 6

**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.*

#### 52002 | HÖVELHOF

**Mi, 08.02.-01.03.2023, 17:30-21:15 Uhr**

4x, 20 UStd.

Realschule, Staumühler Str. 31, Biologieraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**76,60 € / Ermäßigung möglich**

#### 52003 | SALZKOTTEN

**Do, 09.03.-30.03.2023, 17:30-21:15 Uhr**

4x, 20 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67,

Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**76,60 € / Ermäßigung möglich**

#### 52004 | 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 ausranierte Herrenoberhemden zu neuen, kreativen Projekten verarbeitet werden.

*Am Infotermin, Dienstag, 01.03.2022, 19:30-20:15 Uhr, wird besprochen, welches Material benötigt wird, bevor es losgehen kann. Außer am Infotermin sind dann mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stecknadeln, Maßband, Schere.*

**Mi, 01.03.2023, 19:30-20:15 Uhr**

**Mi, 08.03.2023, 18:30-21:30 Uhr**

**Mi, 15.03.2023, 18:30-21:30 Uhr**

**Mi, 22.03.2023, 18:30-21:30 Uhr**

4x, 13 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück,

Am Wiemenkamp 2, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**74,80 €**

## 52005 | HÖVELHOF „Bestrickende Abende“ Anneget 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 wiederauffrischen. 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 Senne. Bitte Wollreste, Häkelnadeln oder passende Rund- und Stricknadeln nach Wahl mitbringen, um Techniken auszuprobieren.*

**Mo, 23.01.-20.03.2023, 19:00-21:00 Uhr**  
8x, 21,33 UStd.  
Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70,  
Textilwerkstatt  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8  
**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

## 52006 | 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. Spinnen gehört zu den ältesten Handwerken der Menschheit, der Kurs hat das Ziel altes Handwerk und alte Kulturgüter zu bewahren. *Anfallende Materialkosten werden direkt bei der Dozentin beglichen. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum Senne.*

**Di, 31.01.-07.03.2023, 19:00-20:30 Uhr**  
6x, 12 UStd.  
Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70,  
Textilwerkstatt  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
**46,00 €**



Foto: R. Regier

## 52007 | HÖVELHOF Weben - Altes Handwerk erlernen 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 das Interesse am Weberhandwerk. Weben gehört zu den ältesten Handwerken der Menschheit, der Kurs hat das Ziel altes Handwerk und alte Kulturgüter zu bewahren.

*Anfallende Materialkosten werden direkt bei der Dozentin beglichen. Besprechung der Webstücke, Verteilung von Webstühlen und Webrahmen an die Teilnehmer\*innen erfolgt am 24.01.2023, 19:00-20:30 Uhr, im Heimatzentrum Senne. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Heimatzentrum Senne.*

**Sa, 11.02.2023, 09:00-18:00 Uhr**  
**So, 12.02.2023, 09:00-18:00 Uhr**  
2x, 22 UStd.  
Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70,  
Textilwerkstatt  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8  
**84,30 €**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter vhs-vor-ort.de

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### PLASTISCH-HANDWERKLICHES GESTALTEN

#### 53000 | DELBRÜCK

##### Ton in meiner Hand

Heike Kortmann

Freies Gestalten mit Ton, in diesem Kurs werden wir Gefäße aller Art, Figuren und Reliefs herstellen. Töpferei gehört zu den ältesten Handwerken der Menschheit, der Kurs hat das Ziel altes Handwerk und alte Kulturgüter zu bewahren. Ton und Glasuren werden von der Dozentin bereitgestellt und mit ihr direkt abgerechnet. (Materialkosten: 7,00 € pro Kilogramm, gebrannt und glasiert)

*Mitzubringen sind: kleiner Naturschwamm und eine Schürze*

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 19:00-21:00 Uhr**

9x, 24 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Nordring 2, Kunstraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**91,90 €**

##### 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!

*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.*

#### 53001 | SALZKOTTEN

**Do, 30.03.2023, 18:00-20:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 131, Technik 2

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**12,50 €**

#### 53002 | BÜREN

**Do, 04.05.2023, 18:30-20:45 Uhr**

1x, 3 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Kreativraum 054

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**14,00 €**



Foto: C. Welschoff

##### 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*

#### 53003 | SALZKOTTEN

**Sa, 11.03.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 108

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**18,20 € inkl. 19% USt.**

#### 53004 | DELBRÜCK

**Sa, 18.03.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Nordring 2, Kunstraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**18,20 € inkl. 19% USt.**



# Heimatzentrum Senne

Staumühler Str. 70  
05257/5009-830  
33161 Hövelhof



[www.heimatzentrum-senne.de](http://www.heimatzentrum-senne.de)  
[carsten.tegethoff@hoevelhof.de](mailto:carsten.tegethoff@hoevelhof.de)

Das Heimatzentrum Senne beherbergt einige historische sennetypische Gebäude. Altbäuerliche Aktivitäten, historisches Handwerk sowie Heimatpflege und Brauchtum werden hier gepflegt.

Besucher sind nach Absprache jederzeit willkommen.

Folgende Veranstaltungen planen wir derzeit unter Vorbehalt.

## Singen unter dem Weihnachtsbaum

**Mi. 4.1.23 um 19.00 Uhr**

Bei weihnachtlichen Liedern, Vorträgen, Gedichten im festlich geschmückten Haus soll noch einmal weihnachtliche Stimmung aufkommen.

Dazu gibt's Bratäpfel, Glühwein...



## Kinofilm: „Märchen, Mythen, Morde –

Ostwestfalen schön bis schaurig“

**So. 5.3.23 um 16.00 Uhr**

(ab 12 J.)

Eintritt 7,-€

Ein Film von Peter Schanz, der bereits in den heimischen Kinos lief. Der Doku- Spielfilmmix wurde mit Herzblut gedreht an original Schauplätzen wie Wälder, Dörfer, Kirchen und Klöster in herrlichen Landschaften Ostwestfalens. Märchenhaftes, mystisches und sagenhaftes aus alter Zeit wurden gekonnt in Szene gesetzt.

## Blütenteppich zu Fronleichnam am 8.6.23

Vor dem Altar in der Pfarrkirche St. Joh. Nepomuk gestalten wir einen üppigen Blumenteppeich. Er kann den ganzen Tag über bewundert werden. Die Aktion lehnt an die alte Tradition der Gestaltung von Stationen entlang des Prozessionsweges an.



## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 53005 | 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, 07.05.2023, 10:00-16:00 Uhr**

1x, 7 UStd.

Heimatzentrum Senne, Staumühler Str. 70,

Haus d. histor. Handwerks

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**45,00 € inkl. 19% USt.**



Foto: Heimatzentrum Senne

### 53006 | PADERBORN

#### Holz ist Kunst - Ein ambitionierter Workshop

Josef Risse

In diesem Kurs dürfen Sie sich intensiv mit Holz beschäftigen, mit Ihren künstlerischen und handwerklichen Fähigkeiten experimentieren und Ihr eigenes Kunstwerk erschaffen. Ziel ist dabei nicht, eine vorab entworfene Figur aus einem Stück Holz herauszuarbeiten. Vielmehr haben Sie die Gelegenheit, anhand unterschiedlichster Fundstücke charakteristische Eigenarten der Materie Holz zu ent-

decken, frei zu legen und sichtbar zu machen. Sie werden staunen, wozu Sie ein ausgedienter Zaunpfosten, eine abgebrochene Astgabel, ein Efeu-Geflecht oder ein Pappel-Geschwür inspirieren können! Schritt für Schritt werden daraus markante Kunstwerke - seien es Skulpturen, Schalen, Hocker oder auch Grillzangen. Ihr Dozent ist ein erfahrener und leidenschaftlicher Holzkünstler, der Ihnen bei der Umsetzung Ihrer Ideen mit dem entsprechenden Werkzeug und hilfreichen Tipps zur Seite stehen wird. Der Austausch mit Gleichgesinnten und die Arbeit in einer natur- und denkmalgeschützten Umgebung können zusätzliche Bereicherungen für Ihren Alltag sein. Der Workshop vermittelt grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten im Bereich von Handwerkstechniken der Holzbearbeitung. Die beschriebene Vorgehensweise bei der Erarbeitung des eigenen Kunstobjektes dient der Entfaltung der Persönlichkeit sowie der Förderung der eigenen Kreativität. Die Verwendung des Werkstoffes Holz sowie das Arbeiten unter freiem Himmel sensibilisieren ferner für Nachhaltigkeit und schaffen eine Beziehung zur Natur.

*Sie dürfen eigene Fundstücke mitbringen oder sich aus dem reichhaltigen Fundus des Dozenten bedienen. Materialkosten (abhängig vom Fundstück und Verbrauch) werden ggf. direkt an den Dozenten entrichtet. Für die Kursteilnehmer\*innen besteht die Möglichkeit, mittags gemeinsam zu essen. Die Kosten dafür betragen 12,00 € pro Tag (Getränke inbegriffen). Bitte festes Schuhwerk, Arbeitshandschuhe und wetterangepasste Kleidung mitbringen. Bei gutem Wetter kann unter freiem Himmel gearbeitet werden.*

**Fr, 12.05.2023, 14:00-18:00 Uhr**

**Sa, 13.05.2023, 09:00-16:30 Uhr**

**So, 14.05.2023, 09:00-16:30 Uhr**

3x, 21 UStd.

Objektwerkstatt Josef Risse, Gesselner Hude 50, 33106 Paderborn

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6

**154,00 €**

#### Schmuck - Von Anfang bis Ende selbstgemacht

Monika Reining

In diesem Kurs werden den Teilnehmer\*innen unter Anleitung einer Goldschmiedemeisterin die Grundtechniken des Goldschmiedens auf der Basis der Berechnung und der Konstruktion der einzelnen Schmuckstücke, sowie die Einführung in die Materialkunde vermittelt. Das Lernziel ist es die ein-

zelen Schritte der Herstellung, sowie Kenntnisse von handwerklichen Fähigkeiten zu erarbeiten. Ziel des Kurses ist es auch, nach eigenen Ideen ein Schmuckstück selbst zu fertigen.

*Material und Edelsteine können vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden und werden nach Verbrauch berechnet. Bitte Werkstattkleidung tragen.*

## 53007 | SALZKOTTEN

**Di, 07.03.-28.03.2023, 18:15-21:15 Uhr**

4x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 131, Technik 2

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

**72,90 € inkl. 19% USt.**

## 53008 | SALZKOTTEN

**Di, 18.04.-09.05.2023, 18:15-21:15 Uhr**

4x, 16 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 131, Technik 2

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 7

**72,90 € inkl. 19% USt.**



Foto: M. Reining

## MUSIK, TANZ UND THEATER

### 54000 | DELBRÜCK

#### 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 erfolgt eine Demonstration von ein oder zwei geeigneten Instrumenten sowie Hinweise zum Kauf einer Gitarre. Bitte einen A4-Ordner bzw. eine Präsentationsmappe mit ca. zehn Klarsichthüllen mitbringen.*

**Di, 07.02.-28.03.2023, 19:00-19:45 Uhr**

8x, 8 UStd.

Schulgebäude Schulstraße 4, Raum R101

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

**39,00 €**



Mediengestaltung  
Werbetechnik  
Fotodruck

G3 Werbung, Stargarder Straße 11, Paderborn [www.gdrei.de](http://www.gdrei.de)

## 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 54001 | SALZKOTTEN

#### Ukulelespiel 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 Ukulelespiel und erlernen elementare Spieltechniken (Fingersatz, Zupfen, Anschlagstechnik). 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 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 erfolgt eine Demonstration von ein oder zwei geeigneten Instrumenten sowie Hinweise zum Kauf einer Ukulele. Bitte einen A4-Ordner bzw. eine Präsentationsmappe mit ca. zehn Klarsichthüllen mitbringen.*

**Fr, 10.02.-31.03.2023, 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](https://vhs-vor-ort.de)



Foto: D. Kropp

### 54002 | 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.*

**Sa, 20.05.2023, 10:00-17:30 Uhr**

1x, 10 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

**50,00 €**

#### Schnupperkurs Discofox

*Julia Westhölter*

Discofox ist wohl von keiner Feier wegzudenken. Jedes Schützenfest, jede Party, jede Hochzeit und jedes andere Event mit Tanzeinlage braucht diesen Tanz, der zu fast jeder Musik zu tanzen ist. Das Eins-Zwei-Tip geht allen Teilnehmer\*innen schon nach wenigen Minuten in Fleisch und Blut über. Anschließend kann der Discofox durch Dreh- und

Wickelfiguren abgewandelt und kreativ neu zusammengesetzt werden. Eine ausgewogene Musikauswahl zwischen Charts, Schlager und Tanzmusik rundet diesen Kurs ab. Das Angebot bietet sowohl Neueinsteiger\*innen als auch Erfahrenen die Möglichkeit das Tanzfieber zu entdecken oder wieder aufleben zu lassen.

*Anmeldung nur paarweise möglich!*

### 54003 | GESEKE

**So, 05.02.-12.02.2023, 18:00-19:30 Uhr**

2x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**16,68 € inkl. 19% USt.**

### 54004 | SALZKOTTEN

**So, 12.03.-19.03.2023, 18:00-19:30 Uhr**

2x, 4 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**16,68 € inkl. 19% USt.**

### 54005 | 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, 09.03.-04.05.2023, 20:00-21:30 Uhr**

7x, 14 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upspringer Str. 65-67, Aula

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**48,00 € inkl. 19% USt.**

### MODE UND TEXTIL

.....

### 56000 | SALZKOTTEN

**Styling für feines Haar**

*Gabriela Liekmeier*

Hier erhalten Sie wertvolle Ideen, wie Sie ihr feines Haar stylen. Das „richtige“ Föhnen und das Arbeiten mit Hilfsmitteln wird gemeinsam geübt - der erste Schritt, um im feinen Haar mehr Volumen zu zaubern und die Haare voller aussehen zu lassen. Mit feinem Haar lassen sich traumhafte Frisuren stylen. Ob für einen festlichen Anlass oder für den Alltag, Sie erhalten einfache Techniken und Tipps, die Sie selbst bei sich umsetzen können. Werden Sie selbst Profi für Ihr Haar! Voraussetzung für die Teilnahme ist kinnlanges bis schulterlanges Haar.

*Mitzubringen sind: Föhn, Lockenstab oder Glätteisen, Kamm, Rundbürste, Bürste, Topierkamm bzw. Stielkamm. Es fallen Materialkosten in Höhe von 5,- € an, die direkt vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.*

**Do, 16.03.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

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

**21,40 € inkl. 19% USt.**

Hör-/**Bücher**  
**Grußkarten**  
**kleine Geschenke**

◆

**33142 Büren**  
**Burgstraße 43**  
**Tel.: 0 29 51 / 93 55 32**

**Buchhandlung**



**Schrift & Ton**

- Bücher
- Hörbücher
- CDs / DVDs
- Grußkarten
- Spiele
- kleine Geschenke
- Fotokopien

# 5 KULTUR UND KREATIVITÄT

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## Flechttechniken - Kleine Kunstwerke auf dem Kopf

Gabriela Liekmeier

Französische Zöpfe, Fischgräten-Zöpfe oder ein geflochtener Gretchen-Haarkranz sind für viele Menschen ein Inbegriff von Weiblichkeit. Aber ist das Flechten nicht wahnsinnig kompliziert? Auf keinen Fall! Gerade Flechtfrisuren sind die perfekte Lösung sowohl für Arbeit und Freizeit als auch für glamouröse Anlässe. Hier lernen sie Techniken wie das Flechten garantiert klappt. Danach können sie durch die Anleitung - Schritt für Schritt - die beliebtesten Flechtfrisuren selbst zaubern.

*Mitzubringen sind: Bürste, Toupierkamm/ Stielkamm und Haarschmuck falls vorhanden. Voraussetzung: mittellanges bis langes Haar. Die Materialkosten betragen ca. 5,00 € und sind an die Dozentin zu entrichten.*

### 56001 | DELBRÜCK

**Do, 23.03.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**21,40 € inkl. 19% USt.**

### 56002 | SALZKOTTEN

**Di, 28.03.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

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

**21,40 € inkl. 19% USt.**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter [vhs-vor-ort.de](https://www.vhs-vor-ort.de)



Foto: yulkaopikova/Stock



HÖVELHOFER FESTTERMINE 2023

# Wir feiern ...

**30. April**  
**Maibaum- & Radelfest**

**29. Sept. - 1. Oktober**  
**209. Hövelmarkt**

**8. - 10. Dezember**  
**Nikolausmarkt**  
**am Schloss**

**Der Verkehrsverein**  
**lädt herzlich ein!**





Büren

Das können wir...



NEUER  
TERMIN



# BÜREN

## Comedy

Lars Redlich

„Ein bisschen Lars muss sein“

SA. 25.02.2023

BEGINN 20:00 UHR

NIEDERMÜHLE

TICKETS

EINTRITT

Einlass um 19:00 Uhr

Bahnhofstraße 20, 33142 Büren

Bürgerbüro der Stadt Büren,  
Schrift & Ton

20,00 €



Gefördert vom:  
Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kultursekretariat NRW  
Gütersloh

# 6 Ernährung und Kochen

Die Kurse und Veranstaltungen fördern eine verantwortungsvolle  
Lebensgestaltung und das Gesundheitsbewusstsein.

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### GESUNDE ERNÄHRUNG

Ernährung ist mehr als reine Nahrungsaufnahme: Eine vollwertige und gesunde Ernährung kann unsere Gesundheit positiv beeinflussen. Nur wer versteht, wie wir uns nährstoffreich und ausgewogen versorgen, kann einen gesunden Lebensstil führen. Verschiedene Studien legen nahe, dass mit einer bewussten Ernährung sogar verschiedenen Krankheiten vorgebeugt werden kann. Auch unsere mentale Gesundheit können wir mit der richtigen Ernährung unterstützen.

Die Grundlage für eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung ist die richtige Auswahl, Zusammenstellung und Zubereitung von hochwertigen Lebensmitteln. In unserem Fachbereich „Kochen und Ernährung“ finden Sie deshalb eine breite Auswahl unterschiedlicher Kurse. Beim gemeinsamen Kochen lernen Sie Koch- und Zubereitungstechniken kennen und wenden diese praktisch an.

### NACHHALTIGKEIT

Ernährung ist stets auch eine Ressourcenfrage. Die Produktion von Nahrungsmitteln wirkt sich immer auch auf unsere Umwelt aus. Weite Transportwege, hoher Wasserverbrauch, Zerstörung von Lebensräumen: das alles sind ebenso verbreitete wie schädliche Maßnahmen für die Vielfalt in unseren Supermarktregalen. Mit ihren Kaufentscheidungen können Verbraucher\*innen zu einer nachhaltigeren Lebensmittelversorgung beitragen. Daher sind Kochkurse auch der richtige Ort, um sich mit der Herkunft und Qualität von Lebensmitteln auseinanderzusetzen. Auch die richtige Lagerung von Lebensmitteln, das sinnvolle Anlegen von Vorräten und eine durchdachte Resteverwertung sind Teil der Auseinandersetzung mit unserem eigenen Konsumverhalten.

### INTERKULTURELLE EINFLÜSSE

Nicht zuletzt bedeutet Essen auch Heimat. In unseren Kochkursen können Sie daher unsere regionale Küche ebenso wie internationale kulinarische Einflüsse entdecken. Dabei lernen Sie nicht nur neue Zutaten und Rezepte, sondern auch die Essgewohnheiten und -traditionen anderer Regionen und Länder kennen. Anderen Kulturen offen und interessiert gegenüberzutreten fördert den interkulturellen Austausch und das gegenseitige Verständnis.

### KOCHEN UND MEHR...MIT KINDERN

Im Fachbereich 2 „Eltern und Familie“ finden Sie folgende Kochkurse und weitere Veranstaltungen, die sich an Eltern mit ihren Kindern richten:

#### 26000 | DELBRÜCK

**Führung im Naturkräutergarten für Vater/Mutter und Kind (ab 5 Jahren)**  
Fr, 05.05.2023, 16:00-18:00 Uhr

#### 26001 | BAD WÜNNENBERG

**Wildkräuterspaziergang mit Kindern (ab 6 Jahren)**  
Sa, 20.05.2023, 10:00-12:00 Uhr

#### 26002 | DELBRÜCK

**BBQ-Kids: Grillen für Kinder mit Elternteil**  
Fr, 12.05.2023, 16:30-18:45 Uhr

#### 26003 | HÖVELHOF

**BBQ-Kids: Grillen für Kinder mit Elternteil**  
Fr, 26.05.2023, 17:30-19:45 Uhr

#### 26004 | BÜREN

**BBQ-Kids: Grillen für Kinder mit Elternteil**  
Fr, 16.06.2023, 16:30-18:45 Uhr

#### 26005 | DELBRÜCK

**Kinderküche - Mit Oma schmeckt's am besten!**  
Fr, 03.02.2023, 16:30-18:45 Uhr

#### 26006 | SALZKOTTEN

**Kinderküche - Mit Oma schmeckt's am besten!**  
Fr, 21.04.2023, 16:30-18:45 Uhr

## 26007 | BÜREN

**Kinderküche - Mit Oma schmeckt's am besten!**  
Fr, 28.04.2023, 15:30-17:45 Uhr

## 26008 | BÜREN

**Knigge für Kids - Manieren statt blamieren - für junge Leute von 9-12 Jahren**  
Sa, 25.02.2023, 10:00-15:15 Uhr

## 26009 | DELBRÜCK

**Knigge für Kids - Manieren statt blamieren - für junge Leute von 9-12 Jahren**  
Sa, 11.03.2023, 10:00-15:15 Uhr

## 26010 | BAD WÜNNENBERG

**Knigge für Kids - Manieren statt blamieren - für junge Leute von 9-12 Jahren**  
Sa, 22.04.2023, 10:00-15:15 Uhr

## GESUNDE ERNÄHRUNG

.....



Foto: pasja1000/Pixabay

## 61001 | ONLINE

**Online-Vortrag: Goodbye Zucker**  
Meike Simolka

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 mit diesen Zuckerfallen umgehen? In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Gewohnheiten ändern und mit einfachen Mitteln Ihre Zuckerzufuhr senken können.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Mi, 18.01.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: Di, 17.01.2023

**15,70 €**

## 61002 | ONLINE

**Online-Vortrag: Nahrungsmittelunverträglichkeiten - Welche Rolle hat der Darm?**

Angelika Dechering

Nahrungsmittelunverträglichkeiten gibt es viele: Laktoseintoleranz, Glucose-Malabsorption, Glutensensitivität, Sorbitunverträglichkeit und dann auch noch das Thema Histamin. Was steckt dahinter? In diesem Vortrag werden die einzelnen Varianten der Unverträglichkeiten von der Entstehung über die Diagnose bis zum Umgang im Alltag erläutert. Was ist wichtig in der Ernährung zu betrachten? Welche Alternativen gibt es gegenüber dem dauerhaften Meiden der problematischen Lebensmittel? Wir besprechen alltägliche Situationen und beleuchten, was im täglichen Tun an Veränderungen praktisch und gut umsetzbar ist. Dabei liegt der Schwerpunkt auf den Bereichen Ernährung, Nährstoffversorgung und Lebensstil. Die Förderung der Darmgesundheit hat an diesem intensiven Abend einen besonderen Stellenwert.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 23.02.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Mi, 22.02.2023

**16,00 €**

Dozent\*in werden!  
Online-Bewerbung  
unter: [vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 61003 | ONLINE

#### Online-Vortrag: Natürlich entgiften - Der Körper kann das!

Angelika Dechering

In unserem Körper gibt es natürliche Entgiftungsprozesse. Diese Prozesse sind notwendig, um Abfallprodukte (z.B. des Stoffwechsels) und Schadstoffe (z.B. aus der Nahrung) aus dem Körper zu transportieren. Besonders Leber, Darm, Niere, Haut und Lungen sind an der Entgiftung Ihres Körpers beteiligt. Normalerweise funktioniert die körpereigene Entgiftung von alleine, aber gerade in stressigen und belastenden Situationen kann eine gezielte Entlastung des Körpers sehr hilfreich sein. Wir sprechen heute über Ernährung, Nährstoffversorgung und die Möglichkeiten der Naturheilkunde zur Unterstützung unseres Körpers beim Entgiften. Auch der Säuren-Basen-Haushalt und das Fasten sind Thema des Vortrags von Heilpraktikerin Angelika Dechering.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 16.03.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Mi, 15.03.2023

**16,00 €**

### 61004 | ONLINE

#### Die Kraft des Sonnen-Vitamins D

Dagmar Lehmkuhl

Einerseits werden wir von den Medien immer vor den Risiken des Sonnenlichts gewarnt und uns Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor empfohlen, andererseits wird vor den gesundheitlichen Gefahren des Vitamin D-Mangels gewarnt, der wiederum durch einen Mangel an Sonnenlicht entsteht. Dies führt zur Unsicherheit und Verwirrung in der Bevölkerung. Tatsache ist, dass ein Vitamin D-Mangel bei uns weit verbreitet ist (über 60 %), aber häufig unentdeckt bleibt. In Fachkreisen gilt er daher als Ursache vieler Erkrankungen. Dabei wurde schon um 1900 herum ein „Höhensonnen-Urlaub“ als Mittel gegen Krankheiten empfohlen! Vitamin D ist ein richtiges Allround-Talent. Ein ganzjährig guter Vitamin-D-Spiegel schützt nicht nur vor Osteomalazie, Osteoporose und Multipler Sklerose, sondern auch vor Autoimmunerkrankungen, Depressionen, Erschöpfung, allgemeiner Infektanfälligkeit und vielen Zivilisationskrankheiten. Welche Faktoren haben

Einfluss auf den Vitamin-D-Spiegel? Wie bestimme ich meinen Vitamin-D-Spiegel und die richtige Menge an Vitamin D? Wie hoch sollte mein Vitamin D-Spiegel tatsächlich sein? Wie erhalte ich über das gesamte Jahr einen gesunden Vitamin-D-Spiegel? Auf diese Fragen möchte ich Ihnen sehr gerne Antworten geben! Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und Vitamin D-Beraterin (IVD, Dr. Raimund von Helden) und ebenfalls von Autoimmunerkrankungen betroffen.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Fr, 28.04.2023, 18:00-20:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: Do, 27.04.2023

**18,80 €**

### 61005 | ONLINE

#### Online-Vortrag: Vegetarische und vegane Ernährung

Meike Simolka

Eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung liegt mittlerweile voll im Trend. Mit der richtigen Zusammenstellung der Mahlzeiten kann eine vegetarische Kost viele Vorteile für Ihre Gesundheit haben. In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, wie einfach die vegetarische Küche sein kann und worauf Sie achten sollten, um vollständig versorgt zu sein.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

**Mo, 15.05.2023, 19:30-21:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 8

Anmeldeschluss: So, 14.05.2023

**15,70 €**

### 61006 | ONLINE

#### Online-Vortrag: Abnehmen und Gewicht halten - Essen mit Köpfchen

Angelika Dechering

Das Angebot an vielversprechenden Diäten und Ernährungsformen ist scheinbar endlos: Low Carb oder doch Low fat? Atkins Diät oder Paleo? Ketogene Ernährung oder Intervallfasten? So viele

unterschiedliche Informationen übers Abnehmen lassen die meisten von uns ratlos zurück: Brauchen wir Diäten? Was können wir tun, wenn der Kopf alles weiß, aber wir trotzdem anders handeln? Was braucht der Körper und was nicht? An diesem Abend wird garantiert KEINE neue Diät vorgestellt. Heilpraktikerin Angelika Dechering spricht über das Abnehmen und möchte mit Ihnen „das Ding mit der Motivation“ ergründen. Mit einer Kombination aus Wissen und Motivation kann der Start in ein leichteres Leben gelingen!

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Do, 25.05.2023, 19:00-21:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

Anmeldeschluss: Mi, 24.05.2023

**16,00 €**

## 61007 | DELBRÜCK

### Führung im Naturkräutergarten - Zubereitung eines Pestos im Naturkräutergarten

*Stefanie Beringmeier, Gärtnerin und Kräuterpädagogin*

Hereinspaziert in den Naturkräutergarten Wilde Welt. Kommen Sie mit auf einen Rundgang durch meinen 1.400 qm großen Garten. Lernen Sie verschiedene Wildkräuter kennen und erleben Sie, dass diese nicht lästig sondern lecker sind. Im Anschluss an den Rundgang durch den Naturkräutergarten werden wir gesammelte Kräuter zu einem Pesto verarbeiten und probieren.

*Treffpunkt und Parken auf dem Schlinghof. Bitte wetterentsprechende Kleidung tragen. Die Kosten für den Imbiss sind in der Gebühr enthalten.*

**Do, 20.04.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Wilde Welt, Schlinghof, Prozessionsweg 1a

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**26,00 €**

## 61008 | DELBRÜCK

### Führung im Naturkräutergarten

*Stefanie Beringmeier, Gärtnerin und Kräuterpädagogin*

Hereinspaziert in den Naturkräutergarten Wilde Welt. Kommen Sie mit auf einen Rundgang durch meinen 1.400 qm großen Garten. Lernen Sie verschiedene Wildkräuter kennen und erleben Sie, dass diese nicht lästig, sondern lecker sind. Im An-

schluss an den Rundgang durch den Naturkräutergarten gibt es in gemütlicher Runde einen Imbiss.

*Treffpunkt und Parken auf dem Schlinghof. Bitte wetterentsprechende Kleidung tragen. Die Kosten für den Imbiss sind in der Gebühr enthalten.*

**Mi, 10.05.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Wilde Welt, Schlinghof, Prozessionsweg 1a

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**26,00 €**



Foto: congerdesign/Pixabay

## 61009 | BAD WÜNNENBERG

### Kräuterspaziergang und Wildkräuteressig

*Ewa Kleinschnittger, Heilpflanzenpädagogin*

In den Kräutern und Heilpflanzen liegt viel Kraft für die ganze Familie und genau diese Kräuter finden wir direkt vor unserer Haustür im großen Kräutergarten „Natur“. Die Heilpflanzenpädagogin Ewa Kleinschnittger zeigt dir, was die Natur für uns bereitstellt und wie einfach es ist, die Kräuter in unserem Alltag zu integrieren. Am Ende unseres Kräuterspaziergangs setzen wir gemeinsam einen wertvollen Kräuteresig an. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, die grüne Kraft der wilden Frühlingskräuter einzufangen! *Mitzubringen: Eine Baumwolltasche oder ein Korb zum Sammeln der Kräuter, scharfes Messer, ein Schneidbrettchen. Die Kräuterwanderung wird im Rahmen des „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“, eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort, angeboten.*

**Fr, 19.05.2023, 17:00-19:30 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**12,70 €**

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### KOCHEN

#### 61020 | BAD WÜNNENBERG

##### Vegetarische Küche.

##### Mit fleischloser Ernährung voll im Trend!

*Jens Schröter, Koch, Küchenmeister*

Muss es denn wirklich immer Fleisch sein? Wir sagen: „Nein“! Eine große Auswahl toller Gerichte ganz ohne Fleisch begeistert nicht nur eingeschwo-rene Vegetarier. In diesem Kochkurs werden Sie in entspannter Atmosphäre auf Gleichgesinnte treffen und viele Tipps für eine schmackhafte Zubereitung vegetarischer Gerichte erhalten. Die Vermittlung gesundheitlicher Aspekte ist ebenfalls Bestandteil des Kurses, denn frisches Gemüse hat sehr viele essenzielle Inhaltsstoffe, die für den Körper sehr wichtig sind! Ferner bietet der Kurs eine kleine Warenkunde sowie viele wertvolle Küchentipps für Zuhause. Themen wie Regionalität, Nachhaltigkeit, Saisonalität oder auch Küchenhygiene runden den Abend wissenswert ab.

*Mitzubringen sind: Geschirrtücher, Schneid- und Schäl-messer bzw. Gemüseschäler sowie Behältnisse für Spei-sereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 12,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.*

**Mo, 27.02.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**11,50 €**

#### 61021 | SALZKOTTEN

##### Fingerfood

*Elisabeth Gappa, Köchin*

In diesem Kurs dreht sich alles um Häppchen, Snacks und Fingerfood. Erfahren Sie von Köchin Elisabeth Gappa, wie Sie abwechslungsreiche Gerichte im Kleinformat zubereiten und optisch ansprechend im Glas oder auf dem Löffel servieren.

*Mitzubringen sind: Spül-, Geschirrtücher, Schneide-messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittel-umlage beträgt ca. 8,00 € und ist an die Dozentin zu entrichten.*

**Do, 27.04.2023, 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: Ella Olsson/Unsplash

##### Meal Prep. Gesundes Essen zum Vorbereiten und Mitnehmen

*Jens Schröter, Koch, Küchenmeister*

„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, Schneide-messer und Aufbewahrungsboxen mit getrennten und dichten Kammern, um die im Kurs zubereiteten Speisen mit nach Hause zu nehmen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 12,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.*

#### 61023 | DELBRÜCK

**Mo, 30.01.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**

#### 61024 | BAD WÜNNENBERG

**Di, 07.02.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**11,50 €**

## Die Welt der Burger. Mehr als nur Fastfood

Jens Schröter, Koch, Küchenmeister

Burger bilden in ihrer Vielfalt nahezu einen eigenen kulinarischen Kosmos. Von Koch und Küchenmeister Jens Schröter lernen Sie, diese schier unendliche Vielfalt in Ihre heimische Küche zu holen und ohne viel Aufwand in leckere und variantenreiche Mahlzeiten zu verwandeln. Entgegen ihrem Ruf, lediglich ungesundes Fastfood zu sein, werden Ihre selbst gemachten Burger dank hochwertigem Fleisch, frischem Salat und Gemüse sowie knackigem Topping nicht nur schmackhaft, sondern auch ausgewogen und gesund sein. Ferner bietet der Kurs eine kleine Warenkunde sowie viele wertvolle Küchentipps. Themen wie Regionalität, Nachhaltigkeit, Saisonalität oder auch Küchenhygiene runden den Abend wissenswert ab.

*Mitzubringen sind: Geschirrtücher, Schneid- und Schälmesser bzw. Gemüseschäler sowie Behältnisse für Speisereste und (sofern vorhanden) eine Burger-Pressen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 13,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.*

## 61025 | SALZKOTTEN

Mo, 20.03.2023, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,50 €



Foto: Amirali Mirhashemian/Unsplash

## 61026 | GESEKE

Mo, 27.03.2023, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

11,50 €

## Fangfrisch auf den Tisch! Fisch clever zubereiten

Jens Schröter, Koch, Küchenmeister

In diesem Kochkurs dreht sich alles um frischen Fisch sowie die richtige Handhabung und Zubereitung! Denn Fisch ist gesund, extrem beliebt und auch bei uns in bester Qualität zu haben. Also ran an den Herd und losgekocht! Sie erlernen in diesem Kochkurs Fisch zu filetieren, zu entgräten sowie schonend zu garen und mit den richtigen Beilagen in schmackhafte Gerichte zu verwandeln. Ferner bietet der Kurs eine kleine Warenkunde sowie viele wertvolle Küchentipps für Zuhause. Themen wie Regionalität, Nachhaltigkeit, Saisonalität oder auch Küchenhygiene runden den Abend wissenswert ab.

*Mitzubringen sind: Geschirrtücher, Schneid- und Schälmesser bzw. Gemüseschäler sowie Behältnisse für Speisereste. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € und ist vor Ort an den Dozenten zu entrichten.*

## 61027 | BÜREN

Mo, 22.05.2023, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,50 €

## 61028 | GESEKE

Mo, 12.06.2023, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,50 €

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter vhs-vor-ort.de

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: juefraphoto/iStock

### Spargel und Erdbeeren: Saisonal, gesund und lecker Jens Schröter, Koch, Küchenmeister

Nicht umsonst nennt man ihn den „König unter den Gemüsen“. Sein Geschmack und seine vielfältigen Zubereitungsarten machen ihn äußerst beliebt. Wenn es um saisonale Spargelzubereitung geht, darf natürlich auch die Erdbeere nicht fehlen. Gemeinsam werden wir in diesem Kochkurs ein Spargelmenü zubereiten, verkosten und selbstverständlich auch fachsimpeln, denn Spargel ist nicht nur lecker. Durch seinen hohen Vitamingehalt wirkt er entzündungshemmend, dank seines hohen Kaliumgehaltes wirkt er stark entwässernd und der Körper wird entschlackt. Auch das Schälen des Spargels will gelernt sein. Im Kurs erhalten Sie praktische Tipps und bekommen die Gelegenheit sich auszutesten. Ferner erwartet Sie eine kleine Warenkunde sowie viele wertvolle Küchentipps für Zuhause. Themen wie Regionalität, Nachhaltigkeit, Saisonalität oder auch Küchenhygiene runden den Kurs wissenschaftlich ab.

*Bitte einen scharfen Spar- oder Spargelschäler, Schneidemesser und Brett, Kochschürze, Geschirrtuch sowie Behältnisse für Speisereste mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 12,00 € und ist vor Ort zu entrichten.*

### 61029 | SALZKOTTEN

**Do, 15.06.2023, 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 €**

### 61030 | DELBRÜCK

**Do, 11.05.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**

### 61031 | BÜREN

**Do, 25.05.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**



Foto: Klara Avsenik/Unsplash

### 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. 8,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.*

### 61050 | SALZKOTTEN

**Fr, 03.03.2023, 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 €**

## 61051 | BÜREN

Fr, 21.04.2023, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,50 €

## 61052 | DELBRÜCK

Fr, 12.05.2023, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, 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. Fleisch, Knollen, Körner und Kräuter bilden die Grundlage der gesundheitsfördernden traditionellen Küche. Die einfache Art des Garens, ohne viele Gewürze, macht die Gerichte zudem leicht verdaulich. 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, Schäl-  
messer und Aufbewahrungsbehälter. Die Lebensmittelumlage beträgt 7,00 € und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.*

## 61053 | GESEKE

Mi, 15.03.2023, 18:00-21:00 Uhr

1x, 4 UStd.

Sekundarschule, Auf den Strickern 30, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,50 €

## 61054 | BAD WÜNNENBERG

Mo, 24.04.2023, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

11,50 €



*Foto: Chad Montano/Unsplash*

## 61055 | SALZKOTTEN

### Mexikanisch Kochen

*Olga Yanez De Bannenberg*

In der mexikanischen Küche vereinen sich indigene Traditionen mit spanischen Einflüssen. Verwendet werden Zutaten, wie Maismehl, Chilis oder Bohnen. Bei der Zubereitung der Speisen erweitern Sie Ihr Kochrepertoire mit neuen Techniken, Tipps und Kniffen aus der mexikanischen Kochpraxis. Authentisch zubereitete mexikanische Gerichte sind außerdem sehr gesund, denn sie enthalten viele Vitamine und sind im Allgemeinen fettarm.

*Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 8,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.*

Mi, 15.02.2023, 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 €

# 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## Viva México! Typisch mexikanische Gerichte erleben

Sara Klaschka Perez

Scharfe Schokolade? Pina Colada? Die mexikanische Küche hält viele Überraschungen für den neugierigen Gaumen bereit. Neben exotischen Geschmackserlebnissen findet man in Mexiko typischerweise Gerichte mit Mais, Bohnen, Chilis, Gemüse und Fleisch. Lernen Sie an diesem Abend einfache, aber geschmacklich umwerfende Rezepte kennen, mit denen Sie jede Dinnerparty zur feurigen Fiesta verwandeln. Freuen Sie sich auf die Herstellung von typisch mexikanischen Tortillas und köstlichen Gerichten aller Schärfen. Mit der gebürtigen Mexikanerin Sara Klaschka Perez machen Sie heute einen kulinarischen Ausflug durch die verschiedenen Regionen des Landes. Dabei lernen Sie neben verschiedenen Zubereitungsarten auch, welche Zutaten Sie einsetzen sollten und wo Sie diese bekommen. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, Aufbewahrungsbehälter und ggf. eine Küchenschürze mit zum Kurs. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € und ist direkt an die Dozentin zu entrichten.

### 61056 | SALZKOTTEN

Mo, 13.02.2023, 18:00-21:45 Uhr

1x, 5 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

14,40 €

### 61057 | BÜREN

Di, 14.03.2023, 18:30-22:15 Uhr

1x, 5 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

14,40 €

### 61058 | BAD WÜNNENBERG

Tapas - Ein kleines Appetithäppchen 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“! Authentisch zubereitete mexikanische Ge-

richte sind außerdem sehr gesund, denn sie enthalten viele Vitamine und sind im Allgemeinen fettarm. Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 8,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 15.03.2023, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

11,50 €

### 61059 | DELBRÜCK

Tapas - Ein kleines Appetithäppchen II

Olga Yanez De Bannenberg

Tapas sind herzhaft kleine Leckereien aus Spanien. Typischerweise werden viele verschiedene Tapas gereicht, die mit einer Gruppe geteilt werden. So kann jede\*r von allem probieren. An diesem Abend bereiten wir unter anderem „empanadillas de jamón y aceituna“ (Schinken-Oliven-Pastetchen) und „Ziegenkäse-Crostini auf Feigen-Carpaccio“ zu. Sie werden sehen: das spanische Fingerfood ist ideal, um Familienangehörige oder Gäste zu begeistern. ¡Buen provecho! Authentisch zubereitete mexikanische Gerichte sind außerdem sehr gesund, denn sie enthalten viele Vitamine und sind im Allgemeinen fettarm.

Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 8,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Mi, 26.04.2023, 18:30-21:30 Uhr

1x, 4 UStd.

Städt. Gesamtschule Delbrück, Driftweg 6, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

11,50 €

### Tapas - Ein kleines Appetithäppchen III

Olga Yanez De Bannenberg

Tapas sind herzhaft kleine Leckereien aus Spanien. Typischerweise werden viele verschiedene Tapas gereicht, die mit einer Gruppe geteilt werden. So kann jede\*r von allem probieren. An diesem Abend bereiten wir unter anderem „salmorejo de aguacate“ (Suppe mit Avocado) und Hähnchen-Rollen serviert mit Tomatenmarmelade und Foie-Soße zu. Sie werden sehen: das spanische Fingerfood ist ideal, um Familienangehörige oder Gäste zu begeistern. ¡Buen provecho! Authentisch zubereitete mexikanische Gerichte sind außerdem sehr gesund, denn sie enthalten viele Vitamine und sind im Allgemeinen fettarm.

*Mitzubringen sind eine Kochschürze und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelumlage beträgt 8,00 € und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.*

## 61060 | BÜREN

**Mi, 01.03.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum U25 (Küche)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**

## 61061 | HÖVELHOF

**Mi, 29.03.2023, 18:30-21:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Krollbachschule, Sennestr. 34, Küche

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**11,50 €**

## KULINARISCHE EVENTS

## 63001 | HÖVELHOF

**Grillen für jedermann - Burgertime**

*Michael Korsikowski*

Achtung, jetzt wird es richtig heiß! Wer liebt sie nicht! Burger! Hier in verschiedensten Variationen und Zubereitungen. Denn Burger is(s)t nicht gleich Burger! Auf der Feuerplatte oder aus dem Burgereisen. Rind, Schwein und Chicken. Natürlich dürfen selbstgemachte Beilagen und beste Saucen auch nicht fehlen. Hier wird jeder satt! Dazu Tipps und Tricks rund ums Barbecue vom Hövelgriller!

*Mitzubringen sind: Schneidemesser, Brettchen und ggf. Schürze. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € pro Person und ist vor Ort direkt an den Dozenten zu entrichten.*

**Do, 25.05.2023, 18:00-21:45 Uhr**

1x, 5 UStd.

Familienzentrum Schatenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**26,18 € inkl. 19% USt.**



*Foto: utroja0/Pixabay*

## 63002 | SALZKOTTEN

**Grillen für jedermann - Burgertime**

*Fabian Hofmann*

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, Bratwurstburger 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.*

**Fr, 02.06.2023, 18:00-21:45 Uhr**

1x, 5 UStd.

Don Bosco Schule Verne, Marienstraße 8, Foyer

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**26,18 € inkl. 19% USt.**

## 63010 | SALZKOTTEN

**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.*

**Fr, 03.03.2023, 18:00-20:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Ackerbürgerhaus, Vielser Str. 12, Kaminzimmer

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12

**46,41 € inkl. 19% USt.**

## 6 ERNÄHRUNG UND KOCHEN

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 63011 | 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, 28.04.2023, 18:00-20:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 12

**46,41 € inkl. 19% USt.**

#### Whisky I: Tasting für Einsteiger\*innen

Gunter Held

Whisky ist Schottland, ist Passion, ist Tradition. Die Herstellung ist über die Jahrhunderte annähernd gleich geblieben. 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.*

### 63012 | SALZKOTTEN

**Fr, 24.02.2023, 19:00-22:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Ackerbürgerhaus, Vielser Str. 12, Kaminzimmer

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

**53,91 € inkl. 19% USt.**

### 63013 | BÜREN

**Fr, 03.03.2023, 19:00-22:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gewölbekeller im Rathaus, Königstr. 18

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 17

**53,91 € inkl. 19% USt.**

### 63014 | DELBRÜCK

**Fr, 10.03.2023, 19:00-22:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Gewölbekeller

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**53,91 € inkl. 19% USt.**



Foto: Easdale/Pixabay

### 63015 | DELBRÜCK

#### Whisky II: Tasting für Fortgeschrittene

Gunter Held

Schottland - rau, voller Mythen und Legenden. Das Land der Seen und Berge, das Land des Whiskys. Die Menschen, die in den Brennereien arbeiten, identifizieren sich mit dem Whisky, den sie herstellen und der erst Jahre nach der Destillation in den Handel kommt. Die Herstellung ist über die Jahrhunderte annähernd gleich geblieben. Hinzu kamen Mythen und Geschichten. Referent Gunter Held informiert über die Geschichte der Destillation und die Geschichte des Whiskys. Sie erfahren Wissenswertes über die unterschiedlichen Qualitäten von unterschiedlich lange gereiften Whiskys. Zum Verkosten gibt es sechs schottische Single Malt Whiskys aus drei Destillerien. Um die Entwicklung der Spirituose herauszuarbeiten, gibt es aus jeder Destillerie einen jungen und einen alten Whisky.

*Die Verkostung ist in der Gebühr enthalten. Aus Gründen des Jugendschutzes ist eine Teilnahme erst ab Vollendung des 18. Lebensjahres möglich.*

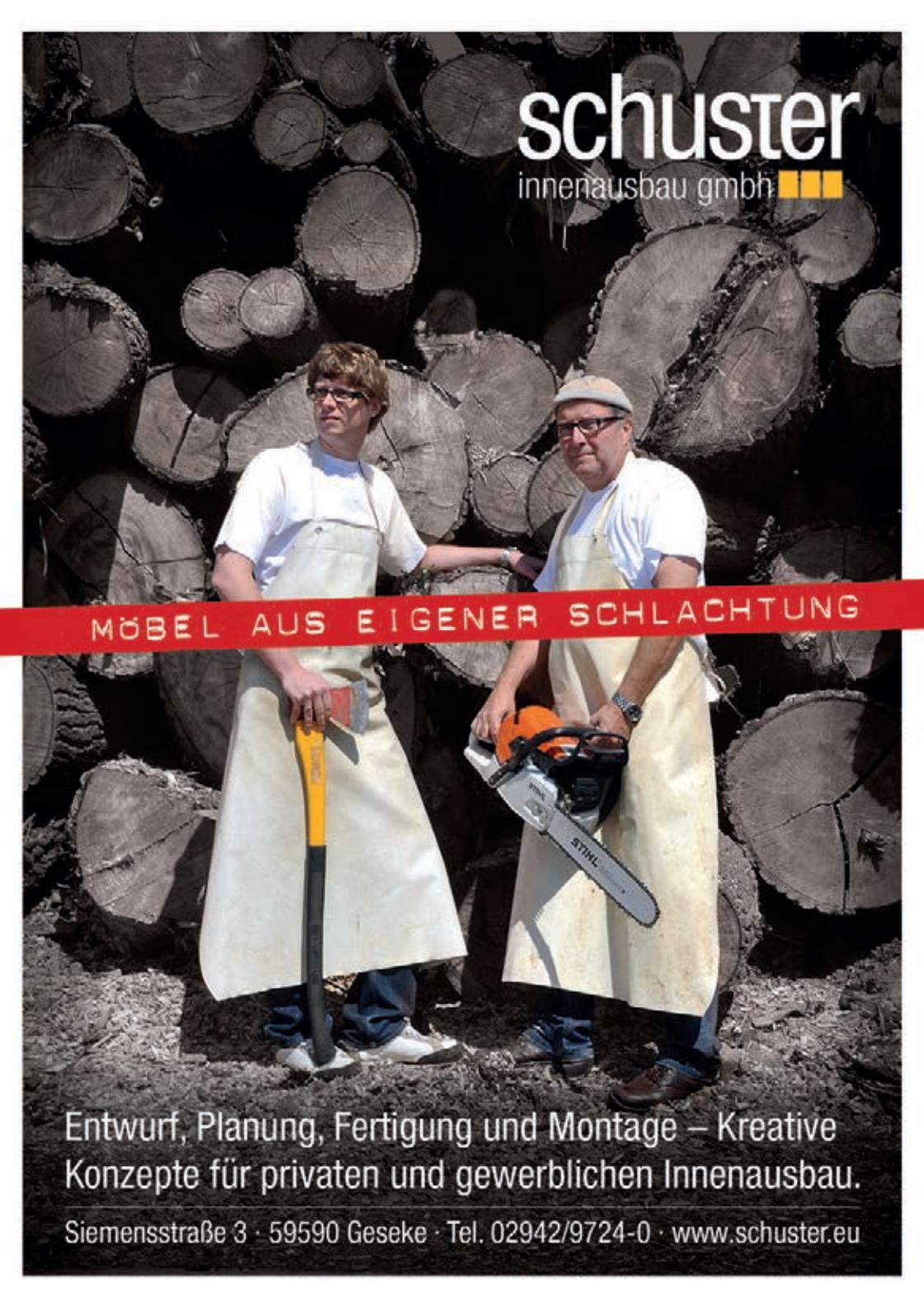
**Fr, 17.03.2023, 19:00-22:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Gewölbekeller

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**67,35 € inkl. 19% USt.**

The background of the advertisement is a large stack of cut logs, showing various wood grain patterns and textures. Two men are standing in the center. The man on the left is wearing a white t-shirt, glasses, and a light-colored apron, holding a yellow-handled axe. The man on the right is wearing a white t-shirt, glasses, a cap, and a light-colored apron, holding a chainsaw with the brand name 'STIHL' visible on the blade. A red banner with white text is positioned horizontally across the middle of the image.

**schuster**  
innenausbau gmbh 

MÖBEL AUS EIGENER SCHLACHTUNG

Entwurf, Planung, Fertigung und Montage – Kreative  
Konzepte für privaten und gewerblichen Innenausbau.

Siemensstraße 3 · 59590 Geseke · Tel. 02942/9724-0 · [www.schuster.eu](http://www.schuster.eu)

# Kochleidenschaft?

Dozent\*in bei der  
VHS vor Ort werden!



Foto: Boris Jovanovic/stock



Gütesiegelverbund Weiterbildung

[vhs-vor-ort.de](https://vhs-vor-ort.de)

**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

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

Gesundheitsbildung gehört zum öffentlichen Bildungsauftrag nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW und wir verstehen ihn – im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) – im ganzheitlichen Sinne als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden.

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn die eigene Gesundheit eigenverantwortlich gestärkt werden soll. In unseren Bildungsangeboten erfahren die Teilnehmenden daher, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie sie Stress abbauen, ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Sie lernen von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt psychische und physische Ressourcen, macht fit für Alltag und Beruf und fördert die Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung berücksichtigen diese Erkenntnisse.

Schwerpunkte im Programm bilden Bewegungs- und Entspannungskurse sowie auch Angebote zu psychischer Gesundheit. Methodisch setzen wir auf eine Kombination von Wissensvermittlung und praktischen Kompetenzen. Die Teilnehmenden erhalten in den Kursen und Veranstaltungen die Möglichkeit, von anderen Sichtweisen zu lernen, Verhalten nachhaltig zu ändern und ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken. Im Vordergrund stehen der Bildungsaspekt sowie die Befähigung zum eigenverantwortlichen Handeln und beurteilen.

### GESUNDHEITSBILDUNG



Foto: Joyce McCown auf Unsplash

#### 70001 | BAD WÜNNENBERG

##### Ganzheitliche Selbsthilfe bei Verspannungen und Muskelproblemen

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin

Wie entstehen Verspannungsbeschwerden, Schmerzen und muskel-fasziale Probleme im Bewegungs- und Haltungsapparat aus ganzheitlicher Sicht? Was kann ich selbst tun, um derartigen Problemen ent-

gegenzuwirken? Welche Übungen kann ich durchführen und warum ist es wichtig, gezielte schmerztherapeutische Kräftigungs- und Dehnungsübungen auch um die Aspekte einer basischen, antientzündlichen, darmfreundlichen Ernährung, sowie durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen zu ergänzen? In diesem Aktiv-Vortrag erklärt die Dozentin die Grundlagen der Entstehung von Schmerzen im Bewegungsapparat, sowie den Zusammenhang zum Säure-Basen-Haushalt, zu basisch-antientzündlicher Ernährung, dem Darm und den Sinn von Atem- und Entspannungsübungen in der Schmerztherapie. Praktisch werden schmerztherapeutische Bewegungs- und Dehnungsübungen aus dem Bereich des Faszientrainings (Fascial-Fitness und den Tiger-Moves), sowie aus dem schmerztherapeutischen Übungsprogramm der Golgi Schmerztherapie gezeigt und angeleitet. Atemübungen und eine entspannende Körperreise runden das Programm ab.

Bitte falls vorhanden Faszienrolle, Faszienball oder Tennisball mitbringen.

**Mo, 30.01.2023, 19:00-21:00 Uhr**  
1x, 2,67 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**10,30 €**

**70002 | SALZKOTTEN**  
**Kohlenhydrate einsparen -**  
**Tipps für nicht insulinpflichtige Diabetiker**

*Manuela Köster*

Bei Ihnen wurden erhöhte Blutzuckerwerte festgestellt und Sie sind mit der geeigneten Lebensmittelauswahl überfordert? Sie sind daran interessiert Alternativen kennen zu lernen, mit denen Sie ohne Reue und mit möglichst wenig Verzicht Kohlenhydrate einsparen können? Frau Manuela Köster ist staatlich anerkannte Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG und Ernährungsberaterin DGE. Sie wird mit Ihnen zusammen Ideen sammeln und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen wie Sie die Kohlenhydratmenge reduzieren können, ohne an Genuss zu sparen. Erfahren Sie welche Knabberereien für Sie geeignet sind und lassen Sie sich inspirieren.

**Mo, 06.02.2023, 18:00-19:30 Uhr**  
1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10  
**10,00 €**

**70003 | BAD WÜNNENBERG**  
**Vortrag: Ganzheitlich gesund und fit**  
**durch gezielte Darmsanierung**

*Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin*

In diesem Vortrag geht es um das Thema Darm, Darm-Mikrobiom und Darmsanierung aus naturheilkundlicher Sicht. Wie ist unser Darm aufgebaut und wie funktioniert unsere Verdauung? Was sind Darmbakterien, wieso gibt es gute und schlechte, was sind ihre Aufgaben und wie sollte ihre Verteilung im Darm sein? Was haben Leber und Bauchspeicheldrüse mit unserem Darm zu tun? Wieso ist unser Darm wichtig für unsere Gesundheit, nicht nur bezogen auf eine gute Verdauung ohne Blähbauch und Bauchschmerzen, sondern auch für unsere Haut, Allergiefreiheit, ein gutes Immunsystem, die Reduzierung eines Risikos für Übergewicht, metabolisches Syndrom, Diabetes und hohe Cholesterinspiegel und wieso hat unser Darm sogar mit unserer psychischen Gesundheit zu tun? Weiterhin werden im Vortrag diverse Maßnahmen vorgestellt, die dabei helfen können, den Darm zu stärken und bei vorhandenen Dysbalancen wieder aufzubauen. Eine aktive Runde ist dabei erwünscht, bei der die Teilnehmer\*innen an bestimmten Stellen während

oder auch zum Abschluss des Vortrags ihre Fragen stellen können.

**Mo, 27.02.2023, 19:00-20:30 Uhr**  
1x, 2 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
**7,70 €**

**70004 | SALZKOTTEN**  
**Cholesterin - das Fett im Blut**  
*Manuela Köster*

Cholesterin - ein Wort, das viele Menschen mit negativen Eigenschaften, wie Gefäßverengung, Herzinfarkt oder Schlaganfall verbinden. Aber der Körper braucht auch Cholesterin, da es in unserem Körper viele Funktionen (Aufbau der Zellmembran, Herstellung von Hormonen, Bildung von Vitamin D, etc.) zu erfüllen hat. Ein Spruch, den wir dem Schweizer Arzt Paracelsus (1493-1541) zu verdanken haben, beschreibt dieses Phänomen sehr gut: „Die Menge macht das Gift“. Erfahren Sie, was Cholesterin ist, welche Werte normal sind, was Cholesterin im Körper anstellt und was es mit dem „guten“ und „bösen“ Cholesterin auf sich hat. Lassen Sie sich erklären, woran Sie gute Fette und Öle erkennen und welche Sie lieber meiden sollten. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ideen und Ratschläge für eine cholesterinbewusste Ernährung mit der Dozentin zu erarbeiten.

**Mo, 27.02.2023, 18:00-19:30 Uhr**  
1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 40  
**7,00 €**

Dozent\*in werden!  
Online bewerben unter  
[vhs-vor-ort.de](https://www.vhs-vor-ort.de)



Foto: PixelsEffect auf iStock

## 70005 | ONLINE

### Online-Vortrag: Migräne - Hilfe zur Selbsthilfe

Nora Burre

Knapp 18 Millionen Menschen sind in Deutschland von Migräne betroffen. Trotzdem wird diese komplexe neurologische Erkrankung nach wie vor nicht ausreichend wahrgenommen, diagnostiziert und behandelt. Migräne ist weitaus mehr als „nur Kopfschmerzen“ und kann das Leben von Patient\*innen sowie Angehörigen stark beeinträchtigen. Viele Betroffene fühlen sich mit ihren Beschwerden alleine gelassen. Wichtig ist, sich aktiv mit der Migräne und ihren Symptomen auseinanderzusetzen, um den eigenen Weg im Umgang mit dieser Erkrankung zu finden. Im Online-Vortrag mit Migräne-Coach Nora Burre geht es um die Entstehung von Migräne, empfohlene Behandlungsmöglichkeiten und Strategien zur Vorbeugung. Die Referentin zeigt verschiedene Ansätze für ein selbstbestimmtes Leben trotz Migräne auf. Es handelt sich bei diesem Angebot jedoch nicht um eine Form der Therapie.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mo, 13.02.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

Anmeldeschluss: Do, 09.02.2023

**16,00 €**

## 70006 | ONLINE

### Online-Kurs: Migräne - Strategien zur Selbsthilfe

Nora Burre

In dem Kurs geht es um die Vertiefung von Fachwissen und die Anwendung von persönlichen Selbsthilfestrategien im Umgang mit Ihrer Migräne. Dafür treffen Sie sich jeden Monat per Videokonferenz. Jedes Mal steht ein Thema im Fokus (z.B. persönliche Trigger für Migräne, nicht-medikamentöse Vorbeugung), zu dem Sie Anregungen von Migräne-Coach Nora Burre erhalten. Gleichzeitig bietet sich Ihnen hier auch die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Die eigene Erkrankung richtig zu verstehen und wie man ihr vorbeugen kann, gibt Ihnen Selbstvertrauen für ein selbstbestimmtes Leben trotz Migräne zurück. Kursleiterin Nora Burre Anliegen ist es, Sie mit ihrer langjährigen Erfahrung als Betroffene und ihrem Hintergrund im Coaching dabei zu unterstützen wieder mehr Lebensqualität erfahren zu können. Es handelt sich bei diesem Angebot nicht um eine Form der Therapie.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**Mo, 27.02.2023, 19:00-20:30 Uhr**

**Mo, 03.04.2023, 19:00-20:30 Uhr**

**Di, 02.05.2023, 19:00-20:30 Uhr**

**Mo, 05.06.2023, 19:00-20:30 Uhr**

4x, 8 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

Anmeldeschluss: Do, 23.02.2023

**82,00 €**

## 70007 | BAD WÜNNENBERG

### Sport bei Krebs - So wichtig wie Medikamente

Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundte

Das Aatal-Zentrum für Gesundheit ist eine vom Netzwerk OnkoAktiv des Nationalen Zentrums für Tumorerkrankung in Heidelberg zertifizierte Trainingseinrichtung. In diesem Vortrag werden verschiedene Themen bearbeitet: Im ersten Teil werden allgemeine Empfehlungen besprochen, im zweiten Teil folgt die Betrachtung von Bewegung und Training im Kontext der Polyneuropathie, der Fatigue und der Knochenmetastasen. Im dritten Teil besteht die Gelegenheit zum Austausch.

*Im Veranstaltungsraum besteht Maskenpflicht und es wird warme Bekleidung empfohlen, da ununterbrochen*

und witterungsunabhängig gelüftet wird. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.

**Mi, 08.02.2023, 17:00-19:00 Uhr**

1x, 0 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**12,00 €**

## 70008 | BAD WÜNNENBERG

### Sport bei COPD:

#### Wann profitieren Atmung und Wohlbefinden?

*Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundte*

Das Aatal-Zentrum für Gesundheit führt seit mehr als zehn Jahren Atemmuskultraining, u.a. bei COPD durch. Im ersten Teil werden allgemeine Grundlagen besprochen, im zweiten Teil werden die COPD-Grade an sich und die empfehlenswerten Bewegungsmaßnahmen für die einzelnen Grade vorgestellt. Im dritten Teil besteht Gelegenheit zum Austausch.

*Im Veranstaltungsraum besteht Maskenpflicht und warme Bekleidung, da ununterbrochen und witterungsunabhängig gelüftet wird. Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.*

**Mi, 29.03.2023, 10:00-11:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6

**12,00 €**

### Messung der Haltungskompetenz und Rumpfkraft

*Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundte*

Messungen der Haltungskompetenz und der Kraft der Bauch- und Rückenmuskulatur sind ein übliches Mittel, um die muskuläre Situation einzuschätzen. Die muskuläre Stabilität ist eine wesentliche Voraussetzung für die Rückengesundheit. Wir messen die Haltungskompetenz und/oder Kraft der vorderen, hinteren und seitlichen Muskelgruppen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Die Ergebnisse und Handlungsempfehlungen werden unmittelbar und in verhaltenspräventiver Hinsicht besprochen.

*Die Dauer der Analyse beträgt 45 Minuten je Person (Kurzanamnese, Messung, Ergebnisbesprechung, Handlungsempfehlung). Die Vergabe der Einzeltermine wird eine Woche vor dem Veranstaltungstag von der VHS vorgenommen. Ihre Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Wir empfehlen, sich die gesamte*

*Veranstaltungsdauer bis zur Bekanntgabe des genauen Zeitpunktes frei zu halten. Der gesamte Trainingsbereich ist schuhfreie Zone, normale Alltagsbekleidung ist ausreichend, bestenfalls wird jedoch Sportbekleidung getragen. Bitte ein Handtuch mitbringen. Vor Beginn sind eine Datenschutzerklärung und ein themenbezogener Fragebogen auszufüllen. Bei bestehenden Beschwerden kann die Teilnahmefähigkeit vorab abgeklärt werden (azg@aatalgesundheits.de). Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.*

## 70009 | BAD WÜNNENBERG

Das Angebot richtet sich an Erwachsene.

**Mi, 22.02.2023, 17:30-18:30 Uhr**

**Fr, 24.02.2023, 16:00-19:00 Uhr**

2x, 5,33 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1,

Aatal-Zentrum für Gesundheit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 4

**85,00 €**

## 70010 | BAD WÜNNENBERG

Das Angebot richtet sich an Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren. Die Teilnahme von Eltern ist empfehlenswert.

**Fr, 24.03.2023, 16:00-17:00 Uhr**

**Mi, 29.03.2023, 16:00-19:00 Uhr**

2x, 5,33 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1,

Aatal-Zentrum für Gesundheit

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 4

**85,00 €**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter vhs-vor-ort.de



Foto: Towfiq Barbhuiya auf Unsplash

## 70011 | GESEKE

### Workshop: Das Immunsystem mit ätherischen Ölen unterstützen

Hedi Cazacu

Studien belegen, dass einige Öle (z.B. Teebaumöl) eine antimikrobielle Wirkung haben und gegen diverse Bakterienstämme eingesetzt werden können (s. Harkenthal et. al., 2006). Lernen Sie in diesem Workshop die Einsatzmöglichkeiten von ätherischen Ölen zur Unterstützung unseres Immunsystems kennen. Sie erfahren mehr über die passenden Öle und ihre Eigenschaften für die Erkältungszeit. Auch ein Einblick in die Gewinnung ätherischer Öle ist Teil des Workshops. Dabei erfahren Sie, wie Sie qualitativ hochwertige Öle erkennen und lagern können. Gemeinsam mit Kursleiterin Hedi Cazacu bereiten Sie ein stimulierendes Honig-Ingwer-Zitronensirup zu, das sich im Kühlschrank lagern lässt und schnell zur Hand ist. Ein Nasenbalsam pflegt die wunde Haut um die Nase bei Schnupfen und kann die Atemwege sanft unterstützen. Außerdem lernen Sie natürliche Wickel und Auflagen kennen. Verschiedene Atem- und Entspannungsübungen runden den Workshop bei einer Duftreise ab.

*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.*

**Di, 31.01.2023, 18:00-20:30 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68, Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**22,80 € inkl. 19% USt.**

## 70012 | GESEKE

### Workshop: Ätherische Öle für den Frühling

Hedi Cazacu

Düfte wirken auf den Teil des menschlichen Gehirns, der unsere Emotionen verarbeitet. Sie lassen Erinnerungen aufleben und wecken Emotionen. Vielleicht müssen Sie beim Duft von Sonnencreme auch immer an den letzten Sommerurlaub denken? Was im Alltag zumeist unbewusst abläuft, lässt sich auch gezielt mit ätherischen Ölen anregen. So kann uns Lavendelduft beruhigen und entspannen. Minze hingegen belebt und fördert die Konzentration. In diesem Workshop lernen Sie ätherische Öle, die Sie gut durch den Frühling bringen, kennen und richtig anzuwenden. Unter anderem werden wir ein entschlackendes Körperöl herstellen. Unser Wohlbefinden können wir durch aromatisierte Raumluft unterstützen. Sie erfahren geeignete Rezepturen und deren fachgerechte Anwendung. Ebenfalls erhalten Sie Tipps, um Ihre Frühjahrsküche zu bereichern. Nicht nur die Sinne, sondern auch die Seele werden am Ende mit einer Duftentspannung sowie Körperübungen aus dem Yoga und einer kleinen Meditation unter Anleitung einer erfahrenen Yogalehrerin gestärkt.

*Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 8,00 €, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.*

**Mi, 22.02.2023, 18:00-20:30 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68,

Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**22,80 € inkl. 19% USt.**

## 70013 | 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. Körper und 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 helfen. Diese bestehen aus Pflanzenextrakten, die von Bäumen, Sträuchern oder Blumen gewonnen werden. In diesem Workshop lernen Sie ätherische Öle kennen, die Körper und Seele stärken. Sie stellen unter anderem einen Aromaroller und ein Raumspray selber her. Am Ende des Workshops lernen Sie verschied-

dene Atem- und Entspannungsübungen kennen, die von passenden Düften und Klanginstrumenten begleitet werden. So tauchen Sie mit Kursleiterin und Yogalehrerin Hedi Cazacu in einen tiefen Entspannungszustand ein, um gestärkt in Ihren Alltag zurückzukehren.

*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, 22.03.2023, 18:00-20:30 Uhr**

1x, 3,33 UStd.

Familienzentrum Ehringhausen, Triftweg 68,  
Seminarraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**22,80 € inkl. 19% USt.**



Foto: Júnior Ferreira auf Unsplash

## PSYCHOLOGIE UND GEDÄCHTNIS

### 71001 | 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, 06.02.2023, 18:00-19:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Familienzentrum Schattenstr. 9

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**7,00 €**

### 71002 | HÖVELHOF

#### Life Kinetik®

Jens Heinemann

Life Kinetik® ist ein Bewegungsprogramm zur Optimierung der Gehirnleistung. Durch stetig neue Herausforderungen aus den Bereichen der Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung in Kombination mit kognitiven Aufgaben und einem gezielten Augentraining bietet Life Kinetik® ein abwechslungsreiches und spannendes Konzept für Jung und Alt. Wirkung: Life Kinetik® dient u.a. der Stressreduzierung, der Verbesserung der Konzentration und zur Erhöhung der Aufmerksamkeit.

*Im Vorfeld des Life Kinetik® Seminars wird ein Einführungsabend (Kurs: 71001) angeboten, dessen Besuch empfohlen wird.*

**Mo, 13.02.-27.03.2023, 18:00-19:00 Uhr**

6x, 10 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**78,00 €**

## ENTSPANNUNG UND MEDITATION

.....

### 72001 | GESEKE

#### Progressive Muskelentspannung zum Kennenlernen

Judith Kallerhoff

Progressive Muskelentspannung (PMR) ist ein Entspannungsverfahren, bei dem nacheinander einzelne Muskelgruppen bewusst angespannt und danach wesentlich länger entspannt und gelockert werden. An diesem Abend lernen Sie die Entspannungstechnik kennen und können anschließend entscheiden, ob Sie die Methode in einem Kurs vertiefen möchten. Dozentin Judith Kallerhoff 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, 31.01.2023, 18:30-19:15 Uhr**

1x, 1 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

**5,80 €**

### 72002 | 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. So 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, 07.02.-07.03.2023, 18:30-19:15 Uhr**

5x, 5 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

**28,80 €**

#### Progressive Muskelentspannung

Petra Große-Loheide, Entspannungspädagogin

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 beruflicher und privater Stressbelastung, die lernen wollen, damit sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen, um potenziell handlungsbedürftige Stressfolgen zu vermeiden. Sie sind herzlich eingeladen!

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Iso-matte o.ä., Decke, dicke Socken*

### 72003 | HÖVELHOF

**Di, 31.01.-28.03.2023, 10:15-11:15 Uhr**

9x, 12 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,  
Gymnastikhalle, vorderer Teil

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

### 72004 | HÖVELHOF

**Di, 18.04.-20.06.2023, 10:15-11:15 Uhr**

9x, 12 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,  
Gymnastikhalle, vorderer Teil

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**46,00 € / Ermäßigung möglich**



**Bewegungs-  
enthusiast\*in?**  
Dozent\*in bei der  
VHS vor Ort werden!

Foto: kupicoo/iStock

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 72005 | 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, Iso-  
matte o.ä., Decke, dicke Socken*

**Fr, 10.02.-17.03.2023, 18:00-19:30 Uhr**

4x, 8 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**30,70 € / Ermäßigung möglich**

#### Entspannungsübungen durch Klangschalen, Klangfantasiereisen und Klangmassage

*Arina Anhalt*

Ein angespannter Körper versucht sein Gleichgewicht wiederherzustellen. Häufig arbeiten wir täglich daran, den Zustand körperlicher Entspannung und des Wohlbefindens wieder zu erneuern. Wenn wir das nicht machen kommt es oft zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schlafstörungen usw. Sind wir entspannt und gelöst, so finden wir auch einen guten Kontakt zu uns selbst. Die obertonreichen Klänge einer Klangschale lösen schnell Entspannung aus. In diesem Kurs können Sie verschiedene Entspannungstechniken und -übungen mit Hilfe von Klangschalen kennenlernen.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Iso-  
matte o. ä., dicke Socken und etwas zu trinken.*

### 72006 | DELBRÜCK

**Fr, 03.02.-17.03.2023, 18:00-19:30 Uhr**

6x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**45,90 €**

### 72007 | DELBRÜCK

**Fr, 24.03.-12.05.2023, 18:00-19:30 Uhr**

6x, 12 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**45,90 €**



*Foto: Katerina May auf Unsplash*

### 72008 | BÜREN

#### Meditation und Achtsamkeit als Quelle von Ruhe und Glück

*Petra Langner*

Meditation ist der klassische Weg, um Stress zu überwinden und mit sich selber in Einklang zu kommen. Sich selbst wahrnehmen und Gelassenheit im Alltag erfahren: in der Meditation erfahren wir heilsame Kraft und Ruhe und einen liebevollen Umgang mit uns selbst. Es werden verschiedene Meditationsmethoden vorgestellt. Durch Übungen lernen wir uns auf unsere Körperempfindungen, gegenwärtigen Wahrnehmungen und Handlungen zu konzentrieren. Bei regelmäßiger Anwendung werden innere Entspannung und Gelassenheit gefördert und gleichzeitig Stress und innere Unruhe reduziert. Sie können Konflikte ruhiger und gelassener entgegenzutreten 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. Kursleiterin Petra Langner verfügt unter anderem über eine Qualifikation im Bereich Autogenes Training.

*Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, eine Decke und Kissen zum bequemen Liegen und ggf. Getränke mitbringen.*

## Mi, 01.02.-22.02.2023, 19:00-20:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus,  
Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**38,20 € / Ermäßigung möglich**

### 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. Durch Autogenes Training erleben Sie 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 „Entspannungsstraining“ erfolgreich abgeschlossen.

*Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen sowie ein Getränk mitbringen.*

### 72009 | GESEKE

## Mo, 06.02.-20.03.2023, 18:00-19:30 Uhr

6x, 12 UStd.

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

**51,00 € / Ermäßigung möglich**

### 72010 | BÜREN

## Di, 14.02.-21.03.2023, 19:00-20:30 Uhr

6x, 12 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus,  
Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**48,50 € / Ermäßigung möglich**

## Online-Kurs: Für sich selbst sorgen.

### Einführung in die Meditation

*Alexandra Gödde*

Im Alltag wird sich um eine gesunde Ernährung bemüht und der Körper trainiert. Warum denn dann nicht auch mal etwas Gutes für den Geist tun und ihn trainieren? Das geht mit Meditation. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an wissenschaftlichen Studien, welche positive Auswirkungen unterschiedlichster Art belegen. In dieser Kurseinheit lernen Sie verschiedene Objekte der Meditation kennen. Dabei wird es z. B. alltagstaugliche Meditationen in der Stille als auch meditative Bewegungsformen geben. So können Sie herausfinden, welche Art der Meditation zu Ihnen passt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und körperliche Fitness keine Voraussetzung. Es ist wirklich für jeden geeignet: für neugierige und unerfahrene Anfänger\*innen wie für Fortgeschrittene, die zum Beispiel in einer Gruppe meditieren möchten.

*Die Teilnahme ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Hochsauerlandkreis.*

### 72011 | ONLINE

## Mo, 20.02.-27.03.2023, 18:00-19:00 Uhr

6x, 8 UStd.

Online über die vhs.cloud

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Fr, 17.02.2023

**26,40 €**

### 72012 | ONLINE

## Mo, 17.04.-05.06.2023, 18:00-19:00 Uhr

6x, 8 UStd.

Online über die vhs.cloud

Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 5

Anmeldeschluss: Fr, 14.04.2023

**26,40 €**

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

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: Anthony Tran auf Unsplash

### Stressfrei(er) im Alltag - Stressbewältigung mit System

*Sarah Cevallos*

Ständiger Zeitdruck, lange Aufgabenlisten, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf: nach herausfordernden Situationen im Alltag suchen die Wenigsten lange. Um Stress entgegenzuwirken müssen wir uns mit den Dingen, die uns (zeitlich) belasten, auseinandersetzen. In diesem Workshop lernen Sie mit Stressmanagement-Trainerin Sarah Cevallos deshalb zunächst Stresstheorien kennen: was bedeutet Stress und wie entsteht er? Wir identifizieren Ihren persönlichen Stresstyp und arbeiten die Dinge heraus, die Sie am meisten Kraft kosten. Im zweiten Teil des Workshops lernen Sie wirksame Bewältigungsmethoden kennen. Gemeinsam erlernen wir, wie wir Stress vorbeugen können und was wir in stressigen und belastenden Situationen machen können, um diese erfolgreich zu meistern. Ziel ist es, unser Stresserleben zu senken. Nach Abschluss des Workshops sind Sie in der Lage mit Hilfe Ihres persönlichen Stressprofils ein eigenes Bewältigungskonzept zu erarbeiten und dieses anzuwenden.

### 72013 | BÜREN

**Sa, 25.02.2023, 12:00-15:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Schulzentrum Kleffnerstraße, Eingang F, Raum 045  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**17,80 €**

### 72014 | DELBRÜCK

**Do, 25.05.2023, 17:30-20:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland,  
Auf dem Haupte 35

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**15,30 €**

### 72015 | GESEKE

#### Glücksmomente - Eine kleine Auszeit für mich

*Beate Dunkelberg*

Der Schlüssel zum Glück liegt in dir. Im Hier und Jetzt wollen wir uns an diesem Abend in achtsamer Selbstfürsorge üben. Dafür gönnen wir uns eine entspannende Meditation, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Auch eine ayurvedische Fußselbstmassage, begleitet von Aromen aus der Natur, ist Teil unserer „Glücksmomente“. Bei einem Tee deiner Wahl entspannen wir in gemütlicher Wohlfühlatmosphäre während wir inspirierenden Texten lauschen. Positive Affirmationen runden unseren gemeinsamen Abend ab. Kursleiterin Beate Dunkelberg verfügt über eine Qualifikation zur Atemkursleiterin der Yoga Vidya Gesundheitsberater\*innen (BYVG) und als Aromaberaterin.

*Bitte bringe deine Lieblingstasse, eine Decke und Socken mit zum Kurs.*

**Di, 28.02.2023, 18:30-20:30 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

**18,30 € inkl. 19% USt.**



Foto: Jonny Gios auf Unsplash

**72016 | BAD WÜNNENBERG**

**Kombinierte Tiefenentspannung am Morgen**

*Kerstin Thiele, Entspannungskursleiterin der  
Yoga Vidya Gesundheitsberater\*innen*

Wer entspannt in den Tag startet und sich selbst und das eigene Wohlbefinden erst einmal in den Mittelpunkt stellt, kann den beginnenden Tag besser meistern, ist gelassener und zufriedener. Hierbei hilft die Tiefenentspannung. Sie hat den Vorteil, dass sie suggestive, visuelle und kinästhetische Elemente verbindet und daher fast jeden Menschen Entspannung erfahren lässt. Außerdem erlernen die Teilnehmer\*innen Kurzentspannungstechniken aus verschiedenen Entspannungsverfahren (Bodyscan, Fantasiereise, Progressive Muskelentspannung). Lernziele der nächsten Wochen sind: Tiefenentspannungstechnik anwenden, regelmäßige Kurzentspannungstechniken in den Alltag integrieren, positive Lebenseinstellung in den Alltag bringen.

*Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Matte, ein oder zwei Kissen und ein warmes Getränk mitbringen. Nicht für Akutpatient\*innen geeignet.*

**Fr, 03.03.-31.03.2023, 08:30-09:30 Uhr**

5x, 6,67 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**38,40 €**

**72017 | BÜREN**

**Momente der Stille: Achtsamkeit und Entspannung**

*Petra Langner*

In der Hektik des Alltags soll uns dieser Nachmittag die Gelegenheit geben, aus der Geschäftigkeit des Alltags auszusteigen, einmal innezuhalten und uns selber Aufmerksamkeit zu schenken. Unsere innere Mitte gibt uns Kraft, Lebendigkeit, Flexibilität und Ausgeglichenheit, um aktiv sein zu können. Mit Hilfe von verschiedenen Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Fantasiereisen und Meditationen zu sanfter Entspannungsmusik kommen wir heute zur Ruhe. Wir lernen, unseren Körper auf sanfte Art zu mobilisieren. Die Übungen zeigen, wie kleine Ruhepausen mitten im Alltag unsere innere und äußere Balance wieder herstellen und unterstützen können. Kursleiterin Petra Langner verfügt unter anderem über eine Qualifikation im Bereich Autogenes Training.

*Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, eine Decke und ein Kissen zum bequemen Liegen und ggf. Getränke mit.*

**Sa, 04.03.2023, 13:00-17:30 Uhr**

1x, 6 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus,

Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8

**28,00 € / Ermäßigung möglich**

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

**Wir haben Einlagen  
für jeden Schuh  
und Schuhe  
für jede Einlage.**

**Orthopädie-Schuhtechnik**  
**VOSEN**  
**...alles geht gut.**

Borchenerstr. / Ecke Widukindstr. 50 - 33098 Paderborn  
Tel. 05251 - 27668

[www.allesgehtgut.de](http://www.allesgehtgut.de)

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 72018 | GESEKE

#### **Bodyscan zum Kennenlernen**

*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 auf einzelne Körperteile lenken und dort verweilen. An einem Abend lernen Sie diese yogische Technik zur Stressbewältigung kennen. Dozentin Judith Kallerhoff 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, 14.03.2023, 18:30-19:15 Uhr**

1x, 1 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

**5,80 €**



*Foto: Sonja Langford auf Unsplash*

### 72019 | SALZKOTTEN

#### **Mach mehr aus deiner Zeit -**

#### **Entspannter durch gutes Zeitmanagement**

*Sarah Cevallos*

Der Tag hat 24 Stunden und doch zu wenig... Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann könnte Zeitmanagement das Zauberwort sein. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Methoden kennen, um Ihre Zeit besser einzuteilen. Zusammen mit Stressmanagement-Trainerin Sarah Cevallos arbeiten Sie Ihre „Zeitfresser“ heraus. Mithilfe von Beispielen aus dem Alltag lernen Sie dann, Ihren Tagesablauf strukturierter und somit entspannter zu gestalten.

Der Workshop richtet sich an alle, die Schwierigkeiten haben Ihre Zeit einzuteilen, Ihren Alltag zu strukturieren und Aufgaben häufig aufzuschieben. Am Ende des Workshops sind Sie in der Lage, persönliche Zeitfresser langfristig zu erkennen und abzuschalten. Außerdem können Sie entscheiden, welche der alltäglichen Aufgaben Sie delegieren und welche Sie besser alleine durchführen.

**Sa, 18.03.2023, 12:00-15:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

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

**15,30 €**

### 72020 | GESEKE

#### **Bewusstes Atmen: Übungen für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden**

*Beate Dunkelberg*

Atem ist die Kraftquelle deines Lebens. Wie eine Wellenbewegung hebt und senkt sich der Körper, damit der Atem auf ganz natürliche Art und Weise strömen kann. An vier Terminen wollen wir uns daher ganz auf unseren Atem konzentrieren. Richte langsam alle Sinne nach innen, um zu beobachten. Wir erlernen Grundatmungsarten, einfache Atem-, Yoga- und Entspannungsübungen sowie spezielle Atmungstechniken. So wollen wir den Atem auf tiefer Ebene reinigen um neuen Raum zu schaffen, damit sich ein wachsendes Gefühl der Leichtigkeit einstellen kann und wir neue Energie im Körper entdecken können. Kursleiterin Beate Dunkelberg verfügt über eine Qualifikation zur Atemkursleiterin der Yoga Vidya Gesundheitsberater\*innen.

*Bitte Yogamatte, Kissen, Decke und Getränk mitbringen.*

**Fr, 24.03.-28.04.2023, 18:30-19:30 Uhr**

4x, 5,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

**30,60 €**

#### **Achtsam wandern**

*Peter Pochowski*

Täglich prasseln viele Reize auf uns ein. Dabei fällt es oft schwer uns auf den Moment zu konzentrieren. Bei der Achtsamkeitswanderung im Freien ist unser Ziel, den „Autopiloten“ auszuschalten und im Hier und Jetzt zu sein. Wir beginnen mit einigen Lockerungs- und Atemübungen und stimmen uns

mental auf die gemeinsame Wanderung ein. Die Tour ist etwa fünf Kilometer lang und so auch für Anfänger\*innen bestens geeignet. Begleitet von Yogalehrer Peter Pochowski können Sie dabei die heilsame Kraft der Natur mit allen Sinnen aufnehmen. Außerdem bekommen Sie ganz praktische, kleine aber kraftvolle mentale Werkzeuge für den Alltag, um das Gelernte im Leben auch umsetzen und integrieren zu können. Wir beenden die Wanderung mit einem kurzen Erfahrungsaustausch. Studien zeigen, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis unter anderem positive Effekte bei stressbezogenen Erkrankungen haben kann.

*Für die Wanderung benötigen Sie wetterangepasste Kleidung.*

## 72021 | BÜREN

**Sa, 15.04.2023, 10:00-12:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz Almeauen, Neuer Weg, hinter Mauritiusgymnasium

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**13,70 € inkl. 19% USt.**

## 72022 | SALZKOTTEN

**Sa, 22.04.2023, 10:00-12:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Treffpunkt: Parkplatz Sälzerhalle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**13,70 € inkl. 19% USt.**

## 72023 | GESEKE

**Sa, 29.04.2023, 10:00-12:15 Uhr**

1x, 3 UStd.

Treffpunkt: Schneidweg 12, an der Yogapraxis

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**13,70 € inkl. 19% USt.**



*Foto: laurajvarez auf Pixabay*

## Wellness und Entspannung für die Seele

*Petra Große-Loheide, Entspannungspädagogin*

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*

## 72024 | HÖVELHOF

**Sa, 29.04.2023, 10:00-14:00 Uhr**

1x, 5,33 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelriege Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

**24,30 € inkl. 19% USt.**

## 72025 | HÖVELHOF

**Sa, 03.06.2023, 10:00-14:00 Uhr**

1x, 5,33 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelriege Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 10

**24,30 € inkl. 19% USt.**

## 72026 | DELBRÜCK

### **Kurz und kompakt: Entspannungsübungen für den Alltag**

*Sarah Cevallos*

In diesem Workshop lernen Sie mit Stressmanagement-Trainerin Sarah Cevallos verschiedene Entspannungsmethoden kennen. Wir werfen gemeinsam einen Blick auf bewährte Methoden wie die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training und probieren diese in der Praxis aus. Außerdem erlernen Sie verschiedene einfach anzuwendende Atemmethoden. Im zweiten Teil des Workshops finden wir heraus, wie Sie Entspannungsmethoden in Ihren Alltag und in das Berufsleben integrieren können und welche langfristigen Vorteile diese mit sich bringen. Wir schauen uns ebenfalls körperliche und psychische Aspekte von Entspannungstechniken an. Dieser Workshop richtet sich an alle, die keine oder nur wenig Erfahrung mit Entspannungsmethoden haben und diese kennenlernen möchten.

*Bitte bringen Sie eine Isomatte, ein Kissen, eine Decke, warme Socken und alles, was Sie zum Wohlfühlen brauchen, mit.*

**Do, 04.05.2023, 17:30-20:30 Uhr**

1x, 4 UStd.

Kath. Kindergarten St. Johannes Baptist Delbrück, Am Wiemenkamp 2, Turnhalle  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**15,30 €**

## 72027 | BAD WÜNNENBERG

### **Stressbewältigung, aber wie?**

*Judith Zeisberg, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin, Stressberaterin*

Stress wahrnehmen und verstehen. In diesem Workshop lernen Sie, mit Stress umzugehen und diesem entgegenzuwirken. Zusätzlich werden kurze und schnelle Entspannungstechniken vermittelt. Sie können viele Übungen und positive Gedankenimpulse für Ihren Alltag mitnehmen. Ein Kurs nicht nur für Personen mit körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Verspannungen, Erschöpfungssymptomen, Migräne, Schlafproblemen, sondern auch einfach vorbeugend.

*Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, eine Decke, ein Kissen, Schreibutensilien und ggf. Getränke mitbringen.*

**Sa, 06.05.2023, 10:00-12:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**10,20 €**

## 72028 | SALZKOTTEN

### **Encaustic - Malen mit heißem Wachs: Stressbewältigung durch Kreativität, Farben und Entspannung**

*Irene Urlich, Entspannungspädagogin*

Mit Hilfe der Maltechnik „Encaustic“ und vielen Entspannungsübungen lassen wir Beruf, Alltag und Stress hinter uns, um unsere Ressourcen, Kraft und Energie neu aufzutanken! Trauen Sie sich, Entspannung und Kreativität für sich neu zu entdecken. Hinter dem Namen „Encaustic“ verbirgt sich eine über 3.000 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. Dabei entstehen wunderschöne und einzigartige Bilder. Entspannungspädagogin Irene Urlich verfügt über eine Zusatzqualifikation in der Stressbewältigung durch Kunsttherapie.

*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, 26.05.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 103

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**27,40 € inkl. 19% USt.**

## 72029 | SALZKOTTEN

### **Entspannter im Alltag durch Atmung, Klangschaale und Klangmassage**

*Irene Urlich, Entspannungspädagogin*

Probieren Sie in diesem Kurs neue Wege aus, durch Atmung, sanfte Klänge und Vibrationen der Klangschaale in Ihre eigene Tiefenentspannung zu kommen. Auf diese Weise erlernen Sie, Ihren Alltags- und Arbeitsbelastungen gelassener entgegen zu treten, indem Sie neue Körperwahrnehmungsübungen mit

der Atmung und Klangschale einbauen. So stärken Sie Ihre Selbstwahrnehmung und kommen leichter in Ihrer Mitte an. Auf diese Weise werden Sie in die Lage versetzt, Stress abzubauen sowie körperliche und seelische Blockaden zu lösen. Sie lernen, sich selbst eine Klangmassage mit einer Klangschale zu geben und der Kurs befähigt Sie auf diese Weise zur eigenen Gesundheitsprävention. Entspannungspädagogin Irene Urich verfügt über Zusatzqualifikationen in der Anwendung von Klangschalen.

*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, 09.06.2023, 18:00-21:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**23,00 €**



*Foto: Magic Bowls auf Unsplash*

## Fantasiereisen mit Klangschalen und Stimmgabeln (für Erwachsene)

*Marion Welschhof*

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.

### 72030 | HÖVELHOF

**Mi, 22.02.-22.03.2023, 18:00-19:00 Uhr**

5x, 6,67 UStd.

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

**25,50 €**

### 72031 | HÖVELHOF

**Mi, 19.04.-17.05.2023, 18:00-19:00 Uhr**

5x, 6,67 UStd.

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

**25,50 €**

### 72032 | GESEKE

#### Fantasie- und Traumreise

*Judith Kallerhoff*

Die Fantasie- und Traumreise zählt zu den imaginativen Entspannungsverfahren. Mithilfe der vorgetragenen Geschichte, die verschiedene Entspannungselemente enthält, werden Sie 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, 18.04.2023, 18:30-19:30 Uhr**

1x, 1,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

**7,70 €**

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: Miguel Bautista auf Unsplash

### Mantra-Singen für alle

Marike Götze

Mantras sind kurze, sich wiederholende Texte, die alleine oder in der Gruppe gesungen werden können. Die Gesänge kommen aus der Yoga-Tradition und basieren auf hinduistischen und buddhistischen Texten. Durch mehrfache Wiederholungen prägt sich die Melodie der Mantras beim Singen schnell ein. So ist es auch für Gesangseinsteiger\*innen leicht mitzumachen. In diesem Workshop werden wir uns ohne Leistungsanspruch der Freude am Singen widmen. Yogalehrerin Marike Götze lässt leichte Lockerungs-, Atem- und Tonübungen einfließen, um dich einzuladen, deine Stimme klingen zu lassen. Laut einer Studie der Universität Gothenburg hat das Singen im Chor positive gesundheitliche Effekte, weil das Ein- und Ausatmen kontrolliert und so auch die Herzfrequenz beeinflusst wird. Andere Studien weisen dem Singen auch eine entspannende Wirkung nach.

*Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse oder Gesangserfahrung mitzubringen, nur ein bisschen Neugier und Mut dich auszuprobieren. Falls vorhanden, kannst Du gerne Musikinstrumente (z.B. Rasseln, Trommeln, Gitarren) mitbringen.*

### 72033 | SALZKOTTEN

Do, 09.03.2023, 18:00-19:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

9,10 € inkl. 19% USt.

### 72034 | BÜREN

Do, 11.05.2023, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

9,10 € inkl. 19% USt.

### AUTOGENES TRAINING



#### 72101 | DELBRÜCK

##### Autogenes Training nach Schultz

Sarah Cevallos

Das Autogene Training nach Schultz ist eine Entspannungsmethode, die darauf abzielt, psychische Anspannungen zu lösen. Durch die sog. Autosuggestion wird eine tiefe Entspannung erzielt. Symptome wie Stress, Unruhe/Nervosität, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, (stressbedingte) Magen-Darm-Beschwerden oder Kopfschmerzen werden gelindert. Nach Abschluss des Kurses können Sie das Autogene Training selbstständig anwenden.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Iso-matte o.ä., Decke, dicke Socken*

Fr, 24.03.-05.05.2023, 18:00-19:30 Uhr

5x, 10 UStd.

Familienzentrum St. Joseph Ostenland,  
Auf dem Haupte 35

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

38,30 € / Ermäßigung möglich

#### 72102 | GESEKE

##### Autogenes Training zum Kennenlernen

Judith Kallerhoff

Autogenes Training ist eine Selbstentspannungsmethode. Nicht nur in stressigen Lebensphasen ist es eine gute Möglichkeit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. An einem Abend lernen Sie die Entspannungstechnik kennen und können anschließend entscheiden, ob Sie diese in einem Kurs vertiefen möchten. Dozentin Judith Kallerhoff 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, 25.04.2023, 18:30-19:15 Uhr

1x, 1 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12

5,80 €

## 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.*

**Di, 02.05.-23.05.2023, 18:30-19:15 Uhr**

4x, 4 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12  
**23,10 €**

## YOGA

### 72201 | 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 mit unserer Fantasie auf eine Reise.

*Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.*

**Mo, 30.01.2023, 12:30-14:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12  
**7,70 €**

### Yoga - Weg zur Harmonie

Bernd Schulte

Yoga ist eine uralte, aus Indien stammende Lebensweisheit, die auf dem Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele beruht. Studien legen nahe, dass Yoga eine stressmindernde Wirkung hat und unter anderem die Schlafqualität verbessern und den Blutdruck senken kann. Neben Körperübungen sollen in diesem Kurs auch 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, 30.01.-12.06.2023, 18:45-20:15 Uhr**

15x, 30 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

**86,40 € / Ermäßigung möglich**

### 72203 | BÜREN

**Mo, 30.01.-12.06.2023, 20:15-21:45 Uhr**

15x, 30 UStd.

Turnhalle, Josefschule, Eingang Kleffnerstraße  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

**86,40 € / Ermäßigung möglich**



Foto: fizkes auf iStock

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

# 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## Yoga

Marika Götze

Yoga ist eine indische Lehre, die über Körper-, Atem- und Meditationsübungen zu mehr Wohlbefinden verhilft. In diesem Kurs lernst Du den Sonnengruß, eine beliebte Abfolge von Körperhaltungen zum Aufwärmen, sowie einige Grundstellungen des Yoga kennen, so dass Du auch zu Hause weiterüben kannst. Wir tasten uns auch langsam an fortgeschrittenere Asanas (Körperhaltungen) heran. Dabei wird es zu den schwierigen Übungen Variationen geben, damit Du alles mitmachen kannst. Durch die Übungen verbessert sich deine Körperwahrnehmung, Du wirst beweglicher und baust Kraft auf. Eine regelmäßige Yoga-Praxis kann unter anderem zu einem niedrigeren Blutdruck oder Pulsfrequenz beitragen und fördert eine gelenkschonende Haltung. Im Kurs werden außerdem Atemtechniken und kurze Meditationen eingeführt. Hierdurch kannst Du Entspannung und mehr Ausgleichlichkeit in deinen Alltag bringen. Ein besonderer Fokus dieses Kurses liegt auf Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Dozentin Marika Götze ist ausgebildete Yogalehrerin (BYV) und Thai Yoga Masseurin.

*Bitte bringt bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und ein Handtuch mit und falls vorhanden ein Meditationskissen.*

### 72204 | BÜREN

**Di, 31.01.-21.03.2023, 18:30-20:00 Uhr**

8x, 16 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**63,80 € / Ermäßigung möglich**

### 72205 | BÜREN

**Di, 02.05.-13.06.2023, 18:30-20:00 Uhr**

7x, 14 UStd.

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

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

**56,10 € / Ermäßigung möglich**

## Kundalini Yoga

Birgit Preuß, Yoga- und Entspannungspädagogin

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, kleines Kissen zum Sitzen (Yogakissen) und ein Getränk mitbringen. Für den Kurs wird der Seiteneingang des Gebäudes vom Amtsgericht aus benutzt.*

### 72206 | DELBRÜCK

**Di, 31.01.-21.03.2023, 19:45-21:15 Uhr**

8x, 16 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

**61,30 € / Ermäßigung möglich**

### 72207 | DELBRÜCK

**Di, 18.04.-13.06.2023, 19:45-21:15 Uhr**

8x, 16 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 12

**61,30 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Sarajobling auf Pixabay

## Yoga

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-InstruktorInnen streben die DozentInnen 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.*

## 72208 | SALZKOTTEN

*Martina Kempener-Schulte*

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 08:45-10:15 Uhr**

9x, 18 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

**51,90 € / Ermäßigung möglich**

## 72209 | SALZKOTTEN

*Martina Kempener-Schulte*

**Mi, 19.04.-07.06.2023, 08:45-10:15 Uhr**

8x, 16 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

**46,10 € / Ermäßigung möglich**

## 72210 | SALZKOTTEN

*Martina Kempener-Schulte*

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 10:30-12:00 Uhr**

9x, 18 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

**51,90 € / Ermäßigung möglich**

## 72211 | SALZKOTTEN

*Martina Kempener-Schulte*

**Mi, 19.04.-07.06.2023, 10:30-12:00 Uhr**

8x, 16 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

**46,10 € / Ermäßigung möglich**

## 72212 | SALZKOTTEN

*Tatjana Schulte*

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 09:00-10:30 Uhr**

9x, 18 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäger Str. 2  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 11

**44,00 € / Ermäßigung möglich**

## 72213 | SALZKOTTEN

*Tatjana Schulte*

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 10:30-12:00 Uhr**

9x, 18 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäger Str. 2  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 11

**44,00 € / 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.*

## 72214 | BAD WÜNNENBERG

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 10:30-11:30 Uhr**

9x, 12 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

## 72215 | BAD WÜNNENBERG

**Mi, 19.04.-31.05.2023, 10:30-11:30 Uhr**

7x, 9,33 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**35,80 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Conscious Design auf Unsplash

besondere Körperstellungen einzunehmen: Das Wichtigste ist, diese bewusst und achtsam auszuführen. 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, 06.02.-27.03.2023, 09:00-10:00 Uhr**

7x, 9,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**35,70 € / Ermäßigung möglich**

## 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.*

### 72216 | BAD WÜNNENBERG

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 12:30-13:15 Uhr**

9x, 9 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**34,50 € / Ermäßigung möglich**

### 72217 | BAD WÜNNENBERG

**Mi, 19.04.-31.05.2023, 12:30-13:15 Uhr**

7x, 7 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**26,80 € / Ermäßigung möglich**

### 72218 | 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 zu sein. Bei den Yogaübungen geht es nicht darum,

### 72219 | 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 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, diese bewusst und achtsam auszuführen. 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, 06.02.-27.03.2023, 10:15-11:15 Uhr**

7x, 9,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**35,70 € / Ermäßigung möglich**

### Hatha Yoga

*Helmut Konrad*

Hatha Yoga ist durch die Elemente Entspannung, Atmung, Körperhaltungen (Asanas) und Bewegungen gekennzeichnet. Die Teilnehmer\*innen werden von einem ausgebildeten und erfahrenen Yoga-Lehrer durch die Entspannungsübungen geführt und erlernen verschiedene Atemtechniken sowie

die korrekte Ausführung der einfachen Körperhaltungen und Bewegungen. Alle Übungen können in der Folge von den Teilnehmer\*innen auch selbstständig zu Hause praktiziert werden. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Das führt zu mehr Gelassenheit, zu verbesserter Achtsamkeit und körperlicher Ausgeglichenheit. Damit werden die Grundlagen gelegt, den Anforderungen des Alltags sowohl in beruflicher als auch privater Hinsicht besser begegnen zu können.

*Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen. Yoga wird in der Regel barfuß praktiziert.*

### 72220 | SALZKOTTEN

**Di, 07.02.-20.06.2023, 18:00-19:30 Uhr**

Am 18.04. und 25.04.23 findet der Kurs nicht statt. 15x, 30 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1), Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

**114,90 € / Ermäßigung möglich**

### 72221 | SALZKOTTEN

**Di, 07.02.-20.06.2023, 19:45-21:15 Uhr**

Am 18.04. und 25.04.23 findet der Kurs nicht statt. 15x, 30 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1), Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

**114,90 € / Ermäßigung möglich**

### 72222 | SALZKOTTEN

**Fr, 10.02.-02.06.2023, 09:00-10:30 Uhr**

Der Kurs findet an folgenden Terminen nicht statt: 17.02., 21.04., 28.04. und 19.05. 11x, 22 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14

**84,30 € / Ermäßigung möglich**

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



**MAMMOGRAPHIE  
SCREENINGZENTRUM  
PADERBORN**

Telefon (0 52 51) 8 72 96 60  
[www.mammographiescreening.com](http://www.mammographiescreening.com)



**RADIOLOGIE  
AM THEATER**

GEMEINSCHAFTSPRAXIS  
FÜR RADIOLOGIE

Telefon 0 52 51 / 10 55 - 0 | [www.radiologie-am-theater.de](http://www.radiologie-am-theater.de)



**NEUER Platz 4 | 33098 Paderborn**

**Röntgen | Sonographie | Mammographie / Tomosynthese  
Mammasonographie | Computertomographie | Schmerztherapie  
Kernspintomographie (MRT) | Mamma-MRT  
Prostata-MRT | Kontrastmittelmammographie (CESM)**



Foto: alvarez auf iStock

## Fit und gelassen mit Power Vinyasa Yoga

*Britt Arnold, Fitness- und Gesundheitstrainerin*

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.*

### 72223 | HÖVELHOF

**Mo, 13.02.-05.06.2023, 18:15-19:45 Uhr**

12x, 24 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**69,10 € / Ermäßigung möglich**

### 72224 | HÖVELHOF

**Mo, 13.02.-05.06.2023, 20:00-21:30 Uhr**

12x, 24 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**69,10 € / Ermäßigung möglich**

### 72225 | SALZKOTTEN

**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-Schulte ist eine in Indien ausgebildete und zertifizierte Yoga-Lehrerin. *Der Kurs eignet sich für Einsteiger\*innen. Bitte bequeme Kleidung sowie eine Yoga-Matte, eine Decke, ein kleines Kopfkissen und dicke Socken mitbringen.*

**Sa, 25.02.-06.05.2023, 15:00-16:30 Uhr**

10x, 20 UStd.

Kindergarten Sälzerkrümel (Haus 1),

Clara-Pfänder-Straße 17, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

**76,60 € / Ermäßigung möglich**

## Online-Kurs: „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. Sonnengröße, 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 ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. In Kooperation mit der VHS Brilon - Marsberg - Olsberg.*

### 72226 | ONLINE

**Di, 31.01.-14.03.2023, 07:30-08:45 Uhr**

7x, 12 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

Anmeldeschluss: Mo, 30.01.2023

**56,30 €**

## 72227 | ONLINE

**Di, 18.04.-20.06.2023, 07:30-08:45 Uhr**

Der Kurs findet am 16.05., 23.05. und 30.05. nicht statt.  
7x, 12 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

Anmeldeschluss: Mo, 17.04.2023

**56,30 €**



Foto: Windows auf Unsplash

## 72228 | ONLINE

### Gesichtsyoga

*Hedi Cazacu*

Stress kann zu einer verspannten Kiefermuskulatur oder zum nächtlichen Zähneknirschen führen. Grübeleien graben mit der Zeit tiefe Falten zwischen den 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 ist mit einem Tablet oder Notebook möglich. Zugangsdaten sowie weitere technische Hinweise erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Bitte legen Sie sich ein Sitzkissen, eine Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke bereit.*

**Do, 02.02.-30.03.2023, 18:00-19:00 Uhr**

8x, 10,67 UStd.

Online-Kurs (ZOOM)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

Anmeldeschluss: Mi, 01.02.2023

**47,00 €**

## QIGONG

## 72301 | DELBRÜCK

### Qi Gong

*Sabine Merschjohann*

Qi Gong ist eine Jahrtausende alte Bewegungsform aus der traditionellen chinesischen Medizin und bedeutet übersetzt so viel wie „Arbeit mit der Lebensenergie“. Die einfachen Techniken des Qi Gong weisen einen Weg zu mehr innerer Balance, Widerstandskraft und Zufriedenheit. Übungen aus dem Qi Gong harmonisieren den Kreislauf und vertiefen den Atem. Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf Gelenke, Wirbelsäule und das Hormonsystem. Die hinter diesen Künsten stehende Philosophie betont Sanftheit, Natürlichkeit und Harmonie. Damit wirkt der Kurs effektiv beruflichen und alltäglichen körperlichen Belastungen entgegen.

*Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und evtl. ein Getränk mitbringen. Eingang zur Turnhalle über den hinteren Eingang im Garten über die Brücke.*

**Do, 02.02.-27.04.2023, 18:00-19:30 Uhr**

10x, 20 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**115,00 € / Ermäßigung möglich**

Einfach jederzeit!  
Online-Anmeldung  
unter vhs-vor-ort.de

## 72302 | GESEKE

### Qi-Go Flex: Zurück zur Beweglichkeit mit Qi-Go

Helmut Konrad

Qi-Go Flex besteht aus speziell ausgesuchten Bewegungen aus dem Daoyin Yangsheng Gong, um die Körpergelenke durch gezieltes Dehnen, Strecken und Bewegen zu mobilisieren. Die Übungen sind an unsere westlichen Bedürfnisse angepasst und auch im Sinne der modernen Sportmedizin hervorragend geeignet die Mobilität schonend zu verbessern. Die Übungsreihe umfasst fünfzehn Übungen, wobei am Anfang und am Ende Entspannungs- und Konzentrationsübungen stehen. In diesem Lehrgang erlernen wir unter Anleitung eines erfahrenen Qi-gong- und Taiji-Lehrers die korrekte Ausführung der Bewegungen und praktizieren sie gemeinsam.

*Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe tragen.*

**Do, 09.02.-01.06.2023, 10:00-11:00 Uhr**

Der Kurs findet am 20. und 27. April nicht statt.

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**53,60 € / Ermäßigung möglich**

## TAI CHI

.....

## 72401 | 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, 02.02.-27.04.2023, 19:45-21:15 Uhr**

10x, 20 UStd.

Familienzentrum Pustebume, Valepagestr. 1

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12

**115,00 € / Ermäßigung möglich**

## 72402 | SALZKOTTEN

### Taiji für Anfänger\*innen

Helmut Konrad

Taiji ist ursprünglich eine alte aus China stammende Kunst zur Selbstverteidigung. Von der kämpferischen Komponente befreit ist sie heute eine Bewegungskunst, die einen Ausgleich zum hektischen Alltag bieten kann. Die unter Anleitung des ausgebildeten Taiji-Kursleiters sanften und achtsam durchgeführten Bewegungen verhelfen dem Körper zu mehr Beweglichkeit und dem Geist zu mehr Gelassenheit sowie insgesamt zu innerem Wohlbefinden. In diesem Anfängerkurs erlernen die Teilnehmer\*innen die ersten einfachen Basisbewegungen und einfache Bewegungsabläufe. Wiewohl hier erst der Anfang gemacht wird, sind die Abläufe in sich vollständig, so dass die Teilnehmer\*innen in die Lage versetzt werden, die Übungen selbstständig in ihren Alltag zu integrieren. In einem Theorieteil werden Hintergrundinformationen zur Methode, zu gesundheitlichen Aspekten sowie zur Geschichte des Taiji vermittelt.

*Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.*

**Fr, 10.02.-02.06.2023, 10:45-11:45 Uhr**

Der Kurs findet an folgenden Terminen nicht statt:  
17.02., 21.04., 28.04. und 19.05.

11x, 14,67 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23,  
Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 11

**56,20 € / Ermäßigung möglich**

## RÜCKEN, WIRBELSÄULE UND BECKENBODEN

.....

### Aktives Rückentraining am Vormittag

Petra Große-Loheide, Entspannungspädagogin

Fehlhaltungen im Alltag und Beruf und eine einseitig beanspruchte Muskulatur führen häufig zu Rückenschmerzen. Die Wirbelsäulengymnastik bietet Ihnen ein umfangreiches Bewegungsprogramm, das Ihrem Rücken guttut und Beschwerden entgegenwirkt. 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.*

## 72501 | HÖVELHOF

**Di, 31.01.-28.03.2023, 11:30-12:30 Uhr**

9x, 12 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,

Gymnastikhalle, vorderer Teil

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**34,60 € / Ermäßigung möglich**

## 72502 | HÖVELHOF

**Di, 18.04.-20.06.2023, 11:30-12:30 Uhr**

9x, 12 UStd.

Dreifach-Sporthalle, Am Hallenbad 6,

Gymnastikhalle, vorderer Teil

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**34,60 € / Ermäßigung möglich**



*Foto: Antonio\_Diaz auf iStock*

## Rückentraining

*Silvia Kramps, Sportwissenschaftlerin*

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 Berufs- und 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

**Di, 31.01.-28.03.2023, 17:00-18:00 Uhr**

9x, 12 UStd.

Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**27,70 € / Ermäßigung möglich**

## 72504 | BAD WÜNNENBERG

**Di, 18.04.-20.06.2023, 17:00-18:00 Uhr**

9x, 12 UStd.

Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**27,70 € / Ermäßigung möglich**

## 72505 | BAD WÜNNENBERG

**Di, 31.01.-28.03.2023, 18:00-19:00 Uhr**

9x, 12 UStd.

Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**27,70 € / Ermäßigung möglich**

## 72506 | BAD WÜNNENBERG

**Di, 18.04.-20.06.2023, 18:00-19:00 Uhr**

9x, 12 UStd.

Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**27,70 € / Ermäßigung möglich**

## 72507 | BAD WÜNNENBERG

**Di, 31.01.-28.03.2023, 19:00-20:00 Uhr**

9x, 12 UStd.

Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**27,70 € / Ermäßigung möglich**

## 72508 | BAD WÜNNENBERG

**Di, 18.04.-20.06.2023, 19:00-20:00 Uhr**

9x, 12 UStd.

Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**27,70 € / Ermäßigung möglich**

## 72509 | BAD WÜNNENBERG

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 09:00-10:00 Uhr**

9x, 12 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

**27,70 € / Ermäßigung möglich**

## 72510 | BAD WÜNNENBERG

**Mi, 19.04.-14.06.2023, 09:00-10:00 Uhr**

9x, 12 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

**27,70 € / Ermäßigung möglich**

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 72511 | 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. Dabei kommen verschiedene Geräte wie Dynair-Ballkissen®, Theraband, etc. 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, 01.02.-29.03.2023, 18:00-18:45 Uhr**

9x, 9 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**25,90 € / Ermäßigung möglich**



Foto: LUNA ACTIVE FITNESS auf Unsplash

#### 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.*

### 72513 | SALZKOTTEN

**Do, 02.02.-27.04.2023, 09:00-10:00 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**38,40 € / Ermäßigung möglich**

### 72514 | SALZKOTTEN

**Do, 02.02.-27.04.2023, 17:30-18:30 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Kath. Pfarrheim Scharmede,

Hoppenhofstraße, Saal

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**42,40 € / Ermäßigung möglich**

### 72515 | SALZKOTTEN

**Do, 02.02.-27.04.2023, 18:30-19:30 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Kath. Pfarrheim Scharmede,

Hoppenhofstraße, Saal

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

**42,40 € / Ermäßigung möglich**

### 72516 | BAD WÜNNENBERG

#### Rückenfit mit Pferd für Erwachsene

Cornelia Anders, Trainerassistentin im Reitsport

Der Umgang mit Pferden 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 und bequeme Kleidung mitbringen. Max. Körpergewicht 80 kg. Eine Umlage für Lehrpferde von 10,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.*

**Fr, 12.05.2023, 18:00-19:30 Uhr**

**Sa, 13.05.2023, 10:30-12:00 Uhr**

**So, 14.05.2023, 10:30-12:00 Uhr**

3x, 6 UStd.

Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 4

**44,00 € / Ermäßigung möglich**

## Beckenboden-Gymnastik - meine innere Mitte

*Petra Große-Loheide, Entspannungspädagogin*

Schwangerschaften, Körpergewicht und ein fortschreitendes Lebensalter sind Faktoren, die den Beckenboden belasten und schwächen können. Der Beckenboden hält, stützt und schützt die inneren Organe. Durch gezielte Übungen kann einer Schwächung des Beckenbodens und einer Senkung der Organe im unteren Becken entgegengewirkt und das Körpergefühl positiv beeinflusst werden. Im Zentrum des Kurses stehen gezielte Übungen zur Stärkung und Kräftigung des Beckenbodens sowie für kräftige Bauchmuskeln und einen gesunden Rücken. Das sanfte aber intensive Training stabilisiert die tief liegende Muskulatur und trägt zu einer starken Körpermitte bei. Frauen jeden Alters sind angesprochen.

*Bitte bequeme Kleidung, Unterlage für den Kopf, Isomatte, Decke, Sportschuhe, dicke Socken und Getränk mitbringen.*

### 72517 | HÖVELHOF

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 11:00-12:00 Uhr**

9x, 12 UStd.

Kirchschule Hövelhof, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 9

**45,90 € / Ermäßigung möglich**

### 72518 | HÖVELHOF

**Mi, 19.04.-21.06.2023, 11:00-12:00 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Kirchschule Hövelhof, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 9

**51,00 € / Ermäßigung möglich**

### 72519 | HÖVELHOF

*Bitte Proviant mitbringen.*

**Sa, 13.05.2023, 10:00-14:00 Uhr**

1x, 5,33 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelrieger Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 9

**20,40 €**

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG

.....

### 73001 | BÜREN

**Mach mit - bleib fit**

*Karl-Josef Müller*

Die modernen Methoden der Gymnastik, Circuit-Übungen, Konditionsspiele sowie Kraftübun-

gen und Trimming 130 können die Leistungsfähigkeit der Muskeln und des Herz-Kreislauf-Systems verbessern. Dieser Kurs gibt eine Einführung in diese Übungsformen. Die gymnastischen Übungen dienen unter anderem der gezielten Vorbereitung auf einen bevorstehenden Skiurlaub.

**Mo, 16.01.-08.05.2023, 19:30-20:15 Uhr**

14x, 14 UStd.

Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

**58,60 € / Ermäßigung möglich**



*Foto: LightFieldStudios auf iStock*

### Bodyfit

*Renate Ostwald, Sportwissenschaftlerin*

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, 13.01.-12.05.2023, 19:00-20:00 Uhr**

16x, 21,33 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**49,00 € / Ermäßigung möglich**

### 73003 | BAD WÜNNENBERG

**Di, 17.01.-06.06.2023, 17:30-18:30 Uhr**

18x, 24 UStd.

KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**55,20 € / Ermäßigung möglich**

## Bodyfit für Frauen

Angelika Friede

Es wird ein ausgewogenes, ganzheitliches Körpertraining zu aktueller Musik angeboten. Dabei werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessert. Unter besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäulen- und Gelenkstabilisierung wird die Muskulatur des gesamten Körpers gezielt trainiert. Abgerundet wird das Programm mit einer Dehnungs- und Entspannungsphase.

*Bitte eine Decke (Fleece) zur Entspannungsphase mitbringen.*

### 73004 | HÖVELHOF

Mi, 25.01.-17.05.2023, 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, 25.01.-17.05.2023, 20:00-21:30 Uhr

15x, 30 UStd.

ehem. Schule Klausheide, Bentlakestr. 2, Turnhalle  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18

**69,00 € / Ermäßigung möglich**

### 73006 | 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, 30.01.-19.06.2023, 19:00-20:00 Uhr

16x, 21,33 UStd.

Philipp-von-Hörde-Schule, Lippling,  
Brakendiek 2, Aula

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16

**49,10 € / 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 oder in der Pause am Arbeitsplatz weiter angewendet werden.  
*Bitte feste Turnschuhe, Getränk, Isomatte und Theraband mitbringen. Rückfragen zu den Faszienrollen können in der ersten Stunde gestellt werden.*

### 73007 | DELBRÜCK

Mi, 01.02.-03.05.2023, 18:00-19:00 Uhr

12x, 16 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum,  
Anton-Pieper-Str. 14, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

**36,80 € / Ermäßigung möglich**

### 73008 | DELBRÜCK

Mi, 10.05.-21.06.2023, 18:00-19:00 Uhr

7x, 9,33 UStd.

Sport- u. Begegnungszentrum,  
Anton-Pieper-Str. 14, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 12

**21,50 € / Ermäßigung möglich**

## Bauch, Beine, Po und Co.

Angelika Koßmann

Bekommen Sie Ihre Problemzonen in den Griff und bringen Sie Ihre Muskeln in Form! Der Kurs bietet ein vielfältiges Training im Kampf gegen die Problemzonen und für eine bessere Körperhaltung. Verschiedene Geräte, wie zum Beispiel Tubes, Hanteln, Dynair-Ballkissen® oder Redondo-Bälle, kommen hier unter Anleitung einer erfahrenen Sportlehrerin zum Einsatz. Neben der Verbesserung der eigenen Fitness werden auch das Herz-Kreislauf-System trainiert, Muskeln aufgebaut und die Körperwahrnehmung geschult.

*Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Isomatte mit.*

## 73009 | GESEKE

**Mi, 01.02.-03.05.2023, 08:00-09:00 Uhr**

12x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**46,10 € / Ermäßigung möglich**

## 73010 | GESEKE

**Mi, 01.02.-03.05.2023, 10:15-11:15 Uhr**

12x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**46,10 € / Ermäßigung möglich**



Foto: Alexandra Tran auf Unsplash

## 73011 | DELBRÜCK

**Bodyfitness - Rückenfit**

*Silvia Gardarsson*

Der Kurs beinhaltet die Förderung der Beweglichkeit, Ausdauer sowie Koordination. Schwerpunkt-mäßig 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 und in der Pause am Arbeitsplatz durchzuführen.

*Bitte Isomatte mitbringen.*

**Mi, 01.02.-31.05.2023, 19:30-20:30 Uhr**

16x, 21,33 UStd.

Gymnastikraum Grundschule Boke,  
Landolinusplatz 9

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

**49,10 € / Ermäßigung möglich**

## 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 ganzen Kurszeitraum findet eine optimale Fettverbrennung sowie aktives Herz-Kreislauf-Training statt. Zusätzlich werden viele Muskelgruppen beansprucht, vor allem die Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Auch Koordination und Konzentrationsfähigkeit werden bei der Step Aerobic gefördert. Der Kurs wird von einer staatlich geprüften Sportlehrerin geleitet.

## 73012 | BÜREN

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 17:30-18:30 Uhr**

9x, 12 UStd.

Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

**46,00 €**

## 73013 | BÜREN

**Mi, 19.04.-14.06.2023, 17:30-18:30 Uhr**

9x, 12 UStd.

Liebfrauengymnasium, Lindenstr. 15, Sporthalle  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

**46,00 €**

## 73014 | SALZKOTTEN

**Bodyshaping. Effektives Ganzkörpertraining**

*Marlies Dunker*

In diesem Kurs wird mit verschiedenen Hilfsmitteln und Kleingeräten der ganze Körper im Ausdauerbereich trainiert. Durch Belastungen der einzelnen Muskelgruppen wird die Muskelausdauer für die allgemeine Fitness gefördert. Kein Pumpen, kein Gewichte reißen; sondern kontrollierte Belastungen im anaeroben Bereich für einen straffen und trainierten Körper. Die Nutzung von Hilfsmitteln wird vor Ort besprochen. Der Kurs wird von einer lizenzierten Fachtrainerin für Rehabilitation durchgeführt.

*Bitte bringen Sie ein Getränk, Sportkleidung und -schuhe sowie ein Handtuch mit.*

**Mi, 01.02.-05.04.2023, 20:00-21:00 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Sporthalle Mantinghausen, Sudhäger Str. 2  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15

**38,40 € / Ermäßigung möglich**

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 73015 | 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, denn wir wirken dem Bewegungsmangel ganzheitlich entgegen. Dabei verbessern Sie auch Ihre Körperhaltung und Ihr Körpergefühl. Die Kursleiterin ist Sportlehrerin und verfügt u.a. über eine Zusatzqualifikation als Rückentrainerin.

*Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Isomatte mit.*

**Do, 02.02.-20.04.2023, 18:00-18:45 Uhr**

10x, 10 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

**23,00 € / Ermäßigung möglich**

### 73016 | 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, 13.05.2023, 14:00-15:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15

**8,00 €**



Foto: monkeybusinessimages auf iStock

### 73017 | BAD WÜNNENBERG

#### Gesundheitstraining für die ganze Familie

Alexandra Dören

Erfahre kompakt zusammengefasst wie einfach es ist dein Immunsystem zu stärken. Es wird praktisches Wissen vermittelt, welches du im Alltag anwenden kannst. Wir werden Kneipp ausprobieren und ich werde die Wirkweise erklären. Auch für deine Familienmitglieder wird dein neues Wissen schnell selbst erfahrbar sein.

*Das „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ ist eine Kooperation der Stadt Bad Wünnenberg und der VHS vor Ort.*

**Sa, 20.05.2023, 10:00-11:00 Uhr**

1x, 1,33 UStd.

Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

Dozent\*in werden!  
Online bewerben unter  
[vhs-vor-ort.de](https://www.vhs-vor-ort.de)

# TRECA

PARIS



Auf «Silence» kann man ruhen, schlafen, arbeiten, faulenzern,  
einfach loslassen und entspannen.

Besuchen Sie uns, und erleben Sie den einzigartigen Liege-Komfort vor Ort.  
Sie werden angenehm überrascht sein!



**CHRISTMANN GmbH · Rietberger Straße 9 · 33449 Langenberg · [www.christmann.de](http://www.christmann.de)**

[www.treca.com](http://www.treca.com)

## Sitzgymnastik (ab 65 Jahren)

Angelika Koßmann

Wir werden aktiv gegen Osteoporose und 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.

### 73018 | GESEKE

**Di, 31.01.-02.05.2023, 10:15-11:00 Uhr**

12x, 12 UStd.

Pfarrsaal St. Petri, Stadtkirchhof 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**34,60 € / Ermäßigung möglich**

### 73019 | GESEKE

**Di, 31.01.-02.05.2023, 11:15-12:00 Uhr**

12x, 12 UStd.

Pfarrsaal St. Petri, Stadtkirchhof 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**34,60 € / Ermäßigung möglich**

### 73020 | GESEKE

**Mi, 01.02.-03.05.2023, 11:30-12:15 Uhr**

12x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**34,60 € / Ermäßigung möglich**

### 73021 | 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, 30.01.-24.04.2023, 17:00-18:00 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**38,40 € / Ermäßigung möglich**

### 73022 | 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. Der Einsatz von Musik und verschiedenen Sportgeräten (Pezzi-ball, Theraband, Gymnastikreifen, Igelball, Stäbe, etc.) bietet vielfältige Möglichkeiten, das Training effektiv, rückengerecht und haltungsfördernd zu gestalten. 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, 01.02.-03.05.2023, 09:15-10:00 Uhr**

12x, 12 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,

VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

**34,60 € / Ermäßigung möglich**

### 73024 | SALZKOTTEN

**Fit bis ins Alter (55+)**

Anton Kiencke

Der Kurs richtet sich an Herren ab der Generation 55+. Ihnen wird die Möglichkeit geboten, durch ein ausgewogenes Trainingsprogramm den Kreislauf zu trainieren, die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu erhalten. Gezielte Bewegungsaufgaben aus dem Life Kinetik® fördern ferner die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Bewegungsspiele und Übungen zur Entspannung helfen, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Ziel des Kurses ist der Erhalt bzw. die Verbesserung der körperlichen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Koordination mit deren Elementen Gleichgewicht, Balancierfähigkeit, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Die Lerninhalte sind so ausgewählt, dass auch eine Sturzprophylaxe damit verbunden wird. Der Kurs wird durch einen langjährig erfahrenen Dozenten angeleitet, der über fachliche sowie Übungsleiterqualifikationen verfügt.

Bitte eine Yoga-/Gymnastikmatte, Theraband in den Stärken „stark“ und „extrastark“, Sportbekleidung und Hallenschuhe sowie etwas zu trinken mitbringen.

**Do, 02.02.-11.05.2023, 19:00-20:30 Uhr**

13x, 26 UStd.

Dreifachsporthalle Verne, Marienstr. 10a

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

**59,80 € / Ermäßigung möglich**

## Selbstverteidigungskurs - 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.*

### 73025 | BAD WÜNNENBERG

für Mädchen ab 10 Jahren

**Sa, 04.02.2023, 09:30-11:00 Uhr**

**So, 05.02.2023, 09:30-11:00 Uhr**

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg,

Am Schloßpark 12

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 16

**17,80 €**

### 73026 | SALZKOTTEN

für Mädchen ab 10 Jahren

**Sa, 25.03.2023, 09:30-11:00 Uhr**

**So, 26.03.2023, 09:30-11:00 Uhr**

2x, 4 UStd.

Familienzentrum „Kunterbunt“ Thüle, Kirchbreite 3,

Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**15,30 €**



*Foto: JackF auf iStock*

### 73027 | SALZKOTTEN

für Mädchen ab 12 Jahren und für Frauen

**Sa, 29.04.2023, 10:00-11:30 Uhr**

**So, 30.04.2023, 10:00-11:30 Uhr**

2x, 4 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,

Begonienstr. 13, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**15,30 €**

### 73028 | BÜREN

#### Einführung in die Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren

*Susanne Brand, Trainerin mit B-Lizenz LSB Selbstbehauptung/-verteidigung und C-Lizenz Taekwondo*

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 Körperkontakt durchgeführt.*

**So, 12.03.2023, 10:00-13:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Evangelisches Familienzentrum Emmaus,

Bahnhofstr. 42, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**15,30 €**

## FITNESSTRAINING

### 74001 | HÖVELHOF

#### Gymnastik für Frauen

*Marielies Klösener-Voß, Sportwissenschaftlerin*

Gezielte Übungen zur Beweglichmachung, Aufbau der Muskulatur und Erlernen von Yogaübungen.

**Do, 19.01.-30.03.2023, 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**

### 74003 | DELBRÜCK

#### 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.

**Di, 31.01.-02.05.2023, 19:00-19:45 Uhr**

12x, 12 UStd.

Turnhalle Lippling, Brakendiek 2

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 24

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

#### Fitness-Kraftübungen für Frauen: Gutes - nicht nur für den Rücken

Dieser Kurs für Haltung und Bewegung richtet sich an Frauen in jedem Alter, die im Beruf und Alltag Begleiterscheinungen im Muskelbereich haben. Gezielt und präventiv wird an Sportgeräten der Muskelaufbau gefördert. Krafttraining erhöht die physische Leistungsfähigkeit und dient zur Vorbeugung gegen Osteoporose, Arthrose und Bandscheibenvorfälle. Weiterhin verfolgt das Krafttraining das Ziel, den Blutdruck zu senken, um somit die Herzkranzgefäße vor Überlastung und Verschleiß zu schützen.

*Bitte ein Handtuch mitbringen.*

### 74004 | DELBRÜCK

*Christa Meermeier*

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 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, 19.04.-21.06.2023, 08:30-09:30 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

**51,10 € / Ermäßigung möglich**

### 74006 | DELBRÜCK

*Christa Meermeier*

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 09:45-10:45 Uhr**

9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

### 74007 | DELBRÜCK

*Christa Meermeier*

**Mi, 19.04.-21.06.2023, 09:45-10:45 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Kraftraum

Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

**51,10 € / Ermäßigung möglich**



Foto: SarahJobling auf Pixabay

## 74008 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 16:00-17:00 Uhr**

9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Krafraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

## 74009 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

**Mi, 19.04.-21.06.2023, 16:00-17:00 Uhr**

Der Kurs findet am 24.05.23 nicht statt.

9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Krafraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

## 74010 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 17:00-18:00 Uhr**

9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Krafraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

## 74011 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

**Mi, 19.04.-21.06.2023, 17:00-18:00 Uhr**

Der Kurs findet am 24.05.23 nicht statt.

9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Krafraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

## 74012 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 18:00-19:00 Uhr**

9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Krafraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

## 74013 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

**Mi, 19.04.-21.06.2023, 18:00-19:00 Uhr**

Der Kurs findet am 24.05.23 nicht statt.

9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Krafraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

## 74014 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

**Mi, 01.02.-29.03.2023, 19:00-20:00 Uhr**

9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Krafraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

**46,00 € / Ermäßigung möglich**

## 74015 | DELBRÜCK

Petra Scheibe

**Mi, 19.04.-21.06.2023, 19:00-20:00 Uhr**

Der Kurs findet am 24.05.23 nicht statt.

9x, 12 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33, Krafraum  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 7

**46,00 € / Ermäßigung möglich**



Foto: PIKSEL auf iStock

## 74016 | 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 Krafraum statt.

*Mitzubringen sind eine Isomatte oder Decke.*

**Mi, 01.02.-21.06.2023, 19:30-20:15 Uhr**

19x, 19 UStd.

Alte Dreifachsporthalle, Driftweg 33,  
Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

**43,70 € / Ermäßigung möglich**

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

### 74017 | HÖVELHOF

#### Fitness für den ganzen Körper

*Petra Große-Loheide, Entspannungspädagogin*

Ein Training mit verschiedenen Übungen zur Ausdauer, Beweglichkeit und Kräftigung. Mit unterschiedlichen Materialien oder dem eigenen Körpergewicht, werden auf der Matte und in der Halle alle Körperregionen angesprochen. Das Training ist für Jedermann geeignet und lässt sich auf verschiedenen Leistungsniveaus durchführen.

*Bitte Isomatte, Handtuch und Getränk mitbringen.*

**Do, 02.02.-25.05.2023, 18:00-18:45 Uhr**

Am 04.05. findet der Kurs nicht statt.

15x, 15 UStd.

Turnhalle Furlbachschule, Hövelriege Str. 262

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

**43,30 € / 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, 03.02.-28.04.2023, 18:00-19:30 Uhr**

10x, 20 UStd.

Turnhalle Salvator Kolleg, Salvatorstr. 45

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 25

**58,00 € / Ermäßigung möglich**

### 74019 | GESEKE

#### Fit-Mix: Ski-Fitness, TeBo und mehr

*Angelika Koßmann*

Dieser Kurs bietet ein effektives Konditionstraining nach flotter Musik gegen den Alltagsstress. Kraft (spez. Bein-/Rumpfmuskulatur), Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden dabei trainiert. Der Kurs ist für alle geeignet, die ihre Fitness steigern wollen und Spaß an der Bewegung in der Gruppe haben. Kursleiterin Angelika Koßmann ist Sportlehrerin und verfügt über verschiedene Zusatzqualifikationen, z.B. als DTB-Rückentrainerin.

*Bitte bringen Sie eine Isomatte und ein Handtuch mit.*

**Mi, 08.02.-22.03.2023, 20:15-21:00 Uhr**

7x, 7 UStd.

Kleine Turnhalle Süd, Am Freistuhl 8

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

**26,80 € / Ermäßigung möglich**

### 74020 | BAD WÜNNENBERG

#### Fit im Kurpark - Einführung in das Gerätetraining im Kurpark von Bad Wünnenberg

*Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin*

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, 05.06.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Musikmuschel, Am Kurpark

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15

**7,70 €**

### 74021 | 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, 31.01.-18.04.2023, 19:00-20:00 Uhr**

10x, 13,33 UStd.

Schule Haus Widey Scharmede, Widey 11, Turnhalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 16

**38,40 € / Ermäßigung möglich**

## FITNESS MIT CHOREOGRAPHIE



Foto: LuckyBusiness auf iStock

### ZUMBA®-Fitness

In diesem Zumba®-Kurs wird zu mitreißenden lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Cumbia, aber auch Flamenco, Bollywood und orientalisches orientierter Musik getanzt. Für Zumba® muss man nicht tanzen können: das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die Bewegungen sorgen für einen ordentlichen Endorphin-Ausstoß und wir lassen den Alltagsstress für eine Weile hinter uns.

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, 31.01.-28.03.2023, 18:00-19:00 Uhr**

8x, 10,67 UStd.

Störmede, Haus Nazareth, Kirchstr. 11

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

**54,45 € inkl. 19% USt.**

### 75002 | GESEKE

Tatiana Baba

**Di, 18.04.-20.06.2023, 18:00-19:00 Uhr**

9x, 12 UStd.

Störmede, Haus Nazareth, Kirchstr. 11

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20

**58,95 € inkl. 19% USt.**

### 75003 | SALZKOTTEN

Tatiana Baba

**Di, 31.01.-28.03.2023, 19:45-20:45 Uhr**

9x, 12 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 14

**51,81 € inkl. 19% USt.**

### 75004 | SALZKOTTEN

Tatiana Baba

**Di, 18.04.-20.06.2023, 19:45-20:45 Uhr**

9x, 12 UStd.

Jube Simonschule, Am Stadtgraben 23, Saal im EG

Teilnehmerzahl: min. 9 / max. 14

**51,81 € inkl. 19% USt.**

### 75005 | SALZKOTTEN

Tatjana Schulte

**Do, 02.02.-30.03.2023, 18:00-19:00 Uhr**

8x, 10,67 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,

Begonienstr. 13, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

**36,60 € inkl. 19% USt.**

### 75006 | SALZKOTTEN

Tatjana Schulte

**Do, 02.02.-30.03.2023, 19:00-20:00 Uhr**

8x, 10,67 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,

Begonienstr. 13, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

**36,60 € inkl. 19% USt.**

### 75007 | BÜREN

**Mi, 15.02.-07.06.2023, 18:30-19:30 Uhr**

15x, 20 UStd.

Almeschule, Bahnhofstr. 46a, Sporthalle

(Eingang Gebäuderückseite)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25

**68,50 € inkl. 19% USt.**

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

# 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS

## Body Shape

*Grace Pascual*

Body Shape ist ein abwechslungsreiches Intervalltraining, das den Körper in Form bringt. Insbesondere die Muskulatur von Bauch, Beinen und Po wird gestärkt und trainiert. Kraft, Ausdauer und Körpergefühl werden bei aktueller Musik schrittweise 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, 23.02.-15.06.2023, 18:00-19:00 Uhr**

Am 04.05.23 findet der Kurs nicht statt.

12x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**61,40 €**

### 75009 | GESEKE

**Do, 23.02.-15.06.2023, 19:15-20:15 Uhr**

Am 04.05.23 findet der Kurs nicht statt.

12x, 16 UStd.

Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6,  
VHS-Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**61,40 €**

## AQUAFITNESS UND SCHWIMMEN

### 76001 | GESEKE

**Schwimmen für Männer und Frauen**

*Michael Beklas*

In diesem Kurs steht das Erlernen und Verfestigen der vier Grundschwimmarten im Vordergrund. Wenn Sie sicher und ausdauernd schwimmen können, beugen Sie Badeunfällen vor und können in Notsituationen anderen Schwimmer\*innen zur Hilfe kommen. Darüber hinaus trainieren Sie beim Schwimmen bei ganzheitlicher Beanspruchung Ihrer Muskeln das Herz-Kreislauf-System. Kraft und Ausdauer werden so gelenkschonend gefördert. Kursleiter Michael Beklas hat das Deutsche DLRG-Rettungsschwimmabzeichen (Silber) abgelegt.

**Mo, 30.01.-24.04.2023, 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: Serena Repice Lentini auf Unsplash*

### 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 dabei nicht fehlen. Kursleiter Julian Meier hat das Deutsche DLRG-Rettungsschwimmabzeichen (Silber) abgelegt.

**Mo, 30.01.-15.05.2023, 20:15-21:45 Uhr**

12x, 24 UStd.

Lehrschwimmbecken Pankratiusschule Störmede,  
Albert-Brand-Str. 1

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 18

**75,10 € / Ermäßigung möglich**

### Aquafit für Frauen

In diesem Kurs werden mit Musik Fitness, Kondition, Muskelaufbau sowie Fettabnahme verbessert. Besonders für Teilnehmerinnen, 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 Teilnehmerinnen 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 Nichtschwimmerinnen geeignet. Die Schwimmbadgebühr ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Schwimmen nach dem Kurs ist nicht möglich!*

## 76003 | DELBRÜCK

**Mi, 01.02.-22.03.2023, 19:15-20:00 Uhr**

8x, 8 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

**48,00 € / Ermäßigung möglich**

## 76004 | DELBRÜCK

**Mi, 01.02.-22.03.2023, 20:00-20:45 Uhr**

8x, 8 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

**48,00 € / Ermäßigung möglich**

## 76005 | DELBRÜCK

**Aquafit**

*Monika Koopmann*

**Mo, 27.02.-12.06.2023, 19:10-20:10 Uhr**

12x, 16 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

**76,80 € / Ermäßigung möglich**

## 76006 | DELBRÜCK

*Monika Koopmann*

**Mo, 27.02.-12.06.2023, 20:25-21:25 Uhr**

12x, 16 UStd.

Hallenbad Delbrück, Kursbecken, Nordring 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14

**76,80 € / Ermäßigung möglich**

## ANDERE SPORTARTEN

### Walking Football 60 plus

*Dr. Hans-Peter Tennagel, lizenziertes Fußballlehrer, BDFL-Mitglied*

Walking Football 60 plus ist eine anspruchsvolle sportliche Betätigung. Im Mittelpunkt stehen der Spaß und die Erkenntnis, den Fußball auch ohne Sprints und Dauerlauf im höheren Alter erleben zu können. Kein Grätschen, kein Körperkontakt und Pässe bis zur Hüfthöhe. Klingt gemütlich? Ist es nicht. Gehen ist anstrengend, dabei jedoch gelenk- und muskelschonend. Dieser Kurs bietet daher gute Voraussetzungen, die individuelle Fitness im Alter zu fördern und Verbesserungen in den Bereichen der Physiologie, der Koordination und der Kognition sowie des Wohlbefindens herbeizuführen. Kursleiter Dr. Hans-Peter Tennagel war Initiator des Walking-Football-Teams des SC Grün-Weiß Paderborn. *Bitte sportgerechte Kleidung, geeignete Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen.*

### 77001 | GESEKE

**Schnuppertermin**

**Mo, 06.02.2023, 20:00-21:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Doppelturnhalle Schulzentrum Süd, Schneidweg 3

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 20

**gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**

### 77002 | GESEKE

**Regelmäßiger Kurs**

**Mo, 13.02.-15.05.2023, 20:00-21:30 Uhr**

10x, 20 UStd.

Doppelturnhalle Schulzentrum Süd, Schneidweg 3

Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 20

**46,00 €**

Im Fachbereich 2 „Eltern und Familie“ finden Sie auch Fußballkurse für Kinder und Jugendliche:

### 25031 | SALZKOTTEN

**Fußball Freestyle-Workshop (7-13 Jahre)**

**Sa, 04.02. und So, 05.02.2023**

**jeweils 10:00-13:00 Uhr**

### 25032 | BÜREN

**Fußball Freestyle-Workshop (7-13 Jahre)**

**Sa, 11.02. und So, 12.02.2023**

**jeweils 10:00-13:00 Uhr**

## 7 GESUNDHEIT UND FITNESS

MENSCH UND  
GESELLSCHAFT

ELTERN UND FAMILIE

SPRACHEN  
DER WELT

BERUF UND EDV

KULTUR UND  
KREATIVITÄT

ERNÄHRUNG  
UND KOCHEN

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



Foto: Robert Ruggiero auf Unsplash

### 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. Im Anschluss geht es dann darum, das Gelernte auf unserem Kurzplatz umzusetzen! Das Wichtigste dabei: der Spaß kommt nicht zu kurz!

*Alles, was Sie benötigen, sind bequeme Kleidung und sportliche Schuhe. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Golf Club Paderborner Land e. V. statt.*

#### 77003 | SALZKOTTEN

**Sa, 23.04.2023, 15:00-18:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,

Salzkotten-Thüle

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8

**70,21 € inkl. 19% USt.**

#### 77004 | SALZKOTTEN

**Sa, 11.06.2023, 15:00-18:00 Uhr**

1x, 4 UStd.

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,

Salzkotten-Thüle

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 8

**70,21 € inkl. 19% USt.**

### Einführung in den Kanusport

Roy McIntosh

Der Kanusport bietet die Möglichkeit, die Landschaft aus einer Perspektive kennenzulernen, die nur wenige so sehen. Die Kurse beinhalten

grundlegende theoretische und praktische Übungen am und auf dem Wasser für jeden, der diese Sportart kennenlernen möchte. Zusätzlich zu den reinen Kurszeiten sollten ein bis zwei Stunden für die Logistik eingeplant werden (u.a. PKW-Fahrten und Vor- und Nachbereitung der Ausrüstung). Der Schnupperkurs wird sowohl am Bootshaus in Mantinghausen als auch am Albersee stattfinden.

*Mitzubringen sind Kleidung und Schuhe zum Wechseln (zweite Garnitur) und eine Regenjacke. In der Kursgebühr ist eine Versicherung enthalten. Nicht geeignet für Nichtschwimmer, Mindestalter von 10 Jahren. Jugendliche sollten bevorzugt durch einen Erwachsenen begleitet werden. Bei erfolgreicher Teilnahme wird als Abschlusszertifikat der „Europäische-Paddel-Pass“ verliehen.*

#### 77005 | SALZKOTTEN

##### Schnupperkurs Kanu

**Sa, 03.06.2023, 10:00-18:00 Uhr**

1x, 10,67 UStd.

Bootshaus TuS Mantinghausen e.V.,

Holtwiesenweg, Mantinghausen

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

**45,00 €**

#### 77006 | SALZKOTTEN

##### Schnupperkurs Kajak

**Sa, 03.06.2023, 10:00-18:00 Uhr**

1x, 10,67 UStd.

Bootshaus TuS Mantinghausen e.V.,

Holtwiesenweg, Mantinghausen

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

**45,00 €**



Foto: Taryn Manning 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). Dieser Kurs findet am Bootshaus in Mantinghausen, am Alberssee und auf der Lippe zwischen Sande und Boke und Mantinghausen statt.

*Mitzubringen sind Kleidung und Schuhe zum Wechseln (zweite Garnitur) und eine Regenjacke. In der Kursgebühr ist eine Versicherung enthalten. Nicht geeignet für Nichtschwimmer, Mindestalter von 10 Jahren. Jugendliche sollten bevorzugt durch einen Erwachsenen begleitet werden. Bei erfolgreicher Teilnahme wird als Abschlusszertifikat der „Europäische-Paddel-Pass“ verliehen.*

**77007 | SALZKOTTEN**

**Kompaktkurs Kajak**

**Sa, 17.06.2023, 10:00-18:00 Uhr**

**So, 18.06.2023, 10:00-18:00 Uhr**

2x, 21,33 UStd.

Bootshaus TuS Mantinghausen e.V.,

Holtwiesenweg, Mantinghausen

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10

**90,00 €**

**77008 | SALZKOTTEN**

**Kompaktkurs Kanadier**

**Sa, 17.06.2023, 10:00-18:00 Uhr**

**So, 18.06.2023, 10:00-18:00 Uhr**

2x, 21,33 UStd.

Bootshaus TuS Mantinghausen e.V.,

Holtwiesenweg, Mantinghausen

Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15

**90,00 €**

**14. KLINGENTHAL  
SALZKOTTEN  
MARATHON**

Am Sonntag, 4. Juni 2023 findet in Salzkotten der „14. 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 wettkämpferprobt Läufer\*innen.



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

Professionelle und qualifizierte Trainer\*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.

## KURSE FÜR EINSTEIGER\*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

### 77100 | SALZKOTTEN

#### Laufen für Anfänger\*innen

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-Lehr-Trainer (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, 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. Damit wirkt es effektiv den beruflichen und alltäglichen körperlichen Belastungen entgegen. 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 darüber hinaus 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, 20.01.-18.03.2023, 18:00-19:00 Uhr**  
18x, 24 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Up-sprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

**62,50 €**



Foto: Daniel Reche/Pixabay

### 77101 | SALZKOTTEN

#### Als Laufeinsteiger zum Sälzer Viertel (10,5 km)

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-Lehr-Trainer (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. Denn Laufen ist gesund und mit dem Erlernen der richtigen Lauftechnik stärkt es die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Damit wirkt es effektiv den beruflichen und alltäglichen körperlichen Belastungen entgegen. 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, 20.01.-04.06.2023, 18:00-19:00 Uhr**  
36x, 48 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Up-  
sprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

**122,50 €**

## 77102 | SALZKOTTEN

### Laufen für Fortgeschrittene

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-Lehr  
Trainer (WFLV), Lauf Instructor (FLVW), Rainer Mika,  
Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW), Ste-  
fan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking  
Instructor (FLVW)

In unserem fortgeschrittenen Kurs verbessern wir die Lauftechnik, steigern die Fitness durch fordern ohne zu überfordern und bleiben durch Bewegung in der Gruppe stets motiviert. Laufen ist gesund und mit dem Erlernen der richtigen Lauftechnik stärkt es die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Damit wirkt es effektiv den beruflichen und alltäglichen körperlichen Belastungen entgegen. 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.

**Fr und Mo, 20.03.-14.05.2023, 18:00-19:00 Uhr**  
14x, 18,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Up-  
sprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

**62,50 €**



Foto: StockSnap/Pixabay

## 77104 | 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. Ferner hilft die Kombination von Yoga und Laufen den alltäglichen und beruflichen Belastungen effektiv entgegen zu wirken.

Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke, warme Socken, einen Tennisball und einen Bademantelgürtel mitbringen.

**Do, 20.04.2023, 18:30-20:00 Uhr**

1x, 2 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

**11,20 €**

## TRAININGSSTEUERUNG UND LEISTUNGSDIAGNOSTIK

### 77103 | SALZKOTTEN

#### Trainingsplanung

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-Lehr-Trainer (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 04.06.2023 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. Dein aktuelles Leistungsniveau ermitteln wir beim Sälzerlauf (19.03.2023). 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, 13.03.- 04.06.2023, 19:30-20:30 Uhr**

11x, 14,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

**77,50 €**



Abbildung: Gerd Altmann/Pixabay

#### Leistung und Gesundheit im Blick: Leistungsdiagnostik für Läufer\*innen

Meinolf Krome

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 sowie dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, angeboten. Für mögliche Fragen steht Ihnen VHS-Leiter Markus Krick (Tel. 05258 93796-100, E-Mail markus.krick@vhs-vor-ort.de) als persönlicher Ansprechpartner zur Verfügung.

### 77105 | SALZKOTTEN

**Di, 28.02.2023, 19:00-21:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

**79,00 €**

### 77106 | SALZKOTTEN

**Di, 20.06.2023, 19:00-21:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

**79,00 €**



**14. KLINGENTHAL  
SALZKOTTEN  
MARATHON**

**SONNTAG, 04. JUNI 2023**

- **5 km REWE Fit & Fun-Lauf**
- **10 km SAMbase-Lauf**
- **OWL Immobilien-Halbmarathon**
- **KLINGENTHAL-Marathon**
- **ROTTE-Staffelmarathon**
- **VOLKSBANK Bambini-Läufe**

**JETZT ANMELDEN!**

## IMPULSVORTRÄGE (NICHT NUR) FÜR LÄUFER\*INNEN



Foto: Praenet  
Gesundheitsnetzwerk

### 77107 | SALZKOTTEN Sport mit Herz... und Verstand!

Dr. med. Klaus-Peter Mellwig

Sport ist gesund und gerade auf das Herz-Kreislauf-System hat er einen positiven Einfluss. In der öffentlichen Meinung fallen Sportler und Trainierte nicht in die Risikogruppe der zu erwartenden Todesfälle aufgrund von Herzerkrankungen. Dieses ist nur bedingt richtig, denn es steht auch fest, dass bis an die Grenzen der Belastbarkeit betriebener Sport auch schädliche, mitunter sogar tödliche Folgen haben kann. Das schwächste Glied ist oft das Herz. Dr. Mellwig, u. a. Leiter der Sportkardiologie des Herz- und Diabeteszentrums NRW in Bad Oeynhausen, geht in seinem Vortrag auf gesundheitsfördernde und gesundheitsgefährdende Wirkungen von Sport ein.

**Mi, 29.03.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 50

**5,00 €**

### 77108 | SALZKOTTEN Sport & Vitamin D - das „Sonnenhormon“ (Impulsvortrag)

Prof. Dr. Siegmar Bornemann

Zahlreiche Studien haben bewiesen, dass Vitamin D eine große Rolle für unsere Gesundheit spielt. Doch sehr viele Menschen leiden an Vitamin D-Mangel. Auch für sportliche Aktivitäten wie das Laufen ist Vitamin D sehr wichtig. Es fördert den Muskelaufbau und stärkt das Herz-Lungen- und Immunsystem. Damit hilft es auch im Kampf gegen Viren und Erkrankungen. Erfahren Sie im Rahmen des Impulsvortrags noch mehr über das lebenswichtige Vitamin D und erhalten Sie Antworten auf Fragen, wozu wir Vitamin D überhaupt benötigen, wie man sich vor Vitamin D-Mangel schützen kann und wie man ausreichend Vitamin D erhält. Ein Schwerpunkt des Vortrages liegt ferner auf der Frage, welchen Nutzen hat das „Sonnenhormon“ für die Ausübung von Sport? Professor Dr. Siegmar Bornemann ist wissenschaftlicher Begleiter des Gesundheitsnetzwerks Praenet und Experte für ganzheitliches betriebliches Gesundheitsmanagement.

**Mi, 19.04.2023, 19:00-20:30 Uhr**

1x, 2 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 50

**5,00 €**

### 77109 | SALZKOTTEN Vom Junkie zum Iron Man

Andreas Niedrig

Kindern erzählen wir Geschichten damit sie einschlafen, Erwachsenen damit sie aufwachen. Andreas Niedrig ist zwölf Jahre alt, als er zum ersten Mal Haschisch raucht, es folgten Speed und Kokain. Zehn Jahre später ist er immer auf der Suche nach dem nächsten Schuss Heroin. Grenzen und Limits gibt es für ihn nicht mehr. Andreas verliert seine Familie, lebt auf der Straße, wird kriminell. Gedanken an ein zielorientiertes Leben oder an seine Gesundheit spielen bei ihm keine Rolle mehr - Game over, alles aus und vorbei. Niemand glaubte mehr an ihn, er selbst auch nicht mehr an sich, an einen Weg zurück, einen Weg in ein normales Leben. Es sollte alles ganz anders kommen.



Foto: Thorsten Frahm

Schon als Kind träumte Andreas Niedrig von einer großen Karriere als Sportler. Zu einem Zeitpunkt, an dem er so weit davon entfernt war wie nie zuvor in seinem Leben, schafft er die Kehrtwende. Mit unvorstellbarer Willenskraft gelingt es Andreas Niedrig, sein Leben von Grund auf zu ändern. Gegen alle Widerstände wird er zu einem der weltbesten Athleten in einer der härtesten Sportarten der Welt, dem Ironman-Triathlon. Bereits in seinem ersten Rennen bricht er den Weltrekord als schnellster Einsteiger. Von da an gehört Andreas über zehn Jahre zur Top 10 der weltweit besten Triathleten. Seit seine persönliche Geschichte Anfang 2000 das erste Mal im Buch „Vom Junkie zum Ironman“ veröffentlicht wurde, steht Andreas Niedrig in der Öffentlichkeit. Das Interesse an seiner Lebensgeschichte war und ist sehr groß. Es interessiert und fasziniert die Menschen zugleich, wie er es trotz aller Rückschläge immer wieder geschafft hat, sich für neue Ziele zu motivieren und diese auch häufig zu erreichen. In diesem Vortrag erzählt Andreas Niedrig aus seinem bewegten Leben. Anschaulich schildert er mit seiner Geschichte und mit Beispielen anderer Menschen wie es ihm mit Einsatz, Willensstärke, Mut und Freude gelungen ist, Krisen und Rückschläge zu überwinden und seine Lebensbalance zu finden.

Ab Mo, 24.04.2023, können Plätze nur noch für 10,00 € an der Abendkasse erworben werden. Einlass ist ab 18:30 Uhr. Es besteht freie Platzwahl. Die Veranstaltung findet mit Unterstützung durch die Techniker Krankenkasse als Gesundheitspartner sowie in Zusammenarbeit mit dem Salzkotten Marathon und der Stadtbibliothek Salzkotten statt.

**Mi, 26.04.2023, 19:00-21:00 Uhr**

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 25 / max. 70

**8,00 € (VVK) / 10,00 € (Abendkasse)**

## ÜBER ANDREAS NIEDRIG

Nachdem er sich aus seiner Drogenabhängigkeit herausgekämpft hat, wurde Andreas Niedrig zu einem Top-Athleten und Motivationstrainer. Durch seine persönliche Geschichte wirkt er auf Menschen, für die er sich als Motivator engagiert, besonders glaubwürdig. Unter dem Namen „Motivation Kompakt - das Prinzip ZUKUNFT“ hat er ein Konzept entwickelt, mit dem er z. B. in Schulen und Firmen erklärt, wie man sich selbst für ein gesünderes Leben motivieren kann. Sich selbst zu motivieren, war für Andreas Niedrig lebensnotwendig. Unter schwierigen Umständen befreite er sich aus seiner Drogenabhängigkeit und wurde zu einem der besten Triathleten der Welt. Der 1967 geborene Ausnahmeathlet hat mehrfach am Ironman auf Hawaii teilgenommen und sehr gute Platzierungen bei Welt- und Europameisterschaften errungen. In den vergangenen Jahren war der zweifache Vater in zahlreichen Talkshows zu Gast. Sein Leben wurde sogar als Kino-Spielfilm „Lauf um dein Leben“ verfilmt. Der Film erzählt die Geschichte seines bisherigen Lebens mit allen Höhen und Tiefen.



Foto: Andreas Niedrig

# Gesundheitsforum Bad Wünnenberg

## Vielfältige Angebote aus dem Kneipp-Heilbad

- > Achtsamkeitswanderung
- > Barfußpfadfürungen
- > Rückentraining
- > Wassertasting
- > Yoga

... und vieles mehr

weitere Infos:



[www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de)  
[www.bad-wuennenberg.de](http://www.bad-wuennenberg.de)

# STICHWORTVERZEICHNIS

<b>A</b>			
Abnehmen	61006	Buchführung	40001ff., 40120ff.
Achtsamkeit	25028, 72008, 72015ff, 72020ff., 72027, 72202ff., 72218f.	Burger	61025ff.
		Bürgerbeteiligung	10021ff.
Acryl	51002ff.	Büropraxis	40212ff, 42003ff, 42010ff., 42042ff.
Aerobic	73013f.	<b>C</b>	
Affinity Photo	45024ff.	C++	46002
Apple	44003	Chinesisch	36004
Aquafit	76004ff.	Cholesterin	70004
Architektur	31508	Computer	41010ff., 41020ff., 42003, 42010ff., 42030
Archivieren	45021	Controlling	40017, 43001
Arduino	46002	<b>D</b>	
Artenvielfalt	18014	Dänisch	35003ff.
Asien	36002ff.	Darmgesundheit	61002
Astronomie	19012ff.	Datensicherung	45020
Ätherische Öle	70012ff.	DATEV	40007, 40012
Atmung	72015, 72020	Demokratie	10007, 10021ff.
Ausbildung	15002	Deutsch	30004ff.
Auto der Zukunft	10012	DGS	30002ff.
Autogenes Training	25025, 25028, 72024ff., 72102ff.	Digitale Fotografie	45001ff., 45020ff.
Autorenlesung	24000ff.	Digitalisierung	10021, 17011
<b>B</b>		Digitaltalkamera	45001ff.
Baby	21002ff., 25000ff., 25017	Discofox	54003ff.
Babyschwimmen	25017	Do it yourself	24015, 52006ff., 53000ff., 53007ff.
Babysitter	21001ff.	Dokumentarfilm	50000
Bankrecht	15027f.	Dozent werden	40200ff.
Barfußpfad	73016ff.	Düstertal	11000, 23000
Basteln	24002, 24006ff., 40152, 40163, 51009ff.	<b>E</b>	
Bauch, Beine, Po	73010ff.	EDV	41010ff., 41020ff., 42001ff., 42010ff., 42030, 42040ff.
Baumschnitt	18005	Ehrenamt	17000ff, 17010ff.
Beckenboden	72517ff.	Eigenheim	19000ff.
Benehmen	26008ff.	Einkommenssteuer	15014ff., 40018
Beruf	15018, 32009ff., 34001, 34004, 40001ff., 40120ff., 40211ff., 40220ff., 40233ff., 41010ff., 41020ff., 42001ff., 42010ff., 42040ff.	Einnahmenüberschussrechnung	15018, 40013
Betreuung	21002ff.	Einschlafprobleme	21008
Betreuungsrecht	15019ff.	Einzelunterricht EDV	41001ff.
Betreuungsverfügung	15021ff., 16004ff.	Eltern	20000, 21005ff., 21010ff., 21024ff., 23000ff., 23010ff., 25000ff., 25017, 26002ff., 40157
Bewegung	54003ff., 73001, 75001ff., 77001ff.	Elterngespräche	40162
Bewerbungstraining	40210ff., 40211A	Encaustic	72028
Beziehung	13001	Energie	16000ff.
Biene	18012ff., 23007ff.	Englisch	22000ff., 31001ff, 31301ff., 31501ff.
Bilanzierung	40016	Entgiftung	61003
Bildbearbeitung	45020ff.	Entscheidungen	17001ff, 40226
Bio-Gemüsegarten	18007ff.	Entspannung	25025ff., 70011ff, 72001ff., 72013ff., 72020ff., 72101ff., 72204ff., 72208ff., 72226ff.
Biographiearbeit	14000ff.	Erben	15021ff.
Biotop	18006	Erfolg	40232
Blockflöte	24009ff.	Ernährung	26000ff., 61001ff., 61020ff., 61053ff., 63001ff., 70002ff.
Blues Harp	54002	Erste Hilfe	21011ff.
Blumen	53003ff.	Erzählcafé	14000ff.
Body-Fitness	73012ff., 75008ff.	Erziehung	21005ff, 21022ff, 24000ff., 25007ff., 25013ff., 40150ff., 40153ff., 40164ff.
Bodyscan	72018		
Bootsführerschein	19007ff.		
Börse	15004ff.		
Brennholz	19004ff.		
Brennnessel	61008		
Bücher	50001		

# STICHWORTVERZEICHNIS

Essen	61056ff.	72016ff., 72020ff., 72030ff., 72101ff.,
ETF	15004ff.	72201ff., 72228, 72301ff., 72401ff.,
Ethik der Digitalisierung	10020	72501ff., 72513ff., 73001ff., 73015ff.,
EUR	40013	73024ff, 74001ff., 75001ff., 76001ff.,
EXCEL	42010ff., 42042ff.	77003ff., 77007ff., 77100ff.
Exkursion	10000ff., 11000ff., 23000, 45001	Gewerbesteuer 40018
<b>F</b>		Gewicht 61006
Fahrerassistenzsysteme	10012	Gewinnermittlung 15018, 40016
Familie	25026	Gin 63010
Familienrecht	15027	Gitarre 24012ff., 54000
Faszien	70001ff., 73007ff.	Glaubensfragen 13000
Film	50000	Globale Migration 10016
Finanzbuchführung	40001ff.	Globale Wasserkrise 10011
Finanzen	15002ff.	Globalisierung 10005
Finanzwirtschaft	40015	Glück 13001
Fingerfood	61021, 61050ff.	Golf 77003ff.
Fisch	61027ff.	Grammatik 30011ff., 31001ff.,
Fitness	25033ff., 73001ff., 73011ff.,	32011ff., 35001ff., 36001
	73024, 74001, 74003ff., 74019ff.,	Griechisch 35012
	75001ff., 76001	Grillen 26002ff., 63001ff.
Flechten	53005, 56001ff.	Grönland 35008
Floristik	53003ff.	Großbritannien 31007
Förderung	17002, 21009	Großeltern 23000, 23010ff., 26005ff.
Fortbildung	40150ff., 40160ff.	Gruppe 17001ff
Fotobuch	45002ff.	GuV-Rechnung 40016
Fotografie	45001ff., 45020	Gymnastik 73001ff., 73011ff.,
Französisch	34001ff.	73022ff, 74001ff, 74016ff.
Frauen	50001, 61009, 72517ff.,	<b>H</b>
	73004ff., 73021ff., 74001ff.,	Haare 56000ff.
	74021, 76003ff.	Haftungsrisiken 15000f.
Freilichtmuseum Detmold	45001P	Handarbeit 52000ff.
Fremdsprache	21030ff., 30004ff., 31001ff.,	Handlettering 51006ff.
	31501ff., 32001ff., 32010ff.,	Hausbau 19000ff.
	33002ff., 34005ff.,	Heilkunde 50003
	35003ff., 36002ff.	Heimat 11100ff.
Frieden	10018	Himmelskunde 19012
Frisuren	56000ff.	Hochbegabung 40159
Frühförderung	23010ff., 25000ff.,	Honig 18012ff., 23007ff.
	25017ff., 25021ff.	Hospiz 14004
Frühling	24002, 53003ff.	Humanoide Roboter 10009
Führungskräfte-Training	40233	
Fußball	10000ff., 25031ff., 77001ff.	<b>I</b>
Fußball-Freestyle	25031ff.	Immobilie 15006, 15027ff., 19000ff.
<b>G</b>		Inflation 10005
Ganzkörpertraining	73014	Informatik 46001ff.
Garten	18000, 18012ff., 23007ff.	Inklusion 40157
Gebärden	30002ff.	Innere Stärke 40227
Gedächtnis	21029ff., 71001ff.	Insekten 18014
Gehörlos	30002ff.	International 61053ff.
Geld	15002ff.	Internet 21025ff., 41022ff.
Geldanlage	15009	Intervalltraining 75008ff.
Gemüsegarten	18007ff.	iOS 44003
Geologie	11000, 23000	iPad 44003, 45025
Gerätetraining	74020	iPhone 44003
Geschenke	24015, 53007ff.	Italienisch 33001ff.
Geschichte	11001	
Geschicklichkeit	25031	<b>J</b>
Gesichtsyoga	72228	Jacobson 72002
Gesundheit	20000, 25029ff., 26000ff.,	Jakobsweg 13001
	61001ff., 70002ff., 71001ff., 72001ff.,	Japanisch 36002ff., 61050ff.
		Journal 51009ff.

# STICHWORTVERZEICHNIS

Journalismus	10006, 10013	25004, 40152, 40163, 50002,
Jüdische Weltgeschichte	10017	50004, 51001ff., 52005, 53000ff.,
Jugendliche	21002ff.	53007ff., 72028
Junge VHS	21001ff., 21025ff., 22000ff.,	Krebserkrankung 70007
	23000, 23006, 23009, 23013,	Krieg 10018
	24004ff., 24008ff., 24015ff.,	Kryptowährungen 15010ff.
	25000ff., 25024ff., 25031ff.,	Kulinarische Events 26002ff., 63001ff., 63010ff.
	26005ff., 41010ff., 73025ff.	Kultur 31508, 36001ff.
		Kunst 24003, 51002ff.
<b>K</b>		Kurpark 74020
Kanada	35008	
Kanadier	77005ff.	<b>L</b>
Kanu	77005ff.	Laktatwert 77105ff.
Karriere	40211ff	LandArt 18004
Kennzahlen	40017	Landtag 10001
Kettensäge	19004ff.	Landwirtschaftliche Tierhaltung 10004
KfW-Förderung	19000ff.	Lapland 35008
Kickboxen	74021	Laufen 70001, 70003, 77100ff.
Kinder	20000, 21001ff., 21010ff.,	Lebensfragen 13000
	21022ff., 22000ff., 23000ff.,	Lebenslauf 40211A
	24002ff., 24016, 25000ff., 25017ff.,	Leistungsdiagnostik 77105ff.
	25021ff., 25031ff., 26001ff.,	Lesen 11002
	40152, 40163, 73017	Lesung 50001
Kinderbuch	24000ff.	Letzte Hilfe 14004
Kindergarten	21020ff.	Liebe 13001
Kindertagespflege	40150ff.	Life Kinetik 71001ff.
Kindeswohl	17003	Linkshändigkeit 21022ff.
Klangschalen	25029ff., 72006ff., 72029ff.	Literatur 50001ff.
Klettern	23014ff.	Lobbyarbeit 10023
Klimakrise	10015	Lohn und Gehalt 40001ff.
Klimaschutz	10022, 19000ff.	Lohnsteuer 40018
Kneipp	73016ff.	
Knigge	26008ff.	<b>M</b>
Kochen	26000ff., 36002, 61007ff.,	Macht 21010
	61020ff., 61050ff., 63001ff.	Mädchen 73025ff.
		Malen 24002ff., 24016, 51001ff.
Kohlenhydrate	70002	Malen mit Wachs 72028
Kommunikation	17001ff, 21010, 30002ff.,	Malerei 24016
	30011ff., 31004, 31007, 31301,	Management 40212ff.
	31502, 31507, 32001,	Männer 19004ff., 74016, 76002
	32007, 33001, 33008, 34001ff.,	Mantra 72033ff.
	35012ff., 40220ff., 40233	Marathon-Sonderprogramm 77100ff.
Komoot	44001	Marketing 43001
Konversation	30011, 30012f., 31503,	Mathematik 21029
	31504f., 31506, 31507f.,	Meal Prep 61023ff.
	32002, 32003f., 32010, 33008,	Medien 21025ff.
	35001, 35002f., 35012, 36001	Meditation 70012, 72008, 72017,
Konzentration	71001ff., 72103	72027, 72032ff., 72204ff.
Koordination	25031, 54003ff.	Microsoft 365 42040ff.
Kopfrechnen	21029	Migräne 70005ff.
Kopfschmerzen	70005ff.	Mini-Club 25009ff.
Koreanisch	36001	Mitarbeiter 40019
Körper	61006, 70005ff., 72021ff.,	Montessori-Pädagogik 40161
	72103, 72218ff., 72302	Motorik 23009ff., 25005ff.,
		25017ff., 25021ff.
Körperschaftssteuer	40018	Motorsäge 19004ff.
Körpersprache	40223	Mundharmonika 54002
Kosmologie	10010	Musik 24009ff., 25000ff.,
Kosten- u. Leistungsrechnung	40014	54000ff., 72033ff.
Krabbelgruppe	25014	Musikgarten 25000ff.
Kraftübungen	74004ff.	Muskeltraining 74018
Krankheiten	20000, 70007	Mutter 21009, 23014ff.
Kräuter	26000ff., 61007ff.	
Kreativität	18004, 24002ff., 24015ff.,	

# STICHWORTVERZEICHNIS

<b>N</b>		<b>R</b>	
Nachhaltige Ernährungssysteme	10003	Rankhilfen	53005
Nachhaltigkeit	16000ff., 18007ff., 18014, 51004ff., 53001ff.	Rechnen	21029
Nähen	52000ff.	Recht	15000ff., 15019ff., 16004ff.
Nähmaschinenführerschein	52000ff.	Reise	31001, 31004, 31007, 31301ff., 31304, 31502, 31508, 32001ff., 33001ff., 34001ff., 35001ff., 35006, 35012, 36001
Natur	18000ff., 18012ff., 23001ff., 35008, 50003ff., 51001, 61007	Reiten	23009ff., 72516
Naturkunstwerke	18004	Resilienz	40228ff.
Niederländisch	35001ff.	Revolution in Russland	10014
NLP	40224ff.	Rhetorik	40220ff., 40224, 40233
Norwegisch	3500	Roadtrip	31508
<b>O</b>		Romantik	10019
Obstbaumschnitt	18005	Rückentraining	72501ff., 72513ff., 73011
Öffentlichkeitsarbeit	17004ff.	Ruhe	72001ff., 72018, 72032, 72102ff., 72204ff.
Office	41001ff., 42001ff., 42010ff., 42040ff.	Rum	62011
Ökosystem	18014	Russisch	35015ff.
Online	15003ff., 15010ff., 16000ff., 17004ff., 19011ff., 21025ff., 30011ff., 31007, 31504ff., 32006, 35007, 35015ff., 40231ff., 42016ff., 43001, 51007ff., 61001ff., 70005ff., 72011ff., 72226ff.	<b>S</b>	
Ordnung	40212ff.	Salzkotten-Marathon	77100ff.
Ostern	19013, 53003ff.	Sauberkeitserziehung	21005ff.
Outdoor	11000ff., 40230, 77003ff.	Scheidung	15027ff.
OUTLOOK	42045ff.	Schenkung	15029ff.
<b>PQ</b>		Schlaf	21009
Pädagogik	21005ff., 23006, 40157	Schlüsselqualifikation	40223, 40226
Paddeln	77005ff.	Schmerzen	70001, 70003
Patientenverfügung	15021ff., 16004ff.	Schmuck	24015, 53007ff.
Personalwirtschaft	40019	Schnittmuster	52002ff.
Persönlichkeit	35008, 40223, 40227, 72011ff.	Schongymnastik	73021
Peru	61053ff.	Schottland	63013ff.
Pferd	23009ff., 72516	Schreiben	11002, 50002
Photoshop	45023	Schule	21020ff.
Photovoltaik	15016ff., 16000ff.	Schultüte	24006ff.
Pilgern	13001ff.	Schwangerschaft	21009
Pivot-Tabellen	42015	Schwimmen	25017ff., 25021ff., 76001ff.
Plattdeutsch	11002	Segelboote	24008
Politik	10001	Seife	24004f.
Politische Bildung	10021ff.	Selbstbehauptung	73025ff.
Polyneuropathie	70008ff.	Selbstgemachtes	24015, 52006ff., 53007ff.
Portugiesisch	35009ff.	Selbstmotivation	40231
POWERPOINT	42030, 42042ff.	Selbstsicherheit	40226, 73025ff.
Power-Workout	74019	Selbstversorger	18006
Präsentation	42042ff.	Selbstverteidigung	73025ff.
Prävention	17000, 73018ff.	Selbstwahrnehmung	25029ff., 72001ff., 72016ff., 72022ff., 72030ff., 72101ff., 72201ff., 72206ff., 72228, 72301ff., 72401ff.
Problemzonen	73009ff.	Selbstwirksamkeit	40227
Profiling	40234	Senioren	14000ff., 72219, 73018ff., 73022ff., 77001ff.
Programmieren	46001ff.	Sexualisierte Gewalt	17000
Progressive Muskelentspannung	72002ff., 72024ff., 72101, 25027, 72001ff.	Singen	25004, 72033ff.
Prüfung Xpert Business	40001ff.	Skandinavien	35003ff.
Python	46001	Smartphone	41001ff., 44003, 45001P
Qigong	72022A, 72301ff.	Social Media	17004ff., 21025ff.
		Solarstrom	16002
		Spanisch	32001ff., 61059ff.
		Spaziergang, literarischer	50003, 50004f.
		Spielen	25005ff., 25015
		Sport	70007ff.

# STICHWORTVERZEICHNIS

Sportbootführerschein	19007ff.	35001ff., 36001
Sportmedizin	77105ff.	
Sprache	11002, 21030ff., 30002ff., 31001ff., 31301ff., 31501ff., 32001ff., 33001ff., 34001ff., 35001ff., 36001ff., 40223	
Stadion	10000ff.	
Start-Ups	40233	
Staudenhalterungen	53005	
Steinbruch	11000, 23000	
Sterben	14004	
Sterne	19011ff.	
Steuern	15014ff., 40018	
Stille	72017	
Stoff	52007	
Strategien	40223, 72013ff.	
Stressbewältigung	25027, 70001ff., 70012, 72009ff., 72013ff., 72022ff.	
Stricken	52005	
Styling	56000ff.	
Sushi	36002, 61050ff.	
System	40212ff., 40226	
Systemisches Konsensieren	17001	

<b>T</b>		
Tabellenkalkulation	42010ff., 42042ff.	
Tablet	41001ff., 44003	
Taebo	74019	
Tagebuch	51009ff.	
Tai Chi	72401ff.	
Taijiquan	72401ff.	
Tanzen	25033ff., 54003ff., 75001ff.	
Tasting	63010ff.	
Tastschreiben	41010ff.	
Tea time	31507	
Te-Bo	74019	
Technik	10008	
Testament	15021, 15026	
Textfunktionen	42019	
Textverarbeitung	42001ff., 42042ff.	
Tod	21024	
Töpfern	53000	
Training	40211ff., 77105ff.	
Trauer	21024	
Trinken	61056ff.	
Türkisch	35013	
Turnen	25005ff., 25012ff.	

<b>U</b>		
Überzeugungskraft	40220ff.	
Ukraine	10018, 35014	
Ukrainisch	35014	
Ukulele	24011, 54001	
Umsatzsteuer	40018	
Umwelt	18004, 18006, 18014, 23001, 23002ff.	
UNESCO Welterbe	45001	
Unterlagen	40212ff.	
Unterricht	40200ff.	
Unverträglichkeit	61002	
Upcycling	51009ff.	
Urlaub	31001ff., 31301ff., 31502, 32002ff., 33004ff., 34001ff.,	

<b>V</b>		
Vater		23014ff.
Vegan		61004ff.
Vegetarisch	61004, 61020,	61050ff.
Verein		17000ff.
Vereinsvorstände		15000ff., 17000ff.
Vererben		15021ff., 15030ff.
Verkostung		63010ff.
Verlust		21024
Vermögen	15002ff., 15019ff.,	15029ff.
vhs.wissen live		10003ff.
vhs4you		41001ff.
Vinyasa-Yoga		72223ff.
Vitamin D		77107
Vokabeln		21030ff.
Vormundschaft		15019ff.
Vorsorgevollmacht	15021ff.,	16004ff.
Vorstellungsgespräch		40211B
Vortrag	13001ff., 15000ff.,	15019ff., 16000ff., 21025ff., 50000, 61002ff., 70001ff.

<b>W</b>		
Wachstücher		53001ff.
Wald		23001ff.
Walking-Football		77001ff.
Wandern		44001
Wassergewöhnung		25017
Wassergymnastik		76002ff.
Wassersport		77005ff.
Weben		52007
Webinar	15003ff., 15014ff.,	40003ff.
Welternährung		10003
Whisky		63012ff.
Widerstandskraft		40228ff.
Wiederholung	31004, 31301,	31502
Windelfrei		21005ff.
Windows	41001ff., 41022ff.	
Wirbelsäulengymnastik	72501ff., 72513ff.	
Wohlbefinden	70005ff., 72020	
Wolle spinnen		52006
WORD	42001ff., 42042ff.	

<b>XYZ</b>		
Xpert Business		40001ff.
Yoga	23013, 25024ff., 72016ff., 72201ff., 77104	
Zeichnen		51001
Zeitmanagement		72019
Zertifikat		40001ff.
Zucker		61001
Zumba	25033ff., 75001	

# DATENSCHUTZERKLÄRUNG

## 1 Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS vor Ort, Lange Straße 56, 33154 Salzkotten, E-Mail [info@vhs-vor-ort.de](mailto: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](mailto:datenschutz@vhs-vor-ort.de)

Lange Straße 56

33154 Salzkotten



## 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](http://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.

### 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.

Bei Kursen, die einer Umsatzsteuerpflicht unterliegen, ist die Umsatzsteuer in der ausgewiesenen Kursgebühr enthalten.

### 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 zugeschiedt werden. Nachgereichte Ermäßigungsnachweise können nicht berücksichtigt werden.



VHS vor Ort  
Lokal. Lebendig. Regional.

**Aktuelle  
Informationen  
zur Teilnahme an  
Präsenz-Kursen**

[vhs-vor-ort.de](http://vhs-vor-ort.de)

Grafik: funnybanks/Stock

# ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

## Zahlung

### Wie zahle ich die Kursgebühr?

Sie erhalten von uns einen Gebührenbescheid für jeden VHS-Kurs, zu dem Sie sich verbindlich angemeldet oder an dem Sie teilgenommen haben. Der Bescheid wird nach Beginn des Kurses an Sie versandt. Selbstverständlich erhalten Sie keinen Bescheid, wenn der Kurs im Vorfeld abgesagt werden musste oder Sie sich bis drei Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Kursbeginn schriftlich abgemeldet haben.

Bitte überweisen Sie Ihre Kursgebühr erst nach Erhalt des Gebührenbescheides. Dieser enthält ein Kassenzeichen, anhand dessen Ihre Zahlung eindeutig zugeordnet werden kann. Sie geben das Kassenzeichen einfach als Verwendungszweck bei der Überweisung mit an.

Zahlungen, die ohne das Kassenzeichen erfolgen, können nur sehr schwer oder gar nicht zugeordnet werden. Um Missverständnisse oder gar unberechtigte Mahnungen zu vermeiden, bitten wir Sie daher, den Gebührenbescheid der VHS abzuwarten und die Überweisung erst dann vorzunehmen.

## Abmeldung

### Was mache ich, wenn ich nicht teilnehmen kann?

Die Abmeldung von Kursen und Veranstaltungen der VHS ist wie folgt möglich:

1. Bis zu drei volle Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Veranstaltungsbeginn können Sie sich schriftlich per Brief, Karte, Fax oder E-Mail in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder –gemeinde abmelden. Die Teilnahmegebühr wird Ihnen vollständig erlassen.

2. Nach Ablauf der Abmeldefrist von drei vollen Werktagen vor Veranstaltungsbeginn können Sie nur aus beruflichen oder gesundheitlichen nachweisbaren Gründen von der Anmeldung zurücktreten. Ist zum Zeitpunkt

der Abmeldung weniger als die Hälfte der Unterrichtseinheiten einer Veranstaltung verstrichen, ist die Hälfte der festgesetzten Teilnahmegebühr zu entrichten. Danach ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

In allen übrigen Fällen besteht auch bei Nichtteilnahme grundsätzlich die Pflicht zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr (nebst ggf. zu entrichtenden Umlagen für Lern- und Unterrichtsmittel, Lebensmittel etc.). Eine Abmeldung beim Kursleitenden genügt grundsätzlich nicht.

## Widerrufsrecht nach Fernabsatzgesetz

Sofern Ihre Kursbuchung den Bestimmungen des Fernabsatzgesetzes unterliegt, haben Sie das Recht, Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) zu widerrufen.

## 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.



**Voller Ideen?**

**Dozent\*in bei der  
VHS vor Ort werden!**

Foto: shironosov/iStock

# KRENZ

Autohaus und Werkstatt

frei • groß • kompetent



Auch für  
Elektrofahrzeuge!



## KRENZ- Autohaus und Werkstatt

### Wartung & Reparatur

- für alle Automarken und Baujahre
- fachkundig nach Herstellervorgabe
- mit fahrzeugtypisch geschultem Personal
- Ihr persönlicher Reifenexperte



**TRAUMAUTO  
GESUCHT?**

Große Auswahl bei  
uns in Paderborn!



Alle  
Angebote  
finden Sie  
auch  
ONLINE

[krenz-paderborn.de](http://krenz-paderborn.de)

Steubenstraße 31 | 33100 Paderborn  
05251 68895-0 | [pb@krenz-autoservice.de](mailto:pb@krenz-autoservice.de)

[www.krenz-paderborn.de](http://www.krenz-paderborn.de)



# EVOLUTIONÄR

Von Pong bis Pokémon